

¿CÓMO APOYARNOS ANTE SITUACIONES SENSIBLES Y DE ALTA COMPLEJIDAD?

- En momentos sensibles y de alta complejidad, el no sentirnos solos, funciona como un equipo, apoyarnos es el principal factor protector.
- Esto nos permite enfrentar la adversidad y salir adelante.
- Todos nosotros desde nuestra experiencia de vida, valores, la fe, el valor de lo humano, la empatía, podemos contener a otros, dar aliento y ayudar.

Ante situaciones en que el actuar de terceros nos hacen sentir vulnerables, pueden aparecer:

Ansiedad · Impotencia · Rabia · Pena · Llanto · Frustración · Otras emociones.

Si un/a compañero/a o varios de mi equipo se ven afectados/as por los hechos vivenciados:



Respetar la reacción emocional de cada una de las personas.

Todos reaccionamos distinto emocionalmente ante un mismo hecho.

El primer paso para apoyar a otro, es no juzgar y no exigir que se calme drásticamente.

Si alguien está muy afectado llévalo a un lugar privado.

Si no hay un lugar privado, genere un espacio donde resguardar a la persona más afectada.

Manténgalo acompañado por un tercero que sea un referente positivo y siga las indicaciones que a continuación se entregan.

Sea claro en entregar a la persona que usted quiere ayudar.

No te preocupes en qué decir, si no en escuchar.



Procure entregar protección y provisión de seguridad.

Ayúdelo a aceptar la vivencia de crisis como algo que nos puede pasar a cualquiera de nosotros.

Ayuda a expresarse a la otra persona, llorar es un mecanismo que ayuda a sacar la ansiedad.

Facilita que el otro pueda expresar sus emociones.

Refuerza que su comportamiento y su estado como reacciones son esperables en situaciones de alta complejidad.

No fuerces la conversación.

No preguntes detalles del evento.

No pidas a la persona que describa lo que sucedió.

Sólo si la persona quiere, por sí mismo/a, relatar lo que ocurrió. Entonces, escucha atentamente, y no preguntes por detalles irrelevantes.

Ejercicios de apoyo

Concéntrese en su respiración tranquilamente por unos 10 minutos y se repita la acción cada vez que sea necesario para poder tomar el auto control.

Además recomendamos: leer ficha de Mutua de Seguridad adjunto, de cómo enfrentamos en nuestra institución a una contingencia social a nivel personal y en relación con los niños.