



PROGRAMA DE
BACHILLERATO
EN CIENCIAS Y HUMANIDADES
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE



Salud Mental en Pandemia - Escucha
Activa, Contención y Vínculo

¿Qué puedo hacer cuando una persona está mal o en crisis?

En la siguiente guía conocerás qué son los Primeros Auxilios Psicológico (PAP), técnica de la cual rescaté algunos conceptos y estrategias para que puedas ayudar a otros cuando se sienten mal o están teniendo un momento de crisis. A los conceptos que haremos énfasis serán los de escucha activa, contención y vínculo como maneras tanto de ayudar a los otros como para ayudarnos a nosotros mismos.

¡Sí! Aunque no lo creas, uno se puede ayudar a uno mismo y decirle a los otros cómo nos gusta ser contenidos.

Mi nombre es **Camila Pinto Nara**, psicóloga Clínico Comunitaria de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Desde Julio del 2020 me encuentro trabajando junto a ustedes, los alumnos de Bachillerato USACH, acercando, fortaleciendo y apoyando la Salud Mental. Además, soy parte del directorio del centro de Salud Mental Jacarandá, en cual realizó atención particular, talleres, relatorías y publicaciones en instagram. Creo firmemente, en la importancia de acercar la salud mental a las personas como una manera de abrir los cuestionamientos personales y el autoconocimiento. Cualquier duda o comentario les dejo mi mail para que estemos en contacto: cpinto.nara@gmail.com



VEN Y SANA
MI DOLOR!

OH OH!

¿Qué son los Primeros Auxilios?

- Son la primera atención frente a un problema de salud. Los más conocidos son los primeros auxilios que se realizan cuando tenemos un accidente o hay alguien herido. En estos se contiene la herida para que no sangre más y si es necesario se lleva a esa persona a un especialista.

Entonces, ¿Qué son los primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

Hacen alusión a lo mismo que lo anterior pero en materia de salud mental. Es decir, son una técnica de apoyo humanitario para personas que se encuentran en situación de **crisis**. Que tienen el objetivo de recuperar el equilibrio emocional.

- Es por tanto una técnica en la cual los profesionales se capacitan y especializan. Es por esto que, como se mencionó en un comienzo, tomaremos algunos recursos de esta técnica para 3 situaciones:
 1. Poder ayudar a otros.
 2. Ayudarnos a nosotros.
 3. Darnos cuenta de lo que nosotros necesitamos para recuperar nuestro equilibrio emocional y poder comunicarlo.

CRISIS



- Para fines de esta guía una crisis se entenderá como un estado temporal de **desorganización** que se caracteriza principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados a la solución de problemas.
- Comprenderemos dos tipos de crisis, las normativas y las NO esperadas. En cuanto a las primeras, nos referimos a aquellas situaciones de la vida que son parte del ciclo vital, son esperadas y que de alguna forma u otra la mayoría las personas vivenciamos. Por ejemplo, la adolescencia, la entrada a la universidad, el ingreso al mundo laboral, entre otros. En cambio las crisis NO esperadas son aquellos eventos que irrumpen abruptamente en la vida de las personas o de los grupos, y por tanto suelen tener un impacto devastador. Esto es diferente para cada persona, lo que puede ser devastador para ti no necesariamente lo es para el otro. En este sentido, la crisis puede ser percibida como una amenaza y/o como una oportunidad que permite ampliar nuestra caja de herramientas.
- Un ejemplo de crisis no esperada es un terremoto, estos irrumpen abruptamente y suelen desorganizar. Pero a diferencia del COVID, estos duran un momento y luego podemos disponernos a rearmarse. Lo que estamos viviendo hoy es una desorganización permanente en donde las crisis se van actualizando contingentemente. Es así como hemos tenido que aprender a vivir con la crisis, y aprender qué hacemos con la crisis día a día.

- Algunas características de las crisis:
- Suceden de **forma inesperada**
- **Sobrepasan nuestra capacidad habitual para enfrentar problemas**
- Generan un **gran estrés**
- **Sensación de pérdida de control**

¿A quienes podemos ayudar?

Cualquier persona

- Con señales intensas de angustia.
- Con Crisis de pánico.
- Con Malestar elevado.
- Que presenció o vive algo difícil
- Personas en situación de riesgo de salud
- Personas en riesgo de sufrir discriminación o violencia entre otros.

- **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICO**

Estos cuentan de 5 pasos:

- A: escucha **A**ctiva
- B: reentrenamiento de la (**B**)entilación
- C: **C**ategorización de necesidades
- D: **D**erivación a redes de apoyo
- E: psico**E**ducación

A continuación se explicará cada una en función de lo que puede ser útil para los estudiantes en su día a día. Ya prestando atención al paso A y B, podemos hacer mucho.

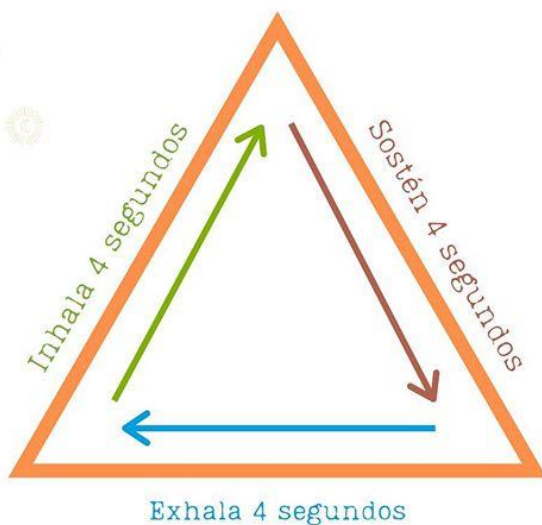
A: Escucha Activa

- En esta etapa es relevante no sólo prestar atención al contenido expuesto, sino también a los sentimientos y sensaciones que hay en ese relato. Es por esto que es relevante:
- Preguntar, clarificar y dar espacio a los sentimientos.
- Respetar si la persona quiere hablar o no por el contrario no lo desea.
- No juzgar. Tener libertad y apertura de que si para esa persona sí es importante lo que cuenta, es válido que lo sea, aunque quién escuche no esté de acuerdo.
- Usar el silencio como herramienta de contención.
- Desmarcarse del HACER y del DEBER SER. Evitar decirle al otro como se deben hacer las cosas o buscar soluciones antes de tiempo.
- Intentar mostrar un lenguaje corporal o tono de voz que transmita comprensión y empatía.
- Mantener un contacto visual cálido y contenedor. Si la persona no quiere mantener contacto visual, no la obligamos, pero sí estamos disponibles a recibir la mirada.
- Una buena idea para que el otro se sienta escuchado es parafrasear y no desgastarse en preguntar detalles.
- Por último, intentemos evitar la **positividad tóxica**, es decir, frases positivas sin contenido y hegemónicas. Estas parecerían obligar a estar siempre bien y no damos espacio a la expresión de la emoción.



RESPIRACIÓN

Triangular para regular la respiración y relajarnos



@senderosdealegria

B: Reentrenamiento de la (B)entilación

La respiración es una de las grandes herramientas que tenemos para regularnos a nosotros mismos y avisarle al cuerpo que todo está bien.

Cuando estamos en crisis nuestra respiración suele acortarse, por lo que empezamos a respirar desde el pecho y puede que nos hiperventilamos. Lo que hacemos en este paso es ayudar a que la respiración vuelva a un estado de equilibrio y relajación.

- Para este caso se suele usar la respiración triangular. Primero pedimos que se adopte una postura cómoda y relajada y se invita a la persona a respirar en 3 tiempos. Inhalar en 3 tiempos, retener en 3 tiempos y exhalar en 3 tiempos (figura). A medida que esto va funcionando podemos extender los tiempos en 4, 6 y 8.
- Una buena idea es acompañar a la persona a realizarlo.

C: Categorización de las necesidades

- En las crisis suele existir confusión mental y se vuelve difícil tomar decisiones. Este paso es una invitación a jerarquizar las necesidades. Es decir, ¿Qué necesito? ¿Por dónde parto? ¿Qué puedo hacer yo con esto y qué no?



Una buena idea es agarrar un lápiz y un papel, hacer lluvia de ideas/preocupaciones y desde ahí comenzar a jerarquizar.

D: Derivación a redes de apoyo

- Es relevante saber con qué personas se cuenta para poder acompañar y contener esta crisis. Una vez que la persona está más estable, es una buena idea ayudarla a recurrir a sus redes de apoyo. Estas pueden ser las redes primarias, secundarias o terciarias.



Red primaria: Amigos y familia

- Quienes puedan escuchar, contener y/o ayudar a distraerse

- **Redes Secundaria: Universidad**

- Escuchémonos
- Vicerrectoría de apoyo al estudiante → atención individual.

- Redes Terciarias: **Extra Universitarias**

- **Fono infancia**
- **Salud responde**
- **Fono de la mujer**
- **Centro Jacarandá en @centro.jacaranda**

E: PsicoEducación. “Está bien no estar bien”

- Contextualizado a la realidad del estudiante, puede ser bueno transmitirle al otro lo que es esperable en contextos de crisis o malestar y que está bien no estar bien.

¿Qué se puede esperar durante una crisis?

Cambios en las relaciones: Descoordinación de acciones, superposición de responsabilidades, culpabilización mutua, descalificación y/o activación conflictos previos.

- **Individuales:** Cambios cognitivos, emocionales, conductuales y Fisiológicos.
 - Labilidad emocional: La emoción a flor de piel
 - Temblores, dolores de cabeza, sensación de agotamiento, pérdida de apetito
 - Ansiedad, miedo
 - Llanto, tristeza, decaimiento
 - “Guardarse todo para dentro, estar muy quieto
 - Irritabilidad, enojo
 - Insomnio, pesadillas

- **Escucha activa, Contención y Vínculo**

- Ya visto los 5 pasos del PAP, vamos a enfatizar en estos tres conceptos que podemos incorporar a nuestro día a día. Como vimos anteriormente la escucha activa es una forma de escuchar que permite la integración tanto del contenido de lo que se narra cómo de los sentimientos involucrados en esto. En cuanto a la contención, la entenderemos como una manera amorosa y empática de acompañar a otra persona y por último el vínculo como la relación con otro. Estos tres conceptos son relevantes herramientas en la contención en crisis.

Algunas cosas que pueden facilitar esto son:

Acercarse de manera segura y respetuosa

- Comprender las necesidades de la persona que necesita contención.
- No pedir a las personas que analicen o pongan los eventos en orden temporal.
 - Cuando alguien está en crisis realizar este ejercicio es complejo, y más que una ayuda se puede vivenciar como una exigencia.
- Implica escuchar libremente y no presionar a hablar.
 - Está bien no querer hablar inmediatamente.

- Es importante preguntarnos y reflexionar acerca de lo que nosotros necesitamos cuando estamos mal. Esto nos va a permitir explicar a los otros como ayudarnos y al mismo tiempo empatizar cuando alguien necesite de nuestra contención. Por ejemplo, “necesito estar solo, que no me juzguen ni pregunten detalles”.