



Colegio Monteverde
Educación Emocional

Convivencia escolar

PROTOCOLO DE EMERGENCIA Y AUTOCUIDADO PARA ESTUDIANTES

El presente protocolo tiene la finalidad de identificar las necesidades propias de cada uno/a para manejar la ansiedad asociada al contexto de esta Emergencia.

¿En qué momento puedo usar este protocolo?

Este protocolo puede usarlo cada vez que identifique que se presentan **señales de alarma** o **estado de crisis**, pueden presentarse las siguientes reacciones:

Emocionales: estado de shock, terror, tristeza, impotencia, culpa, irritabilidad, rabia, pérdida de disfrute, dificultad para sentir cariño.

Físicas: Cansancio, taquicardia, sobresaltos, dolores de cabeza, aumento de dolor físico, malestar gástrico, ataque de colon, insomnio, reducción del apetito, reducción del deseo sexual.

Cognitivas: Autoestima decaída, sensación de no poder lograr las cosas o que son más difíciles de lo común, pensamientos culposos, preocupación, recuerdos no voluntarios sobre escenas traumáticas, dificultad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, incredulidad, confusión, pesadillas.

Interpersonales: Incremento en conflictos, culpar a otros, desconfianza, sentirse vulnerable, retraimiento social, sensación de abandono o rechazo, sobreprotección.

¿Qué reacciones/señales de alarma identificas en ti?

La crisis “es un estado que aparece cuando una persona enfrenta un **obstáculo** a sus objetivos o expectativas vitales que **parece ser insuperable con los métodos usuales de resolución de problemas que ha utilizado en el pasado**. Sobreviene entonces un periodo de **desorganización y alteración** durante el cual se intentan diferentes soluciones”.

Es posible que muchas y muchos de nosotros experimentemos una crisis en este contexto de emergencia (COVID-19) es por esta razón que nuestros mecanismos de enfrentamiento usuales pueden no ser tan efectivos en este contexto, ya que es difícil



Colegio Monteverde
Educación Emocional

Convivencia escolar

Jerarquizar o identificar las propias necesidades, por esta razón realizar esta guía es un apoyo al cual recurrir cuando estamos ansiosos, y de esta manera buscar ayuda de manera oportuna.

¿Qué estrategias ha usado hasta ahora para distraerte/aliviarte?

¿Qué más puede ayudarte con la ansiedad?

Lo más importante es **No esperes a que tu ansiedad esté “on fire”** para hacer algo al Respecto. Mientras antes detectes que estás ansiosa/o, más fácil será disminuirla.

Existen diferentes técnicas de autocuidado que pueden ayudarte tanto para evitar una crisis, como para disminuir la ansiedad y síntomas.

1.- **Técnica de respiración:** Inhala con calma por tu nariz inflando el abdomen, retén el aire por 4 segundos, exhala por tu boca desinflando el abdomen (botando todo el aire), haz una pausa de 4 segundos antes de volver a inhalar y repite los pasos anteriores.

2.- **Técnica de relajación muscular:** Tensa los músculos de los pies por unos segundos y luego relájalos, tensa piernas por unos segundos y luego relájalos. Repite este ejercicio con el resto de tu cuerpo (abdomen, pecho, cara). Para finalizar tensa todo el cuerpo por unos segundos y luego relájalo.

3.- **Cuida tu alimentación,** prefiere alimentos livianos y que no contengan estimulantes como el azúcar o la cafeína.

4.- **Libera energía,** haciendo actividad física. El estrés es energía corporal, si te mantienes sedentaria/o la acumularas irás sumando ansiedad.

5.- **Higiene del sueño:** Procura tener un buen descanso, si te está siendo difícil conciliar el sueño puedes probar: té de hoja de naranjo o melissa, duchas calientes antes de



Colegio Monteverde
Educación Emocional

Convivencia escolar

Dormir, dejar pantallas al menos 1 hora antes de ir a dormir, puedes probar las técnicas de respiración y relajación muscular previo a la hora de dormir.

6.- **Ambiente:** Es importante no exponerse de manera prolongada a violencia explícita: **Elige horarios para informarte** a través de redes sociales y televisión, mantenerse de manera constante viendo videos/imágenes de violencia, te mantiene en un estado hipervigilante, lo cual genera altos montos de angustia o estrés.

7.- **Comunicación:** Ante estos eventos vivenciados, es posible que sientas la necesidad de aislarse o evitar el contacto. Recuerda que si bien a veces necesitamos estar sola/os, los espacios de conversación a nivel familiar y con pares pueden ayudar a disminuir el estrés.

A veces puede ser difícil llevar a cabo algunas de las actividades antes mencionadas, sobretodo en momentos en donde ya comenzó la crisis/ansiedad. ¿Hay personas (amiga/os, familiares que puedan ayudarte a aplicar estas recomendaciones o sostenerte, acompañarte?

Menciónalas

Puedes usar frases como: “necesito hacer otra cosa para distraerme, ¿me acompañas?”, “No me siento bien, necesito ayuda”.

Otras señales de alarma

También existe la posibilidad de que muchos de los síntomas mencionados anteriormente los estés experimentando **con alta intensidad**, de ser ese el caso o no, es importante que tomes en consideración que las y los profesionales del colegio se encuentran a disposición para prestar apoyo y contención si esto ocurre cuando te encuentres en el establecimiento educacional.

Si conoces a algún/a compañera/o que está especialmente afectado, recomiéndale el uso de esta guía, avisa a tus padres o adultos significativos.