

Estimados Educadores

Nos encontramos ante un escenario complejo, que no sólo implica tener claridad de nuestro rol como educadores (profesores, directivos, asistentes de educación, equipos de convivencia escolar, etc), sino que como personas que deben desplegar sus capacidades, habilidades y experiencias al servicio de quienes lo requieran, por esta razón es que debemos contar con algunos conocimientos importantes a considerar ante una intervención en crisis, como lo son los primeros auxilios psicológicos, si hay interés en profundizar en ellos, les sugiero leer los textos que se adjuntan en el siguiente link. <https://we.tl/t-kAt07if4t2>

El primer paso es saber que ante una crisis es esperable reconocer los siguientes síntomas:

- Cansancio y agotamiento
- Sentimiento de desamparo e inadecuación
- Confusión y ansiedad
- Síntomas físicos como por ejemplo insomnio, alteración en el apetito, dolor de estomago, etc.

Con el fin de reconocer el nivel de gravedad de la crisis, se debe identificar la desorganización en el funcionamiento de:

- Relaciones laborales o académicas
- Relaciones Familiares
- Relaciones Sociales

Si se detecta que la persona se ha visto alterada en las 3 dimensiones descritas, es muy importante solicitar apoyo profesional del área en salud mental.

Teniendo en consideración lo anterior, se proponen los siguientes pasos ante una situación de crisis, aplicando los primeros auxilios psicológicos, lo que no significa que se realizará terapia, sino que se acompañará a la persona con el fin de que volver a tomar el control de su existencia para luego iniciar un proceso de mayor extensión si así lo requiere.

En primer lugar se debe generar contención, eso quiere decir que se debe aplicar escucha activa, consiste en escuchar con atención por 10 a 20 minutos según la necesidad, sin emitir juicios, permitir que exprese sus emociones. Un ejemplo para iniciar la conversación es la siguiente:

“Mi nombre es _____ y hoy estoy aquí para ofrecerle mi ayuda. Primero y sólo si usted desea hablar de ello, vamos a conversar sobre lo que ha pasado. Luego, si usted lo acepta, le enseñare algunas técnicas de relajación que le serán muy útiles. Finalmente veremos en conjunto como puede acceder algunos servicios sociales según sean sus necesidades. ¿de acuerdo?, ¿alguna pregunta?... ¿quisiera contarme algo?”

En segundo lugar se le enseña una técnica de respiración, dado que a través de ella se promueve la autorregulación, la oxigenación permite desplegar el autocontrol, para ello se puede practicar la respiración consciente que se desarrolla en 4 pasos, estos son los siguientes:

- Primer paso: Respirar profundo, mantener el aire y exhalar lentamente.
- Segundo paso: Respirar más profundo que el paso anterior, mantener más tiempo y exhalar más lento que el anterior.
- Tercer paso: Respirar más lento y profundo que el paso anterior, percibir la temperatura del aire al respirar, mantener más tiempo y exhalar más lento que el anterior.
- Cuarto paso: Respirar más lento y profundo que el paso anterior y esta vez poner atención en como se inflan los pulmones al inspirar.

Este ejercicio puede aplicarse en aquellas personas que se encuentran desbordadas emocionalmente, así como también aquellos que se encuentran experimentando alguna crisis de pánico, una crisis de angustia, entre otros.

Es importante realizar el ejercicio junto a la persona y sugerirle que la practique 3 veces al día.

El tercer paso categorizar las necesidades, para identificar y ordenar las necesidades básicas (agua, comida, abrigo, techo, salud, información, protección, conexión con redes de apoyo, etc), con esa información se puede orientar el paso siguiente a realizar, para ello se sugiere la siguiente decir:

“me gustaría saber si hay algo que usted este necesitando en este momento en lo que yo le pueda ayudar, tal vez necesite hablar con su familia o quizás necesite contactarse con algún especialista. Intentemos poner en orden lo que necesite para ir paso a paso solucionando los problemas, partiendo primero por lo más urgente. ¿Le parece?”.

El cuarto paso es derivar según lo que se levante, ayudando a satisfacer las necesidades, para ello se sugiere lo siguiente:

“... ahora que hemos visto sus necesidades, me gustaría contactarlo con una red de apoyo que puede acompañar de mejor manera lo que necesita, me gustaría contactarlo con algunos servicios específicos que le podrían ser de ayuda ”.

Los primeros auxilios psicológicos presentados, también se encuentran en los documentos del link, se llama Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos. En crisis individuales y colectivas. 1ra edición. Chile. Desarrollado por la Universidad Católica.

Ante cualquier consulta o profundizar en situaciones complejas, me escriben a pablo@forjachile.cl , saludos y espero que podamos contribuir en lo que se viene, saludos.

BIBLIOGRAFÍA:

- Brazier, D (1997). Más allá de Carl Rogers. Bilbao: Desclée de Brouwer. (Capítulo 1, Autenticidad, congruencia y transparencia, págs. 25-45)
- Brazier, D (1997). Más allá de Carl Rogers. Bilbao: Desclée de Brouwer. (Capítulo 2, La empatía como proceso dinamizador de los diversos microprocesos dentro del cliente, págs. 47-66)
- Cortéz, P & Figueroa, R.(2015). Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos. En crisis individuales y colectivas. 1ra edición. Chile.
- Payné, A. (2002). Técnicas de relajación, guía práctica. 3ra edición. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Rogers, C (1973): Grupos de encuentro. Amorrortu: Buenos Aires.
- Slaikeu, K.(2000). Intervención en crisis. Manual para práctica e intervención. 2da edición. México. Editorial el Manual Moderno.