



Orientaciones para acompañar a la Comunidad Educativa en el contexto del Covid-19

Estimados especialistas, directivos y docentes de la UGEL Tacna: nos ha tocado vivir una situación que nadie pudo imaginar, un problema de salud mundial para la cual no estábamos preparados, ni emocional, ni psicológica ni socialmente.

Tenemos que reconocer, que todo lo que estamos viviendo desde entonces no ha sido fácil, ha producido temor, incertidumbre, preocupación, inseguridad, tal vez impotencia, a todo nivel, desde quienes ocupan altos cargos directivos hasta los que tienen funciones operativas, porque, al final, todos somos seres humanos, y porque todos experimentamos de manera similar el impacto psicosocial y emocional ante un evento de esta magnitud.

Este escenario es nuevo, es incierto, por eso necesitamos echar mano de nuestros recursos personales, emocionales, afectivos, de comunicación, de empatía, de solidaridad para que nuestras reacciones sean las más funcionales posibles y nos convirtamos en soportes emocionales para los demás.

A través de este material, queremos brindarte orientaciones que te ayuden a sobrellevar el

momento, en primer lugar a ti como persona y luego como líder para acompañar al personal a tu cargo.

Partimos de orientaciones personales porque para entender a los demás, es necesario conocerse y entenderse uno mismo, como lo expresa Elsa Punset (s.f.), hay que aprender a analizar y comprender el sustrato emocional de la propia vida, para que a partir de ello se pueda entender a los demás.

Por tanto, desde el rol que te toca desempeñar ahora, te pedimos que acompañes al personal a tu cargo, a transitar por esta situación de la mejor manera posible, acompañándolo, alentándolo, escuchándolo y dándole fortaleza, no solamente para su bienestar personal, sino para el de su familia y en general de todos.

Las orientaciones y recomendaciones que te brindamos, no solo son para el tiempo de aislamiento social sino también para cuando se restablezca el servicio educativo.

Te deseamos éxito y bendiciones.

Orientaciones para que cuides de ti mismo

- ✓ Cubre tus necesidades básicas de una manera óptima, alimentándote de manera saludable, manteniéndote hidratado y descansando adecuadamente.



- ✓ Las reacciones de nuestro cuerpo son normales. El cansancio, la falta de sueño, las pesadillas, la pérdida de concentración, y los dolores de cabeza, cuello o espalda, son reacciones físicas bastante comunes producidas por el estrés. No te asustes. Este es el momento de aplicar ejercicios de relajación.
- ✓ Mantén contacto (telefónico u otro medio remoto, de ser necesario), con familiares, amigos, o compañeros de trabajo. Es normal sentirse agobiado o agobiada en una situación así y el mantenerse en contacto con otros, nos brinda la oportunidad de seguir socializando e incluso mantener reuniones de consulta y supervisión mutua.
- ✓ Trata de no escuchar o ver noticias que promueven pensamientos negativos o catastróficos.

- ✓ Tranquilízate. Podrías sentirte agotado/a emocionalmente por el contexto y por tener que apoyar al resto. Toma un respiro cuando lo necesites y haz una lista de prioridades de tus pendientes (personales y laborales).

- ✓ Fortalece tu relación familiar, habla con las personas que están a tu lado, tu pareja, tus padres, tus hijos (si los tienes), exprésale tus emociones, y escucha lo que ellos tienen que decir. Cuando puedas, juega con ellos, diviértete, recárgate con emociones positivas.



- ✓ Intenta ser flexible. En este contexto, muchas cosas han cambiado, las prioridades de las personas y del trabajo, las formas de relacionarnos, los espacios en los que nos desenvolvemos, etc. Es momento de ser más creativos/as e innovadores/as.
- ✓ Sé amable contigo mismo/a y con los/las demás. Perdónate si en algún momento no cumples con tus propios estándares; ten en cuenta que es una situación difícil para todos/as.



Orientaciones para acompañar a la comunidad educativa

✓ **Permite una expresión abierta de emociones y verbalización de la crisis.**



Haz saber a las personas con las que te comunicas, que las reacciones emocionales son normales tras un suceso como una pandemia y que es importante compartirlas para que no impacten negativamente en la salud. Cuando las compartimos es más fácil entenderlas y darles un significado propio. Podemos sentir miedo, desesperanza, tristeza, nostalgia, culpa, enojo, decepción, etc. No debemos sentirnos culpables por eso.

✓ **Facilita información verificada.**

Los rumores o “noticias falsas” abundan y pueden impactar negativamente en las personas, por eso es importante que, desde tu rol, difundas información útil y veraz. Para ello, es importante que te mantengas informado mediante fuentes oficiales y no difundas rumores que lleguen a ti si no lo has verificado antes.

✓ **Enfócate en la situación, no en la condición.**

Considera siempre la situación vivida, no trates a las personas como si los problemas que experimentan estuvieran relacionados con alguna característica de su personalidad o condición.

✓ **Comprende la experiencia de las personas desde un enfoque intercultural.**

Todos y todas vivimos, interpretamos y reaccionamos a los acontecimientos de manera distinta, influenciados por nuestra cultura, contexto y lo que conocemos; si nos enfocamos en entender la realidad del otro, la relación será mucho más fluida.

✓ **Fomenta el trabajo en grupos (guardando la distancia social, vía skype, zoom, etc).**

Esto contribuye a generar confianza y crear espacios de intercambio de experiencias, expresión y verbalización de emociones, búsqueda de alternativas de afrontar la situación, fomenta el espíritu de solidaridad y apoyo mutuo. Además, contribuye a desarrollar sentido de pertenencia e identificación con el grupo.



✓ **Evita la sobreexposición informativa.**

Si compartes un grupo de WhatsApp u otro medio de comunicación diferente al de comunicación oficial con el personal, no repliques información alarmante, es preferible replicar memes, chistes o humor sano cuidándose de no herir susceptibilidades.

✓ **Reorienta la percepción de la situación de emergencia experimentada.**



Ayuda a ver o repensar la situación actual de una forma menos perjudicial y, por otro lado, ayuda a encontrar algún sentido positivo para fomentar ese tipo de emociones. Podrían conversar acerca de la unión familiar o las muestras de solidaridad que se están viendo en este período, por ejemplo, o de la oportunidad que se tiene para realizar actividades que fueron postergadas por falta de tiempo.

✓ **Evita los extremos en la forma en cómo te relacionas con la experiencia de los demás.**

No asumas como tuya la experiencia de los otros, porque puedes aumentar tu propia carga emocional; pero, al mismo tiempo, demuestra tu empatía y sensibilidad para con las personas. Encuentra el punto medio que se requiere para tu tranquilidad y apoyo al otro. Recuerda que eres la persona llamada a mantener la calma en momentos de crisis.

✓ **Fomenta la solidaridad**

La inseguridad y la incertidumbre que aparece en este tipo de situaciones, donde no se tiene una claridad sobre el futuro, puede facilitar la aparición de conductas egoístas y la búsqueda individual de soluciones para los problemas o tareas que se tienen que resolver, por ello es importante fomentar el compañerismo, la solidaridad y la ayuda mutua, entendiendo que los otros no son nuestros enemigos, sino que estamos juntos tratando de superar un problema común.

✓ **Articula con sistemas especializados.**

Cada uno de nosotros puede aportar desde nuestro rol con aspectos que contribuyan a brindar soporte emocional. Sin embargo, la situación actual afecta a las personas en distinta medida, y no todos contamos con conocimientos o competencias para manejar todas las situaciones, por eso es importante identificar a los más afectados o vulnerables y derivarlos a sistemas especializados de salud para que sean atendidos oportunamente.

ANTE EMERGENCIAS
Regístralos en tu celular

100 VIOLENCIA FAMILIAR Y SOCIAL	110 POLICÍA DE CARRETERAS	116 BOMBEROS VOLUNTARIOS
105 POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ	113 TELECONSULTAS POR COVID-19	117 ATENCIÓN MÉDICA MÓVIL
106 ATENCIÓN MÉDICA MÓVIL	115 DEFENSA CIVIL	119 MENSAJE DE VOZ ANTE EMERGENCIAS

REGIÓN TACNA Juntos por el desarrollo
www.regiontacna.gob.pe
Trabajamos por el Desarrollo

Recomendaciones específicas para comunicarte con otro miembro de la comunidad educativa durante el período de cuarentena

- ✓ Cuando te pongas en contacto con la persona, primero muéstrale un real interés por saber cómo se está sintiendo en esta situación. Ten en cuenta que el distanciamiento social puede causar estrés, irritabilidad, miedo, desesperanza, ansiedad, enojo o frustración.



- ✓ Recoge las preocupaciones que esté teniendo en relación con el trabajo y otros aspectos personales que esté enfrentando, así como las estrategias que está llevando a cabo para intentar solucionar dichos problemas (con cuidado para no “abrir” más de lo que puedas “cerrar”, en términos emocionales).
- ✓ Dale retroalimentación sobre las estrategias que está llevando a cabo, para lo que se requiere que seas empático y asertivo.
- ✓ Si resulta pertinente, coméntale acerca de las nuevas disposiciones del MINEDU; para ello es imprescindible que te mantengas informado a través de la UGEL.

- ✓ De ser posible, toma un momento de la comunicación para comentar alguna noticia positiva y verificada (emitida por el Presidente, Premier, o algún Ministro de Estado).
- ✓ Si hablas con algún padre de familia recomiéndale que atienda los sentimientos de sus hijos, es necesario darles información clara de acuerdo a su edad. Sugierele que aproveche el tiempo para inducir pautas de comportamientos saludables.
- ✓ Si son padres de adolescentes, recomendarles que, muchos de ellos cuentan con sus propias redes sociales, y podrían acceder a información distorsionada, por tanto, es importante fortalecer el diálogo reflexivo y sobre todo los vínculos afectivos con ellos.
- ✓ Recuérdales a todos que debemos tener presente que ésta es una situación transitoria y que en algún momento nuestra vida volverá a ser normal.
- ✓ Despídete afectuosamente y muéstrate dispuesto a mantener la comunicación abierta.



Recomendaciones específicas para comunicarte con otro miembro de la comunidad educativa acerca de lo vivido, una vez que haya concluido el período de cuarentena

- ✓ Déjales hablar libremente, sin interrumpir.
- ✓ Dales el tiempo necesario para hablar.
- ✓ No les exija respuestas que no quieran dar.
- ✓ Valida sus emociones diciendo, por ejemplo: “comprendo que estés triste”, o “enojado/a”, o simplemente muéstrate dispuesto/a a brindarle apoyo.
- ✓ No invalides sus emociones diciendo, por ejemplo: “no estés triste”, “eso ya pasó”, “olvidalo”, “eso no es nada”, etc.
- ✓ Usa una entonación de voz que invite a acercarse, di palabras alentadoras, asienta con la cabeza en señal de estar atento a lo que te están comunicando y sonríe cuando sea pertinente, demuestra que hay un interés real por escucharlos y comprenderlos.
- ✓ Observa si las personas se sienten angustiadas o necesitan consuelo y haz que se sientan acogidas y cómodas, sin llegar a mostrar lástima.
- ✓ Si crees que la persona está devastada, invítala a que asista donde un profesional de la salud que pueda ayudarla a superar esta situación (invítala, pero no le insistas).



Referencias

- Abeldaño, R. A., & Fernández, R. (2016). *Salud mental en la comunidad en situaciones de desastre. Una revisión de los modelos de abordaje en la comunidad*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21, 431-442.
- Amuchástegui, G. comp., Valle, M. comp., Renna, H. comp., & UNESCO (2017). *Reconstruir sin ladrillos: Guías de apoyo para el sector educativo en contexto de emergencia*. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/5592>
- Benveniste, D. (2000). *Intervención en crisis después de grandes desastres*. *Trópicos: La Revista del Sociedad Psicoanalítica de Caracas*, 1, 1-6.
- Beristain, C. M. (2004). *Reconstruir el tejido social. Un enfoque crítico de la ayuda humanitaria (2da. ed.)*. Barcelona: Icaria.
- Ministerio de Educación de Chile. (2010). *Buenas ideas post-emergencia: Guía para la contención emocional, prevención y autocuidado*. Guía para docentes. Recuperado de <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/2251>
- MINSA. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública – DGIESP. Dirección de Salud Mental – DSAME (2019). *Manual del facilitador en primeros auxilios psicológicos*. Ministerio de Salud: Lima.
- Ministerio de la Protección Social (2011). *Guía de Atención en Salud Mental en Emergencias y Desastres*. Ministerio de la Protección Social: Bogotá.
- Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*. OMS: Ginebra.
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). *Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias*. Washington, DC: Autor.
- Punset, E. (s.f.) *Brújula para navegantes emocionales*. Editorial E-book.
- Ranzani, O (2020). *Pandemia del coronavirus: cómo manejar las emociones en la emergencia*. Revista página 12.
- Sociedad Interamericana de Psicología, Inc.(2020)*Protocolo de Acción y Recomendaciones sobre Salud Mental para afrontar la Pandemia del Coronavirus*.