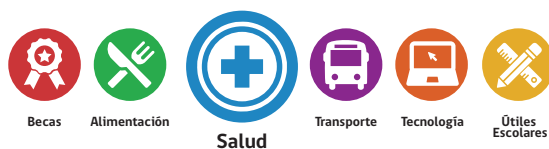


[www.junaeb.cl](http://www.junaeb.cl) [/gobiernojunaeb](https://www.facebook.com/gobiernojunaeb) [@equipojunaeb](https://twitter.com/equipojunaeb) [gobiernojunaeb](https://www.instagram.com/gobiernojunaeb)



## VII. El Autocuidado del Equipo Psicosocial en situaciones de crisis, emergencias y desastres en comunidades educativas

**JUNAEB** | Habilidades para la Vida  
PROGRAMA



JUNAEB. TU EDUCACIÓN ES NUESTRO COMPROMISO

**Los equipos psicosociales que trabajan directamente con población en situación de vulnerabilidad psicosocial se ven expuestos a al desgaste profesional y sus efectos. Cuando agregamos un factor de estrés adicional, como lo es una situación de crisis, emergencia o desastre, los equipos psicosociales se encuentran en un riesgo mayor de verse afectados en su salud mental. En consecuencia, las acciones de autocuidado del equipo son imprescindibles en este tipo de situaciones.**

## ¿A qué señales debemos estar alertas?

Algunas señales de estrés y traumatismo secundario que pueden aparecer en los profesionales intervinientes:

- Agotamiento excesivo, sensación de pérdida de energía
- Ausencia de espacios o tiempos personales, distintos a los del trabajo
- Desconexión (física o emocional) de familia, amigos, seres queridos.
- Desesperación y desesperanza. Visión pesimista sobre el futuro.
- Ansiedad o angustia.
- Dificultades para dormir (pesadillas, insomnio)
- Dificultades para controlar las emociones. Irritabilidad, agresividad, llanto incontrolable etc.
- Disminución de la concentración y la atención
- Entumecimiento emocional, incapacidad para sentir emociones.
- Sentimientos intensos, pensamientos intrusivos o sueños sobre la situación acontecida.
- Malestares físicos (dolores de cabeza, molestias gastrointestinales).
- Dificultades en la relación y/o comunicación con los compañeros de equipo.
- Sentimientos de culpa y desamparo.

©JUNAEB

Edición y Coordinación de Contenidos  
Programa Habilidades para la Vida  
Departamento de Salud del Estudiante  
Diseño y Diagramación  
Departamento de Comunicaciones  
Primera Edición, mayo de 2017

Este material puede ser reproducido para fines de disseminación y capacitación, prohibida su venta. Este material cumple con una de las metas comprometidas por el Programa Habilidades Para la Vida para el año 2017.

### Referencias

- Australian Child & Adolescent Trauma, Loss & Grief Network. (2010). The importance of teacher self-care. Australia: Australian National University.
- Australian Child & Adolescent Trauma, Loss & Grief Network. (2010). Victorian bushfire support & training for affected schools project. Resources for teachers: School recovery tool kit. Australia: Australian National University.
- Llanos, M., Sinclair, C., Aron, A., Milicic, N., Martínez, M., Salgado, R., & Chía, E. (2005). Manual de Primer Apoyo (Manual para operadores sociales). Chile: Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato - UC.
- Porcar, I. (2015). La importancia de las pautas de autocuidado en intervinientes. Unidad de Crisis de Barcelona de la Universidad Autónoma de Barcelona.

## A nivel de equipo

- ✓ Ejercitar en conjunto técnicas de relajación.
- ✓ Realizar evaluación periódica del trabajo realizado, centrada en los aciertos y los logros.
- ✓ Monitoreo grupal del estado emocional de los profesionales.
- ✓ Definir un protocolo de desactivación y ventilación individual y/o grupal al cierre de las intervenciones.
- ✓ Contactar a algún equipo de salud mental de la red que entregue asesoría o atención al equipo interviniente.
- ✓ Coordinar con el equipo de gestión de la escuela y/o institución de la cual depende el equipo, la protección de los tiempos y espacios para el autocuidado, así como también de las condiciones necesarias para que el equipo trabaje en las mejores condiciones posibles.

El supuesto bajo las acciones de autocuidado es que antes de cuidar y ayudar a otros, necesitamos primero cuidarnos y ayudarnos a nosotros mismos. Asimismo, es parte de nuestra responsabilidad ética estar en condiciones aptas para ir en ayuda de quienes requieren de nuestro trabajo, siendo necesario estar en permanente monitoreo del estado de nuestra salud mental.

Durante una situación de crisis, los profesionales se exponen a altos niveles de estrés. Puede ser que hayan experimentado directamente la situación y sean parte de los afectados. Puede ser también, que sin haber estado expuestos, a través de la atención de los afectados, el escuchar sus relatos y apreciar los daños humanos y materiales, el estrés aparezca en forma vicaria, a través del denominado traumatismo secundario. En cualquiera de los dos casos, se considera totalmente esperable que suceda, y no son signos de poco profesionalismo o de falta de competencias. Aceptar de los riesgos que conlleva la profesión y de la propia vulnerabilidad serán los pasos iniciales del autocuidado.

Otro fenómeno habitual entre los profesionales que “cuidamos de otros”, es la ilusión de invulnerabilidad, en cuanto pensar que tenemos todas las herramientas para estar bien y afrontar ilimitadamente situaciones difíciles, pensar que podemos postergar la atención a nuestras necesidades básicas y personales mientras esté

ocurriendo la crisis. Ante esto, es altamente probable que aparezcan señales de estrés y desgaste, pero debido al propio descuido (Porcar, 2015).

### Estrategias de Autocuidado

Monitorear constantemente el estado emocional en el que nos encontramos será una de las principales estrategias de autocuidado. Estar atentos a cómo nos sentimos, nuestras reacciones y conductas, el tipo de pensamiento que estamos presentando, son todas acciones que nos permitirán estar más preparados y equipados para prestar ayuda en este tipo de situaciones, así como también, consultar y solicitar ayuda en el momento oportuno.

Tomar los resguardos y precauciones antes de ir en apoyo en el incidente crítico implicará un factor protector ante el riesgo. Definir de antemano las estrategias de autocuidado individuales y grupales -y no durante o después del incidente- es una forma de aumentar nuestros factores protectores.

### A nivel individual

- ✓ Realizar algún tipo de ejercicio físico, al menos 30 minutos diarios.
- ✓ Respetar los horarios de sueño y descanso, reconociendo que es probable que requiera descansar más de lo habitual.
- ✓ Frente a dificultades para conciliar el sueño, establezca rutinas de higiene del sueño (irse a la cama en hora definida, última comida liviana, evitar exposición a pantallas, etc.)
- ✓ Moderar ingesta de cafeína y evitar consumo de sustancias (alcohol y otras drogas)
- ✓ Proteger tiempos para estar con la familia, amigos y actividades agradables, evitando saturarlas de información relativa al incidente.
- ✓ Limitar exposición a información y situaciones estresantes solo al tiempo de trabajo.
- ✓ Pasar tiempo con personas o en actividades que nada tengan que ver con la situación, limitando la contaminación de estos espacios con la situación crítica.