

INTRODUCCIÓN DE LAS CÁPSULAS AUDIOVISUALES DE APRENDIZAJE DOCENTE

En un avión para ayudar a otro pasajero uno debe colocarse primero la mascarilla de oxígeno... Estas cápsulas audiovisuales y sus respectivas guías de aprendizaje, ponen a disposición recursos concretos que puedan aportar tanto a la labor docente como a su bienestar general, y, por ende, a una educación de calidad.

FUNDACIÓN
Esperanza
Previene



GUÍAS PEDAGÓGICAS

CÁPSULAS PREVENTIVAS PARA DOCENTES

CÁPSULA 1: CRISIS DE PÁNICO

OBJETIVOS

- Comprender y reconocer las crisis de pánico en su origen y expresión
- Potenciar el rol de contención del docente en salud mental
- Promover la regulación emocional como estrategia de autocuidado y expresión de emociones.
- Entregar herramientas de apoyo para manejo de crisis de pánico.

¿QUÉ ES UNA CRISIS DE PÁNICO?

Es un episodio de aparición momentánea, de miedo intenso, acompañado de altos niveles de ansiedad, generando un malestar significativo en la personas, alcanzando su máxima expresión en pocos minutos, generalmente en los primeros 10 minutos.

Es importante conocer las emociones a la base de una crisis de pánico, que nos permitirá entender el proceso vivenciado por la persona.

El miedo, es una emoción que posee una respuesta fisiológica, emocional y conductual, que nos permite reaccionar frente a situaciones que implican un peligro para nosotros, por lo tanto es normal y adaptativo.

En el caso de la ansiedad, al igual que el miedo, es adaptativa, una emoción que se activa frente a una situación vivida como amenazante o peligrosa, es anticipatoria, por lo tanto nos ayuda a prepararnos, practicar y ensayar para mejorar nuestras diferentes actividades y prevenir eventos potencialmente riesgosos. Por ejemplo, es importante y normal presentar ansiedad frente a una entrevista de trabajo, o en el caso de nuestros estudiantes, frente a una evaluación, que les permite estar atentos.

¿CUÁNDO EL MIEDO Y LA ANSIEDAD PODRÍAN TRANSFORMARSE EN UN PROBLEMA?

Cuando nuestra vida y la realización normal de nuestras actividades cotidianas, se ven interferidas por estas emociones, además del malestar significativo percibido por la persona que lo siente, volviéndose desadaptativas.

En una crisis de pánico, se activan altos niveles de temor y ansiedad, que no se condicen con una situación de riesgo real e inminente, haciendo que las persona vivencie una serie de malestares asociados a la desregulación emocional que está presentando en ese momento. Generalmente estos episodios se pueden presentar en estado de alerta o durante el sueño.

Estas crisis se viven por la persona como una señal de muerte inminente, la intensidad del sufrimiento es equivalente a la de alguien que cree que lo van a matar.

¿POR QUÉ SE ORIGINAN LAS CRISIS DE PÁNICO?

No se conoce una causa exacta, cualquier persona podría vivenciarla, sin embargo, existen ciertos factores que podrían ser gatillantes, tales como: eventos estresantes que podrían estar asociados, por ejemplo al actual estilo de vida, exceso de responsabilidades, sobrecarga emocional, dificultades para expresar y regular emociones, situaciones traumáticas, factores hereditarios, depresión, trastornos ansiosos, consumo de alcohol y otras drogas. No olvidemos que diversas situaciones podrían estar afectando a nuestros estudiantes, como una doble jornada, estudiando y apoyando a sus familias en el cuidado de sus hermanos, trabajando para aportar a la economía del hogar, sufriendo violencia en sus diferentes tipos.

Es importante relevar que una crisis de pánico, independiente del gatillante, puede ocurrirle a cualquiera, entregar conocimiento y herramientas a la comunidad educativa en salud mental es primordial para prevenir y afrontar de manera adecuada la situación.



PRINCIPALES SÍNTOMAS DE UNA CRISIS DE PÁNICO

Recuerde que no necesariamente podrían aparecer todos.

- Taquicardia (corazón acelerado) “siento que se me va a salir el corazón por la boca” “me va a dar un ataque al corazón”
- Sensación de ahogo, falta de aire
- Náuseas
- Dolor estomacal
- Mareos
- Desmayo o aturdimiento
- Sudoración
- Parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo)
- Miedo a perder el control o “volverse loco/a”
- Miedo a morir
- Temblores corporales
- Nerviosismo
- Sensación de cabeza abombada
- **Desrealización** (la sensación de lo que está pasando no es real, de desconexión emocional, el ambiente es extraño aunque sea conocido, realidad distorsionada, es una alteración pasajera de la percepción).
- **Despersonalización** (la sensación de ser otra persona, de ser un observador externo de ti mismo, de tus pensamientos, sensaciones e incluso de tu cuerpo)

La crisis suele durar unos minutos, pero podría persistir durante horas, aunque esto es menos común. Durante estos pocos minutos, la sensación de riesgo vital para la persona, es muy real.

Es recomendable conocer el estado de salud de nuestros estudiantes cuando sufren una crisis de pánico, además de invitarlos a expresar lo que sienten, **NO utilizar frases como “no pasa nada tranquilo/a”, “no es para tanto”, DEBE entregar seguridad “estoy contigo” “me quedaré aquí contigo” “en este lugar estás a salvo”, reconocer la experiencia y el malestar vivido por la persona es fundamental.**



Pregunte sobre la situación médica “**¿Esto te ha pasado otras veces?**”, “**¿Estás en algún tratamiento médico?**”, “**¿Tomaste algún medicamento hoy?**”. Debido a que los síntomas tienen relación con otras patologías médicas, siempre es importante descartar, por lo tanto se sugiere que una vez que la crisis haya cesado, coordinar la atención médica del estudiante. Si la crisis es persistente, pese a los esfuerzos realizados por el equipo psicosocial y docente para manejar la situación, **acudir a un centro de urgencias.**

Solicitar apoyo e informar al equipo psicosocial es fundamental para afrontar este tipo de situaciones, se sugiere una evaluación diagnóstica, que determine su estado psicológico y las medidas a tomar.

PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL:

En la cápsula audiovisual te mostramos la respiración diafragmática o abdominal, un ejercicio sencillo, muy útil para el manejo de crisis de pánico. Te invitamos a revisar un tutorial y ANIMARTE a que te interiorices en esta práctica que reporta innumerables beneficios.

Link de video de “Respiración abdominal”

-
<https://www.youtube.com/watch?v=PdaekSpbAMg>

Texto de acompañamiento sugerido en la cápsula:
Este ejercicio lo puedes usar tú, pero también dar las indicaciones a otra persona que lo necesita.

TEXTO DE ACOMPAÑAMIENTOS SUGERIDO EN LA CÁPSULA:



Este ejercicio lo puedes usar tú, pero también dar las indicaciones a otra persona que lo necesita.

1- Puedes hacer este ejercicio de pie o acostado, como te sientas más cómodo.

2- Poner una mano en el pecho y la otra sobre el estómago, para asegurarnos que puedas sentir que el aire vaya a tu estómago, sin levantar los hombros o el pecho.

3- Al tomar aire por la nariz, hacerlo lentamente y llevarlo a la parte baja de tu estómago, este se debe inflar como un globo.

4- Retener el aire alrededor de 3 segundos, luego botarlo mientras cuentas otros 3 segundos, hazlo poco a poco, con varias repeticiones.

5- Haz el mismo ejercicio pero aumentando los tiempos, retiene en 5 y exhala en 5, luego retienes en 8 y exhalas en 8.

6- Lo importante es que sea poco a poco, ir avanzando en la medida que vayamos logrando adquirir la técnica.

7- Puedes repetir este ejercicio durante 10 minutos o hasta que sientas que la ansiedad va disminuyendo.

8- Puedes incorporarlo en tu rutina diaria, comenzar una clase con este ejercicio o antes de ir a dormir.

¿PARA QUÉ SIRVE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL?

Esta técnica ayuda a regular la respiración y disminuye la hiperventilación, permite llevar nuestra mente a la respiración y salir del estado mental de pánico.

Cuando la persona se encuentra en crisis, su respiración comienza a ser menos profunda, por lo tanto deja de oxigenar diversas áreas del cerebro, lo que produce sensación de mareo, ahogo y falta de aire.

La respiración abdominal es una técnica de relajación que no solo se utiliza para manejo de crisis de pánico, si no que para diversos trastornos ansiosos.

Algunos de sus beneficios:

- Reduce la ansiedad y el estrés
- Ayuda con el ritmo cardíaco
- Reduce el dolor
- Disminuye la tensión muscular



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS USADAS EN ESTA GUÍA:

CORMUPA: Protocolo de actuación frente a episodios de Desregulación emocional en Contextos Educativos”

http://www.cormupa.cl/transparencia/index.php?action=plantillas_selec_fecha&ig=101.

Fernández, O, Jiménez, B, Alfonso R, Sabina, D, Cruz, J, (2012): “Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos”

<http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>

Jadue, G, (2001): “Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar”

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052001000100008

Landívar, R, (2014):”Ansiedad infantil y comportamiento en el aula” <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Salanic-Manuela.pdf>