



Fundación Educativa
Escuela Pío XII
Marilúán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

Orientaciones psicológicas en situación de crisis





Fundación Educativa
Escuela Pío XII
Mariluán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

La pandemia por COVID-19 está poniendo a prueba las capacidades físicas y psíquicas de toda la población, los efectos negativos directos y asociados de la crisis sanitaria afectan la integridad de todos y en muchos casos desbordan los mecanismos de afrontamiento de las personas.

El coronavirus nos puede estar superando, nos enfrentamos a emociones incómodas, el miedo puede agobiarnos, sin embargo, existe una verdad incuestionable: TODO PASA, y este virus también lo hará.



Fundación Educacional
Escuela Pío XII
Mariluán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

Para sobrellevar de mejor manera la situación mundial actual, es necesario

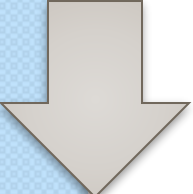
Reconocer nuestras emociones, esto nos ayudará a afrontarlas de un modo mas amable

Mantener una mentalidad positiva, lo que nos permitirá entender que en todo cambio, por difícil que sea, existen oportunidades para seguir aprendiendo y avanzar, como personas y como sociedad.

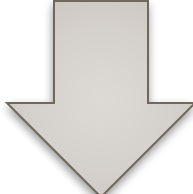
Debemos entender que durante este tiempo de pandemia, conviviremos con diferentes emociones.



Es posible que pasemos por muchas emociones



NEGACIÓN: En un principio pocas personas pensaban que la pandemia llegaría a Chile, considerando esta pandemia como un problema lejano. La negación es una fase habitual en casi todos los cambios no deseados, probablemente por ser algo que no esperábamos y nos está resultando difícil de asimilar

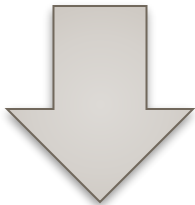


RABIA: Puede que nos sintamos molestos por la forma que tienen los demás de sobrellevar este virus, ya sea la población en general o las autoridades, pero debemos enfocarnos en nosotr@s. Si bien la rabia puede ser parte de este proceso, lo importante es no quedarnos solo en esta fase, sino avanzar y sacar lo positivo de esto.



Es posible que pasemos por muchas emociones

MIEDO: existe el miedo prudente, que nos protege y nos obliga a cuidarnos del virus y quedarnos en casa. Pero también está el miedo que nos hace estar asustados y ver solo el lado negativo, claramente este es el miedo que debemos evitar, ya que nos hace estar nerviosos, nos daña y evita que seamos positivos y busquemos formas sanas de afrontar y solucionar los problemas.



NUEVOS HÁBITOS Y CONFIANZA: Una vez que aceptamos la realidad, comienzan los nuevos hábitos y la confianza en nosotros mismos. Normalizamos lo que pasa, encontramos los aspectos positivos de lo que pasa y por sobretodo, nos abrimos al aprendizaje.



Fundación Educativa
Escuela Pío XII
Mariluán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

Es posible que pasemos por muchas emociones

FIN DE LA CRISIS. Cuando todo esto pase, cuando el coronavirus se haya ido, seremos mas fuertes. Esta crisis será una historia. Si hemos sido conscientes del proceso y hemos aprendido como personas y como sociedad, habrá valido la pena, a pesar de las pérdidas que hayamos tenido en el camino.





Fundación Educacional
Escuela Pío XII
Mariluán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

Es normal pasar por cada una de las emociones expuestas, lo importante es ir avanzando de una fase a otra e ir dejando atrás, de forma rápida, las emociones negativas que nos dañan.

Así mismo, resulta importante resaltar que cuando las personas atravesamos momentos difíciles, descubrimos recursos personales que nos permiten responder de mejor forma ante las adversidades. Gracias a esto, aunque este sea un momento difícil, también es una instancia de aprendizaje, donde podemos conocer fortalezas de nosotros mismos y factores protectores con los que contamos.



Fundación Educacional
Escuela Pío XII
Marilúán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

Factores protectores para la salud mental.

Unión Familiar.

Comunicarse, hacer actividades en conjunto y cuidarse

Expresar emociones: Poner en palabras lo que se siente e incentivar a que las/os nin@s también lo hagan.

Estar conectados:

«Distanciamiento social no significa distanciamiento emocional».
Mantener el contacto con familiares y amigos.



Fundación Educacional
Escuela Pío XII
Mariluán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

Factores protectores para la salud mental.

Pensamiento positivo:

Dejar de lado lo negativo y procurar ver el lado bueno de las cosas. **La mente es poderosa**

Mantenerse Activos:

Hacer deporte en casa, bailar, hacer actividades de jardinería o aprender a cocinar. Mantener el cuerpo y la mente activa favorecerá nuestra integridad mental.



Fundación Educacional
Escuela Pío XII
Mariluán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

Hagamos un ejercicio

Como chilenos, no es primera vez que pasamos por una crisis, hemos superado situaciones de catástrofes naturales, como terremotos, tsunamis, aluviones, etc.

Es por ello que para este ejercicio es necesario que intenten **recordar que han hecho en otras ocasiones de crisis, cuando han sentido rabia, miedo o tristeza y qué conductas los han ayudado a reponerse.**

Piensen en cómo pudieron salir de ahí, en qué elementos les ayudaron a largo o corto plazo (Ejemplo: tomarte un tiempo para ti, conversar con personas que quieres, hacer actividad física, etc).



Fundación Educacional
Escuela Pío XII
Mariluán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE PUEDEN AYUDAR:

1. **Distraer tu atención hacia otro asunto:**

La técnica de la distracción consiste en desvincularnos de la emoción negativa, centrandó nuestra atención en pensamientos neutrales. De esta manera, logramos que las emociones negativas no aumenten. Claramente esta es una técnica para utilizar en el corto plazo, distrayendo nuestra atención hacia un libro, serie, película, etc. lo que nos hace centrarnos en algo más neutro y dejar de lado por un momento todo lo relacionado con el COVID-19.



Fundación Educativa
Escuela Pío XII
Mariluán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE PUEDEN AYUDAR:

2.- Pensar en un futuro próximo:

Cuando estamos abrumados por emociones negativas, se nos olvida que existe un futuro próximo y que esta sensación de inseguridad pasará, al igual como pasan todas las situaciones complejas que hemos vivido a nivel de sociedad y/o personal.



Fundación Educacional
Escuela Pío XII
Mariluán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE PUEDEN AYUDAR:

Por ello es importante pensar en el futuro más inmediato y diferenciar los «pensamientos» de los «hechos» para mantener el autocontrol y de esta forma reducir los pensamientos negativos o angustiantes.

Un «pensamiento» es que existe la posibilidad de que nos enfermemos, y un «hecho» es que hoy estamos bien, cuidándonos y que se están implementando medidas para esta enfermedad.

Ejemplo





Fundación Educacional
Escuela Pío XII
Marilúán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

Ejemplo



HECHOS	INTERPRETACIÓN NEGATIVA
Día con lluvia	"Que feo está el día"
Información o noticias contradictorias	"Todas las noticias mienten"
La principal vía de contagio es de persona a persona, evitar contacto físico	"Es una exageración, igual puedo saludar con un beso con cuidado"
Hay grupos de personas más vulnerables que otros frente al COVID-19	"No creo que me pase a mí si ando con cuidado"
Cerca del 70% de la población mundial podría contagiarse	"Todos vamos a morir"



ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE PUEDEN AYUDAR:

3.- Utilizar técnicas de relajación. Cuando hemos vivido una crisis, la mayoría de las personas podemos evidenciar ansiedad, alteración, temblor y dificultad para respirar o sentir nuestro corazón muy agitado. Por ello, es importante buscar técnicas que nos relajen y tranquilicen, como por ejemplo:

- Meditar.
- Realizar técnicas de respiración para hacernos conscientes de la inhalación y exhalación.
- Relajación muscular. Tensar nuestros músculos y luego soltar, nos ayuda a relajar nuestro cuerpo.



Fundación Educacional
Escuela Pío XII
Mariluán 2440-2461
Teléfono: 225630873
Equipo de Convivencia Escolar
Psicóloga: Vania Améstica

Gracias por tu
atención.

Equipo de
Convivencia Escolar





TODO
VA A ESTAR
BIEN

