

Protocolo de Acompañamiento Psicológico a Estudiantes en contexto de COVID-19

Estimados/as estudiantes y apoderados/as:

En estos momentos de crisis sanitaria, como sociedad y personas individuales hemos sufrido un cambio radical en nuestros modos de vida que se ha expresado especialmente en la necesidad obligada de retraernos socialmente. Cuestión que ha influido ampliamente en nuestras rutinas cotidianas y en nuestras relaciones sociales. En esta oportunidad y con el objetivo de acompañar a las familias que forman parte de la comunidad alicantina, el departamento de psicología ha querido compartir con ustedes un breve análisis de la situación que actualmente nos acontece a nivel país, para así también ofrecer un espacio de escucha y acompañamiento psicológico a quienes sientan que estas nuevas condiciones estén generando algún tipo de malestar que perturbe de manera significativa su vida cotidiana.

Las situaciones de crisis, en general, suelen acarrear consigo sensaciones de incertezas y falta de respuestas que nos angustian o perturban en distintos niveles de acuerdo a la personalidad de cada uno de nosotros, es importante entender que no todos y todas reaccionamos ni sentimos de la misma manera frente a la vida. Quizás lo que antes nos asustaba hoy nos parece más aterrador. O quizás esos dolores que habitualmente sentimos en el cuerpo se ven exacerbados y hemos sufrido más malestares físicos de los habituales, algunos de ustedes puede que estén sufriendo de ahogos o dolores en el estómago. Como también hay quienes han encontrado la manera de lidiar con este escenario y no identifican mayores problemas. De esta manera, existe una variedad de síntomas según la relación que cada uno de nosotros establece con este delicado momento y según lo que para cada uno ha implicado esta crisis sanitaria. **No para todos y todas es igual.**

Sin embargo, para nosotros como departamento de psicología, esta crisis específica nos plantea una condición particular y distinta a las crisis vividas anteriormente a nivel país. La cual tiene que ver con la interrupción del contacto o lazo social. Los espacios de reunión en los que antes compartíamos con otros y nos dotaban de alegría y satisfacción, hoy se han vuelto un riesgo. Actualmente y con tristeza, hemos visto cómo el contacto físico constata una amenaza a nuestra salud, a nuestro bienestar individual y familiar. Esta característica, tan única de esta crisis sanitaria, no es sin consecuencias, pues más que nunca hemos constatado cómo es que nuestras relaciones sociales son parte esencial de nuestra vida y las extrañamos. Hemos sido testigos también, que instituciones como el colegio son una estructura esencial en nuestras vidas pues nos entregan orden, rutina, y nos permite encontrarnos con otros por un objetivo en común, aprender. Así mismo, muchos de nosotros en nuestras casas hemos tenido que ser ingeniosos e inventar espacios distintos de reunión, improvisando así alguna manera para no perder nuestras relaciones. Es así como algunos nos reunimos con nuestros amigos vía internet, otros participan de transmisiones en vivo de Instagram y otros, como sus profesores y profesoras, ofrecen espacios de aprendizaje que prescinden del aula física. Sin duda estas estrategias han significado un esfuerzo desafiante para hacer frente al cambio social, así como también estas iniciativas dan cuenta de la perseverancia de muchos grupos de personas por sostener el lazo, el contacto y el vínculo con aquellas personas que son parte esencial de nuestra vidas.

Un segundo factor relevante de esta crisis sanitaria, es la necesidad de tener que trasladar nuestras rutinas laborales al interior de un ambiente privado, como lo es nuestro hogar. Con esto, podemos sentirnos confundidos, inhibidos o con una sensación de no saber qué hacer con esta transformación. Algunos, por ejemplo, intentan cumplir con todo lo que este momento exige y trabajan más de lo usual, para otros los horarios cambiaron brutalmente y lo que podría hacerse en el día se hace en la noche pues existen muchas demandas al interior del hogar. Como así otros, producto de esta confusión, pierden la noción del tiempo y pueden estar varias horas al día viendo el computador, pero sin poder trabajar o estudiar. Por otra parte, existe el miedo a perder nuestros trabajos, a no poder

responder a los ideales de aprendizaje, a no rendir de manera adecuada, a no ser tan bueno como se espera que lo sea, hoy estamos viviendo al interior de nuestros hogares las consecuencias de una sociedad que exige producir a costa de cualquier cosa, muchas veces a costa de nosotros mismos. Así, las coordenadas de orden, estructura, de tiempo y espacio hoy se ven afectadas por el imperativo de seguir produciendo como si nada hubiera cambiado al interior de nuestras casas. Y esta, es la fórmula para el malestar. No se trata entonces de no hacer nada, muy por el contrario se trata de encontrar los propios ritmos, los propios espacios, el punto medio que a cada uno le acomode entre no renunciar de un espacio necesario como lo es estudiar y trabajar, pero estando atentos a en qué momento comenzamos a sufrir y entonces, detenerse... para luego volver de manera paulatina. Hoy más que nunca se trata de no presionarse, al mismo tiempo que seguimos encontrando la manera de participar de espacios importantes para nuestra vida como estudiar y trabajar, pero al ritmo de cada uno.

Finalmente y de manera muy importante, existe un tercer factor en esta crisis sanitaria que como psicólogos nos parece necesario comentar. Se trata del lugar primordial que hoy, más que nunca, toma la palabra. Desde siempre la psicología se ha caracterizado por creer en el poder de la palabra, pues hablar y elaborar un discurso de lo que ocurre y cómo me siento, nos permite ser escuchados y nos permite comprender con mayor perspectiva a qué responde lo que ocurre en mi cuerpo, en mi mente, en mis relaciones y cómo interpreto lo que ocurre en el mundo. Esta situación de crisis sanitaria y de encierro dificulta la posibilidad de poder hablar de cómo nos sentimos y propicia las discusiones, los malos entendidos y los escenarios más conflictivos. Esto último se explica, pues la angustia, el miedo y otras sensaciones nos abruman y nos hacen actuar de manera impulsiva o automática. Sin embargo, la palabra permite frenar ese acto impulsivo, esa discusión familiar en la que a veces nos encontramos atrapados, esa molestia permanente o esa sensación de miedo a que algo nos puede ocurrir. Hablar de lo que nos ocurre, permite que un miedo que nos paraliza o una angustia que nos aterra, se transforme en un sentimiento con el que sí podemos hacer algo. **Permite ser conscientes de aquello a lo que le tememos.**

Por lo anterior, es que como departamento de psicología creemos que hoy más que nunca, es necesario abrir espacios de escucha en los cuales sus palabras se escuchen de una manera distinta. Es necesario re-conectarnos a través de lo que ustedes pueden decir de este momento, para así activar recursos que se han visto abrumados en estos tiempos.

De esta manera, el departamento de psicología ofrece a la comunidad de sus estudiantes un espacio de acompañamiento psicológico basado en un modelo de intervención en crisis que consta de tres momentos: **1. Momento de ver 2. Momento de analizar y 3. Momento de concluir.** Estos tres momentos, que se traducen en tres entrevistas psicológicas, tienen por objetivo acompañar y brindar un espacio de escucha fuera de lo familiar y cotidiano para identificar aquellos focos de angustia que hoy nos tienen conflictuados.

**¿Quiénes pueden solicitar una entrevista?** Todos los estudiantes del Colegio Alicante que actualmente presenten algún tipo de malestar asociado a la situación de crisis sanitaria y con el cual no estén pudiendo funcionar de manera habitual.

**¿Cómo se puede solicitar una entrevista?** El o la apoderado/a del o la estudiante del sector A y B debe escribir un mail al correo [departamentopsicologia1@maipu.alicante.cl](mailto:departamentopsicologia1@maipu.alicante.cl) detallando en qué consiste el malestar del alumno/a y, lo más importante, y en el caso de los y las estudiantes del sector C el o la apodera/o debe escribir un mail al correo [departamentopsicologia2@maipu.alicante.cl](mailto:departamentopsicologia2@maipu.alicante.cl) también detallando en que consiste el malestar del alumno/a. Un elemento importante consiste en que el o la estudiante QUIERE recibir este acompañamiento. Por lo que se espera que la familia haya conversado de la situación en cuestión anteriormente de solicitar el acompañamiento. En las siguientes 24 hrs, tanto el/la apoderado/a como el/la estudiante recibirán un Consentimiento Informado cada uno. Documento en el que se detallan las condiciones éticas del proceso, el cual deberá ser firmado por ambos solicitantes. Una vez que recibimos la foto de los documentos firmados, en el mismo correo, uno de los psicólogos del

departamento se contactará con ustedes dentro de los siguientes 3 días hábiles para coordinar, hora, fecha y la plataforma a utilizar según las condiciones de las familias.

**\*Nota:** los casos serán atendidos por orden de solicitud, el departamento de psicología solo puede dar abasto a 6 casos diarios de acompañamiento a partir del 20 de abril.

**¿Quiénes están a cargo del proceso de acompañamiento?** El departamento de psicología está a cargo de los psicólogos Christopher Tapia y Elisa Volante, quienes coordinan, gestionan, y supervisan esta iniciativa. Las entrevistas serán llevadas a cabo por todos los miembros de equipo.

**¿Alguien se enterará de lo que se converse en este espacio?** No, la información es absolutamente confidencial pues respondemos a criterios éticos del trabajo en psicología. Las únicas personas que manejen información del caso son el psicólogo que acompaña en las entrevistas y los supervisores.

Esperando que esta iniciativa pueda ayudar y apoyar a las familias y personas que hoy más lo necesitan, se despiden afectuosamente, Departamento de Psicología.