

	Gestión de los Recursos		P	7. 1. 0.
	PROTOCOLO CONTENCION EN CRISIS EMOCIONAL			
	<i>Instituto San Lorenzo – Depto. Psicología</i>	<i>20.10.21</i>		

Como equipo de psicología nos gustaría brindar algunas estrategias para poder contener a algún miembro de la comunidad educativa en caso de presentar una crisis. Estas estrategias se basan en los primeros auxilios psicológicos (PAP) y están adaptadas para que cualquier persona las pueda realizar. Es importante que en todo momento la contención sea guiada por un adulto evitando la sobre intervención de terceros o que la persona pase por varias contenciones emocionales.

Una crisis es un estado de desorganización producido por el impacto de una situación que altera nuestra vida y sobrepasa nuestra capacidad habitual para enfrentar problemas. Usted puede observar que una persona está viviendo una crisis si **lo ve agitado, desorganizado y/o desbordado (llanto, gritos, desborde físico, agresión a sí mismo, tercero u objetos)**.

A la hora de afrontar una situación o problema, le aconsejamos considerar las siguientes recomendaciones tanto para estudiantes como para adultos de nuestra comunidad educativa:

Estudiantes

Contención ambiental

Ofrezca al estudiante salir de la sala e ir a un lugar privado y cómodo para hablar*. Puede que no exista la posibilidad de salir de la sala, pero la idea es intentar lograr un espacio cómodo y privado. Es importante que este espacio permita que el estudiante se pueda mover con tranquilidad, por lo que no debería tener sillas, mesas u objetos cerca (si esto ocurre la idea es retirarlos del espacio próximo del estudiante) y dentro de lo posible evitar que tenga objetos en las manos.

*Se recomienda, si la situación lo permite, salir con el estudiante de la sala, sin embargo, si existiera la posibilidad de que los demás estudiantes del curso estuvieran en riesgo físico (que pudieran sufrir daños de objetos o lesiones físicas por parte del estudiante que presenta una crisis emocional), se sugiere pedirle al curso que salga de la sala hacia el pasillo o patio del colegio, y permanecer en la sala con el estudiante que presenta una crisis emocional.

Ofrezca al estudiante la Escucha activa:

Luego, siempre que el estudiante lo permita, brinde una instancia para que pueda contar lo que le está pasando, para esto pregúntele si ¿quieres contarme algo? o ¿quisieras hablar sobre lo que pasó?. En esta instancia escuche al estudiante sin juzgar lo que le está contando, sea honesto, cortés, y empático. En el caso que el estudiante no quisiera conversar, dele unos minutos y pase al siguiente punto.

Técnica de respiración/relajación

Para intentar que el estudiante se tranquilice utilice algunas técnicas de respiración/relajación. Para esto puede mencionarle al estudiante que “usted conoce unas técnicas de respiración/relajación para ayudarlo a estar más tranquilo, que si gusta se las podría enseñar”

Para niños pequeños

Técnica del globo: Imagina que eres un globo. Inspira muy profundo hasta que se llene completamente y no entre una gota de aire más. A continuación, ha de exhalar el aire muy despacio. Repite este ejercicio varias veces.

Exprimir el limón: Imagina que tenemos la mitad de un limón en cada mano. Lo exprimimos fuerte. Intentamos sacarle todo el jugo. Aguantamos durante 10 segundos. Ahora relajamos las manos y soltamos el limón. Sentimos lo bien que están nuestras manos y brazos al quedar relajados.

	Gestión de los Recursos		P	7. 1. 0.
	PROTOCOLO CONTENCION EN CRISIS EMOCIONAL			
	<i>Instituto San Lorenzo – Depto. Psicología</i>	<i>20.10.21</i>		

Para niños o adolescentes

Técnica de reentrenamiento de la ventilación: Para comenzar vamos a pensar en un triángulo, como primer paso, vamos a inspirar – tomar aire – durante 4 segundos. En segundo lugar, vamos a botar el aire durante 4 segundos y tercero, vamos a aguantar con los pulmones vacíos durante 4 segundos. Es necesario que esto se repita al menos 3 veces.

Recuerde al estudiante que también puede ocupar estas técnicas en su hogar, ya que la práctica puede ayudarlo a estar más tranquilo.

Identifique y ordene necesidades

Ahora es importante ayudar a que el estudiante se organice y logre realizar actividades para solucionar su problema. Utilice el siguiente script: “Me gustaría saber si hay algo que usted esté necesitando en este momento en lo que yo pueda ayudarle... o tal vez necesite hablar con su familia o contactar a alguien. Intentemos poner en orden lo que necesita para ir paso a paso solucionando los problemas, partiendo primero por lo más urgente, ¿le parece?”

Generar redes

Es importante comunicarle al apoderado sobre la crisis del estudiante, además, le recordamos mencionar al apoderado que en el establecimiento existe la posibilidad de que el estudiante tenga un seguimiento emocional. Recuerda que el protocolo implica conversar primero con el apoderado para que esté de su autorización de esta derivación (por medio de ficha de derivación o correo electrónico) y luego entregar esta derivación a la coordinadora de ciclo o coordinadora PIE.

Adultos de nuestra comunidad educativa

Contención ambiental

Ofrezca al adulto salir de la sala u oficina e ir a un lugar privado y cómodo para hablar*. Puede que no exista la posibilidad de salir del espacio que se encuentra, pero la idea es intentar lograr un espacio cómodo y privado. Es importante que este espacio permita que la persona se pueda mover con tranquilidad, por lo que no debería tener sillas, mesas u objetos cerca (si esto ocurre la idea es retirarlos del espacio próximo) y dentro de lo posible evitar que tenga objetos en las manos.

*Se recomienda, si la situación así lo permite, salir con la persona de donde se encuentra, sin embargo, si existiera la posibilidad de que esto no se pudiera realizar y el resto las personas estuvieran en riesgo físico (que pudieran sufrir daños de objetos o lesiones físicas por parte de la persona que presenta una crisis emocional), se sugiere pedirle a los demás que salgan de la sala u oficina hacia el pasillo o patio del colegio, y permanecer en el lugar con la persona que presenta una crisis emocional.

Ofrézcale a la persona la Escucha activa:

Luego, siempre que la persona así lo permita, brinde una instancia para que pueda contar lo que le está pasando, para esto pregúntele si ¿quieres contarme algo? o ¿quisieras hablar sobre lo que pasó?. En esta instancia escuche sin juzgar lo que le está contando, sea honesto, cortés, y empático. En el caso que la persona no quiera conversar, dele unos minutos y pase al siguiente punto.

Técnica de reentrenamiento de la ventilación: Para comenzar vamos a pensar en un triángulo, como primer paso, vamos a inspirar – tomar aire – durante 4 segundos. En segundo lugar, vamos a botar el aire durante 4 segundos y tercero, vamos a aguantar con los pulmones vacíos durante 4 segundos. Es necesario que esto se repita al menos 3 veces.

	Gestión de los Recursos		P	7. 1. 0.
	PROTOCOLO CONTENCION EN CRISIS EMOCIONAL			
	<i>Instituto San Lorenzo – Depto. Psicología</i>	<i>20.10.21</i>		

Técnica “5 4 3 2 1” y que se focaliza en los sentidos: Para ayudar a que la persona vuelva al presente y se focalice en los sentidos, usted lo va a invitar a:

Observe alrededor y **nombra cinco cosas que pueda ver**. *Ejemplo: computador, calendario, celular, lápiz y tazón*. Luego, identifique **cuatro sonidos** en el lugar donde esté. *Ejemplo: teclas, risas, pasos y televisor*; enseguida, enfóquese en **tres cosas que pueda sentir**. *Ejemplo: silla, teclado y mouse*; después, descubra **dos olores** de tu entorno. *Ejemplo: Perfume y tierra mojada*. Finalmente, céntrese en **algo que pueda saborear**. *Ejemplo: un caramelo, un sorbo de agua o incluso tu boca*.

También es importante recordarle a la persona que también puede ocupar estas técnicas en su hogar, ya que la práctica puede ayudarlo a estar más tranquilo.

Identifique y ordene necesidades

Ahora es importante ayudar a que la persona se organice y logre realizar actividades para solucionar su problema. Utilice el siguiente script: “Me gustaría saber si hay algo que usted esté necesitando en este momento en lo que yo pueda ayudarle... o tal vez necesite hablar con su familia o contactar a alguien. Intentemos poner en orden lo que necesita para ir paso a paso solucionando los problemas, partiendo primero por lo más urgente, ¿le parece?”

Derivación a enfermería

Invite a la persona a enfermería para evaluar si es necesario contactar con un familiar o persona cercana. En caso de ser un trabajador del colegio, en enfermería se revisará su ficha médica para cerciorarse si la persona tiene algún antecedente o indicación atingente a una crisis. Dar aviso a Rectoría de la situación vivenciada.

Para finalizar, ahora que se conoce cómo actuar en una crisis, recordemos las reacciones que se deben evitar:

- Ofrecer algo que no puedas cumplir.
- No darle espacios al estudiante para pensar y sentir.
- Sentirse inútil o frustrado.
- Mostrar ansiedad.
- Dar respuestas, ya que debes proporcionar tiempo para reflexionar.
- Permita el enojo u hostilidad.
- Presione al hablar.
- Intentar progresar demasiado rápido en el proceso de la intervención en crisis.
- Mostrarse moralista o sermonear.
- Mostrar lástima o paternalismo.
- Esperar que la persona afectada reaccione.

Si se presentan dudas sobre alguna de las recomendaciones mencionadas escribe a:

jorgecarrasco@isl.cl , valeriaduarte@isl.cl , paulinaquajardo@isl.cl

“Cuando más abierto estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás” (Daniel Goleman)