JUNAEB PROGRAMA | Habilidades para la Vida

soyprovidencia

Corporación DESARROLLO SOCIAL

Orientaciones para manejo de situaciones en crisis

Orientado a profesionales de la educación

¿Cómo afectan las situaciones de crisis?

- Hay una amplia gama de reacciones y sentimientos que cada persona puede tener. Esto depende de muchos factores como la edad, la cultura, salud física y mental, la naturaleza y la gravedad del acontecimiento.

Todas las personas tienen recursos y capacidades para poder afrontar los desafíos que la vida presenta

Actores Importantes de Apoyo a la Comunidad Escolar

#1

Es importante prestar una **primera ayuda psicológica** a las personas, la cual tiene como objetivo:

Brindar ayuda y apoyo práctico, de manera no invasiva

Ayudar a las personas a acceder a información, servicios y apoyos sociales

Escuchar a las personas sin presionar para que hablen

Todos y todas podemos entregar este apoyo, a quienes más lo necesiten, no sólo los profesionales

Reconfortar a las personas, ayudándolas a sentirse más en calma

¿Cómo ayudar de forma responsable?

- **Cuidándose a uno mismo.**
- **Adaptándose** a las características y cultura de cada persona.
- **Informándose** acerca de lo ocurrido, los servicios y apoyo disponibles.
- Mantener una **actitud de calma** y comprensión.
- **Escuchar** a las personas y ayudarlas a tranquilizarse.
- **Ayudar** a las personas a atender sus necesidades básicas y acceder a los servicios.
- Ayude a las personas a **generar redes de apoyo** con sus seres queridos o círculo más cercano.

Es importante prestar una atención especial al propio bienestar, y

asegurarse de que se es capaz, física y emocionalmente de ayudar a otras personas

¿Cómo manejar el estrés? Hábitos de trabajo y de vida saludable

Principal

CAUSA DE ESTRÉS

Para quienes están ofreciendo ayuda

- El propio estrés del trabajo diario.
- Largas jornadas de trabajo.
- Responsabilidades abrumadoras.
- Falta de una descripción clara del trabajo.
- Compleja comunicación, y el trabajo en áreas no seguras.

SUGERENCIAS PARA EL MANEJO DE ESTRÉS

- Piense en lo que le ha ayudado a superar las dificultades en el pasado.

- Tómese el tiempo para descansar, comer y relajarse.

- Intente mantener un horario de trabajo razonable.

- Recuerde que usted no es responsable de resolver todos los problemas de las personas.

- Apóyense mutuamente entre sus compañeros.

- Obtenga apoyo hablando con sus amigos, seres queridos, u otras personas en las que confíe.

Ejes de Articulación Psicosocial

Contextualización

Garantizar que las personas cuenten con información fiable

Sensación de control

Facilitar rutinas y estrategias para organizar la vida diaria y las tareas

Comunidad

Facilitar espacios de apoyo mutuo e iniciativas colectivas

Relación y pertenencia

Conseguir que las redes sigan funcionando y garantizar la visibilidad de todos

Acciones de autocuidado emocional

- **Comunicación** fluida entre miembros del equipo.
- Reconocer y proveer las propias **necesidades**.
- Cuidar la realización de los **descansos**.
- Prácticas de **regulación emocional.**
- Reconocimiento de los propios **límites.**

¡Cuida de ti mismo, para poder así cuidar mejor de los demás!

Programa Habilidades Para la Vida II - Corporación de Desarrollo Social de Providencia.
Centro de Recursos y Apoyo al Estudiante (CERAE)
Valenzuela Castillo, 1793, Providencia.