



Observatorio de Salud Mental Chile

Webinar: Herramientas de Autocuidado y Calidad de Vida para Comunidades Educativas en Tiempos de Cambio



Psicóloga Magister Sra. Danae Cerda
Bustamante, Owner Fundadora
Observatorio de Salud Mental Chile SpA.



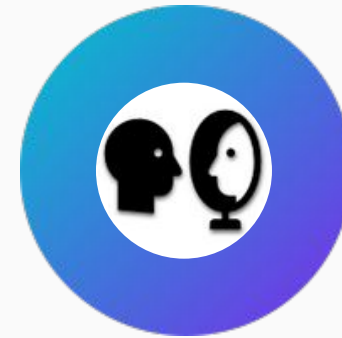
Actor & Comunicador Escénico, Coach, Magister
Sr. Francisco Javier González Portales, Gerente
de Marketing Y Operaciones Observatorio de
Salud Mental Chile SpA.

Objetivo y Temáticas

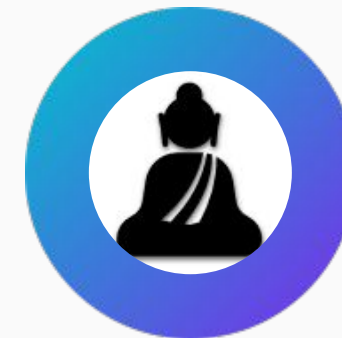
Promover el autocuidado en las comunidades educativas, mediante la práctica de recursos emocionales para mejorar la calidad de vida, en tiempos de pandemia, cuarentena, teletrabajo y clases virtuales.



Autopercepción y Expresión de emociones.



Tips de Autocuidado y aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos.



Ejercicio de Relajación - atención plena para la vida diaria.



¿Cómo me he sentido en este periodo de pandemia y cuarentena?

(Aplicable en Reflexiones Pedagógicas, clases y charlas)

Escribe en el chat los números que más reflejen tu sentir en este período.

1 Triste

2. Ansioso/a

3. Enojado/a

4. Desagrado/a

5. Contento/a

6. Estresado/a

7. Cansado/a

8. Encerrado/a

9. Solo/a

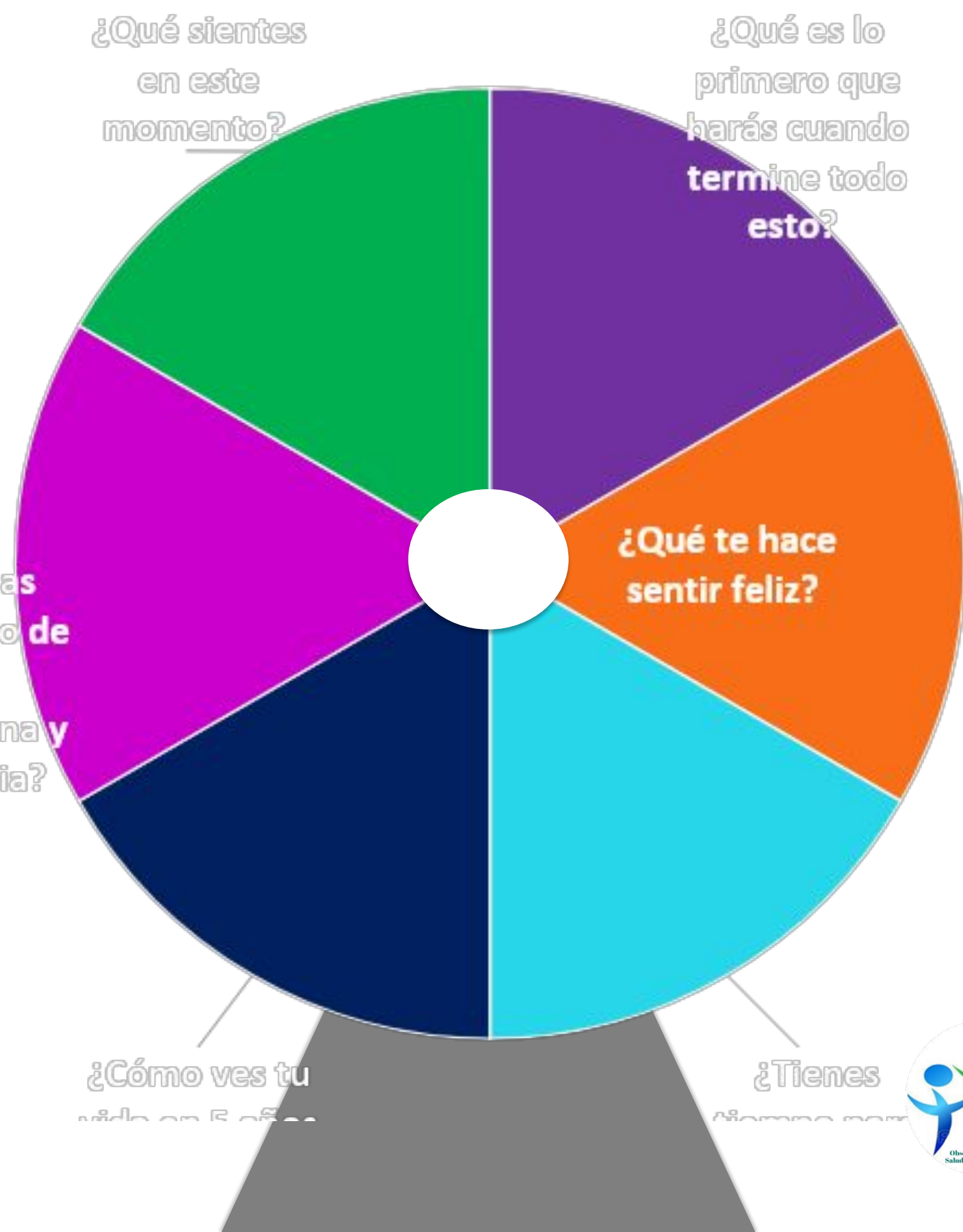
10. Acompañado/a



RUEDA DE LAS EMOCIONES

Para trabajar en reflexiones pedagógicas, clases y talleres.

Utiliza el chat para respondernos



Tips de Autocuidado

Al planificar tu día a día tu prioridad debe ser tu bienestar



Realiza y planifica un horario donde tengas tiempo para ti y promover tu bienestar.

Finaliza tu trabajo a un horario fijo (clases, planificaciones)




Cada 30 minutos de trabajo, detente, respira, ¿qué emociones sientes? expresa mediante lo verbal o escrito (bitácora emocional diaria).



Mantén la conexión emocional y social con tus seres queridos (familia y amigos).



Observatorio de Salud Mental Chile



Aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos en Comunidades Educativas

Enfoque Preventivo
para comunidades educativas



¿Qué significan los primeros Auxilios Psicológicos en este contexto educativo?



La aplicación de primeros auxilios psicológicos puede ser iniciado por todos los miembros de la comunidad educativa. (Capacitados previamente por equipo psicosocioeducativo)



Es importante generar un plan de acción de primeros auxilios psicológicos de aplicación virtual y otro para el regreso a clases.



¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

Es un procedimiento de contención de crisis emocionales. Este procedimiento tiene pasos de actuación que han sido adaptados para comunidades educativas.

3

Una vez reestablecida la respiración y estado emocional, es importante promover la identificación de redes de apoyo y necesidad de asistencia psicológica. Una vez realizado esto, se toma la decisión de derivar y se realiza la psicoeducación (equipo psicosocioeducativo) para prevenir futuras crisis.

1

Identificar la crisis, acercarme y/o comunicarme (virtual) con la persona afectada y ofrecerle mi apoyo. (Escucha activa, Respeto del silencio, validar las emociones).

2

Motivar a la persona afectada a respirar adecuadamente (reentrenamiento de la respiración) mencionando "para sentirte mejor respiraremos juntos." Procurar que la persona evite respirar por la boca para no hiperventilar. Decirle Inhala profundo por la nariz contando mentalmente hasta 4, mantén el aire 3 segundos y exhala por la nariz contando hasta 4.



Aplicación Primeros Auxilios Psicológicos Virtual (estudiantes)

1

Identificar estado anímico de estudiantes. Antes de clases preguntar ¿cómo se sienten?

2

Identificar crisis emocional en estudiante. (No se quiere conectar a la clase o llora)

3

El/los estudiantes y apoderados voluntarios (capacitados) se comunican con apoderado de estudiante afectado, Otorgan orientación de pasos a seguir para equilibrar estado emocional.

4

Se comunica situación a jefatura de curso, El o la profesora llama al/la estudiante.

5

El/la profesor jefe realiza derivación a equipo psicosocioeducativo para contención.



Aplicación Primeros Auxilios Psicológicos Virtual

(Docentes, Profesionales y Asistentes de la Educación)

1

Realizar un plan de contención para emergencias emocionales de docentes y funcionarios en general. (Este se basará en el trabajo colaborativo de la comunidad, cada funcionario determinará un compañero/a de confianza, a quién se capacitará en primeros auxilios psicológicos).

2

En cada reunión o reflexión pedagógica, se comenzará consultando el estado emocional de los funcionarios. (Identificando mediante la expresión verbal y/o corporal, posibles crisis emocionales) al identificar la persona afectada, se validará su sentir, generalizando la situación, para evitar exponer su situación personal.

3

El compañero/a de confianza llamará a la persona afectada y otorgará orientación para reestablecer su estado emocional. (Se le indicará la relevancia de asistencia psicológica).

4

Se derivará al equipo psicosocioeducativo para contención, determinando la necesidad y sugerencia de tratamiento psicológico.



Ejercicio de Relajación y Atención Plena



Cierra los ojos. Respira profundo y relajadamente inhalando por la nariz contando mentalmente hasta 4, mantén el aire contando hasta 3 y exhala contando hasta 4, sin tensar, cerrando los ojos y dejándose llevar por la música.

Siente tu cuerpo, percibe tus emociones, pensamientos, dolores corporales y emocionales.



Actividad de Autocuidado en Casa

Aplicable en Directivos, Docentes, Profesionales y Asistentes de la Educación

Escribir bitácora emocional diaria identificando y expresando cada emoción que surja, siente y analiza de donde viene y transforma los pensamientos negativos de preocupación o angustia (creencias limitantes) en positivos, de motivación y autosuperación personal.

Ejemplo: Tengo temor a que mi familia se contagie, transforma este pensamiento en: “Mi familia estará sana, todos estaremos bien porque nos cuidamos”



Muchas gracias

Contacto

www.observatoriodesaludmentalchile.com

contacto@osmasap.com

Redes sociales

Atenciones en línea

