



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Apoyo Emocional



Psicoterapia breve e Intensiva para Los equipos Psicosociales del
Ministerio De Educación.

2021

AUTORIDADES

S. E. Maruja Gorday de Villalobos
Ministra de Educación

S. E. Zonia Gallardo de Smith
Viceministra Académica

S. E. José Pío Castellero
Viceministro Administrativo

S. E. Ricardo Sánchez
Viceministro de Infraestructura

Ricardo Alonzo Vaz Wilky
Secretario General

Guillermo Alegría
Director General de Educación

DIRECCIONES RESPONSABLES

Elías Ríos Vega

Director Nacional de Servicios Psicoeducativos

Vadim Moreno

Subdirector Nacional de Servicios Psicoeducativos

Carmen Heredia Reyes Recuero

Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

Mixcela Salazar

Directora General de la Oficina de Equiparación de Oportunidades

Iliana Cortez

Directora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

Zuleyka Madrid

Subdirectora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

Kiria Kant

Directora Nacional de Educación Especial

Raquel Rodríguez

Asesora del Despacho Superior

Equipo técnico

Asesoría Técnica

Mixcela Salazar

Coordinación

Alexander Gracia

Yajhaira Bernal

Grace Quintero

Cristina Martínez Cedeño

Colaboradores:

Alexander Gracia

Joanna Smith

Diana G. González C.

Jessenia Rodríguez

Ángela Isela Rodríguez

Grace Quintero

Gilberto Castillo

Justo Pastor Ramos

Corrector y Revisión de Estilos:

Delfina González

Coodinación de Diseño y Diagramación:

Aracelly Agudo

Diseño de Portada y Diagramación:

Alejandra Frías (U.P.)

Ilustraciones:

Vecteezy, Freepik

(pikisuperstar, brgfx, macrovector_official, pch.vector, macrovector, slidesgo)

ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁGINAS
Descripción de la unidad	9
Población a quien va dirigida	10
Objetivos	10
Apoyo Emocional	11
-Emociones	12
-Conductas	15
-Reacciones Fisiológicas	18
Aspectos importantes que deben ser tomados en cuenta en las sesiones	21
-Breve actualización y control del estado de ánimo	21
-Puente con la sesión anterior	21
-Establecer la agenda	21
-Revisión de las tareas	21
-Síntesis	21
Técnicas para utilizar en sesiones	22
-Escucha activa	22
-Reconocimiento (Consciencia Emocional)	22
-Psicoeducación	22
-Exposición	23
-Autoobservación	23
-Relajación	23
-Higiene del sueño	25
-Resolución de problema	26
-Toma de decisiones	26
-Experimentos conductuales	26
Sesiones	27
-Sesión 1	27
-Sesión 2	28
-Sesión 3	28
-Sesión 4	29
-Sesión 5	29
-Sesión 6	30
Canalización	31
Anexos	32
Glosario de términos	34
Bibliografía	36

DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD

El documento de Apoyo Emocional está estructurado considerando los efectos psicológicos ocasionados por desastres naturales, una pandemia o cualquier situación que requiera una intervención socioemocional de abordaje rápido, práctico y efectivo que ayude a las personas en la solución de problemas resultantes de este tipo de crisis circunstanciales.

Contar con una herramienta de Apoyo Emocional, ante la implementación del currículo priorizado y las medidas de distanciamiento social recomendadas por la OMS, para hacerle frente a la crisis sanitaria que se presenta en nuestro país y en el mundo entero, con el propósito de facilitar el aprendizaje y situaciones socioemocionales, es producto de la crisis o la adversidad, a cada miembro de la comunidad educativa. Se entiende por adversidad cualquier situación que ocasiona malestar emocional como parte de la convivencia diaria.

Un buen Apoyo Emocional puede ser útil para cualquier profesional con conocimientos de salud mental debido a que ofrece un abordaje psicopedagógico en la gestión y el aprendizaje socioemocional, así como la identificación del malestar emocional y los recursos personales con que cuenta la persona para empoderarse de sí mismo y tomar decisiones hacia una solución adecuada. El documento se estructura en seis sesiones de trabajo que explican claramente la aplicación de la Psicoterapia Breve e Intensiva, cuya eficacia permite brindar apoyo emocional en espacios de tiempos más cortos.

Ponemos a la disposición de los equipos psicosociales del Ministerio de Educación, una herramienta pedagógica titulada Apoyo Emocional para atender la prevención primaria del Plan de Apoyo Socioemocional. Para ofrecerle un apoyo rápido y concreto a los docentes, alumnos y administrativos, a nivel nacional, regional y de centros educativos, a través de técnicas específicas y de psicoeducación, entre otras, para aliviar sus crisis existenciales, emergentes y accidentales, en tiempos de desastres o situaciones adversas.

El profesional de los equipos psicosociales del Ministerio de Educación, debe lograr que la persona reconozca el origen de sus dificultades y tome en cuenta los siguientes aspectos:

- Buscar un ambiente propicio para el acompañamiento.
- Desarrollar el rapport.
- Mostrar empatía con el sujeto.
- Ser responsable de las citas que ofrece al sujeto (puntualidad).
- Garantizar la confidencialidad siempre y cuando no exista un riesgo latente de su vida (paciente) o de terceros.
- Definir claramente el tiempo de duración de las sesiones y de la terapia.
- No crear falsas expectativas en el acompañado en cuanto al efecto del abordaje.

En este proceso, el miembro del equipo psicosocial debe brindar información (pertinente a la intervención) clara, precisa, rápida y oportuna, para que le sirva de apoyo en su intervención con la persona.

Otro aspecto que se debe contemplar durante el desarrollo de las sesiones es cuando, el profesional que ofrece el acompañamiento detecta que está ante una situación más compleja. En tal sentido, debe buscar la manera de canalizar la atención a las instancias correspondientes.

POBLACIÓN A QUIEN VA DIRIGIDO EL APOYO EMOCIONAL :

Va dirigida a Estudiantes, Docentes y personal Administrativo de las Escuelas.

OBJETIVOS GENERAL:

Ofrecer acompañamiento socioemocional oportuno en un periodo corto de tiempo para que los y las estudiantes, docentes y el personal administrativo de los centros educativos puedan encontrarse a sí mismos en la solución de sus conflictos o problemas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Establecer una alianza con la persona que solicita el acompañamiento.
2. Identificar el síntoma principal y los síntomas secundarios.
3. Reconocer las emociones experimentadas ante diversas situaciones y sus conductas.
4. Reconocer pensamientos negativos.
5. Planificar temas o tareas a tratar y la asignación de nuevas tareas.
6. Evaluar los logros alcanzados en la consejería y/o acompañamiento para la definición de recursos personales en la prevención de posibles recaídas.



APOYO EMOCIONAL

Antes de empezar el abordaje psicopedagógico para el Apoyo Emocional, es importante que podamos ver la diferencia entre la emoción, la conducta y las reacciones fisiológicas que pueden generar una emoción. La importancia de esto recae desde el momento en que una persona se encuentra en consulta por cualquier medio, ya sea presencial, online, telefónico para ser escuchada sobre la situación que le aqueja. Cabe señalar que la persona expresa la situación en la forma en que la vive y siente.

Muchas veces, las personas pueden expresar lo que sienten, más no pueden ponerle nombre; al no “poder ponerle nombre”, y solo experimentar los síntomas, se maximiza la intensidad de la problemática. Es así como el trabajo del profesional que realiza el acompañamiento consiste en guiar a las personas para que puedan “ponerle nombre” a las cosas que viven, y a su vez diferenciar entre una cosa y otra. En otras palabras, ir organizando la situación presentada. Por ejemplo, una persona que acude a consulta diciendo que se viene sintiendo mal desde hace dos semanas, está narrando lo que ha sentido, sin embargo, no puede ser más específico, porque la situación vivenciada es nueva y no sabe qué nombre ponerle. En este caso, se le pide a la persona que sea más específica y explique a qué se refiere cuando dice que se siente mal y en qué momentos le aparece el malestar.

Es de esperarse que “el sentirse mal” de la persona conlleve reacciones fisiológicas, por ejemplo, temblores en manos y piernas, opresión en el pecho, palpitations agitadas y dolores de cabeza.

Las emociones generan consecuencias fisiológicas y conductuales, por esta razón es importante estar claros qué es cada cosa, para poder guiar a la persona, frente a la situación que experimenta. Veamos este ejemplo, a un docente se le asigna tomar una capacitación fuera del país, no está entusiasmado con esta asignación debido a que le tiene miedo a volar. Este docente empezará a experimentar reacciones fisiológicas como sudoración excesiva, palpitations agitadas, dolores de cabeza, al mismo tiempo empezará a comer más de lo que usualmente acostumbra y su sueño será interrumpido en las noches. Este ejemplo nos permite comprender que muchas veces las personas buscarán ayuda profesional para trabajar los síntomas que presentan, y es importante poder reconocer cuáles son las reacciones fisiológicas, las conductas y de ser posible, la emoción presentada.

A continuación, se mencionarán algunas emociones, reacciones fisiológicas y conductas que pueden presentar las personas frente a situaciones de crisis evolutivas, emergentes o accidentales y que suelen ser difíciles de manejar.

EMOCIONES



Ira

La ira es una reacción de irritación, furia y rabia que aparece o es desencadenada por la indignación y el enojo de sentirnos vulnerados.



Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional que se caracteriza por cambios a nivel fisiológico y psicológico, donde predomina la agitación e inquietud.



Angustia

La angustia se caracteriza por ser una emoción que nubla la capacidad de actuar voluntariamente y dirigir los actos hacia un norte.

EMOCIONES



Tristeza

La tristeza es una emoción en la que se experimenta pena, soledad, pesimismo ante un suceso pasado.



Frustración

La frustración se genera cuando no se satisface o se cumple un deseo planeado.



Miedo

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, que se activa cuando se ve amenazado nuestro bienestar.

EMOCIONES



Culpa

La culpa es una emoción dolorosa que surge por la creencia o sensación de haber cometido una equivocación o falta; se relaciona con el remordimiento.



Desesperanza

La desesperanza es una emoción que se sumerge en la apatía, embotamiento o inactividad y se relaciona con pensamientos de imposibilidad del logro.



Vergüenza

La vergüenza es una autodescalificación que genera malestar emocional y provoca aislamiento.

CONDUCTAS



Habilidades sociales

Las habilidades sociales pueden ser complejas y se definen como la capacidad de interactuar y poder expresar sentimientos, deseos, opiniones y los derechos propios de un modo adecuado a cada situación. Algunas habilidades sociales que debemos aprender son: autocontrol, comunicación, cooperación e inclusión de los unos a los otros.



Sedentarismo

El sedentarismo es una actitud o conducta en la que la persona lleva una vida de poco movimiento, por lo que puede tener efectos negativos en la salud y a su vez en la vida social. Para combatir el sedentarismo, se recomienda una práctica frecuente de actividades físicas como caminar, correr, practicar un deporte como la natación, fútbol, entre otros.



Alimentación

Una alimentación saludable promueve el mantenimiento y bienestar integral a lo largo la vida, previniendo a su vez los principales factores de riesgo y/o enfermedades. A su vez, es importante mencionar, la relación entre las emociones y una adecuada alimentación, que recibe el nombre de alimentación emocional.

Una buena alimentación emocional, se basa en las conductas alimentarias influenciadas por las emociones y el estado de ánimo de las personas que llevan a cabo hábitos saludables como:

- Ingerir 5 comidas diarias
- Agregar frutas, verduras y hortalizas a tu dieta diaria
- Disminuir el consumo de alimentos preservados
- Y por ultimo, pero no el menos importante, realizar ejercicio físico de forma regular y sistemática a cualquier edad.

CONDUCTAS



Estudio

Ser una persona responsable en el estudio permite tener un equilibrio en el actuar, es decir mantener una armonía entre el tiempo de los trabajos escolares y/o tareas y los tiempos de ocio con los amigos. Las características propias de una persona responsable en el estudio son: manejar adecuadamente el tiempo, ser puntual en las asistencias, realizar anotaciones, repasarlas y manejar con anticipación la agenda de entregas.

El asumir las responsabilidades desde la palabra y las acciones se ve reflejada en las anotaciones y calificaciones, por lo que requiere esfuerzo



Actividades sociales

Las actividades sociales proporcionan un sentido de propósito y pertenencia, que a su vez brindan la sensación de bienestar personal, generando autoconfianza, confianza en los demás y por ende una vida social más positiva. Facilitan el proceso de socialización, debido a que nos permiten conocer personas nuevas con intereses similares, lo que da la oportunidad de construir un nuevo y acogedor círculo de amigos.



Responsabilidades laborales

Asumir las responsabilidades dentro del entorno laboral involucra cumplir a cabalidad las funciones que le son asignadas, pero también apropiarse de los valores del trabajo y ponerlos en práctica, en cada una de sus funciones. Siempre existirán obstáculos, a nivel profesional, sin embargo, ser responsables en el área de trabajo involucra retos y aprender de ellos.

CONDUCTAS



Higiene del sueño

El sueño es un proceso fisiológico vital para salud integral que cumple un papel importante en los procesos de aprendizaje y memoria ya que esta asociada al nivel de atención y de posibilidad de respuesta ante estímulos externos. Para un buen dormir, existen algunas recomendaciones que nos brindan profesionales en la salud y son las siguientes:

- Tener horarios establecidos, el dormir, así como el estudiar o trabajar es una tarea importante, por lo que es necesario regular ese sueño mediante horarios.
- Limitar la permanencia en la habitación, esto debido a que la habituación no debe asociarse con actividades ajenas al sueño, ya que esto podría generar en nosotros una tendencia a no cumplir la primera recomendación.
- Cuidar la dieta nocturna es otro aspecto importante, ya que el consumo de algunos alimentos como el picante, dulce y los estimulantes pueden interferir en el sueño y/o causar malestar, por lo que no se recomienda tomar o comerlos después de media tarde.
- Evitar siestas excesivas, ideal es una siesta corta de 20 a 30 minutos como máximo, que tendrá beneficios para la salud y mente y no traerá problemas de sueño por la noche.
- Bloquear el mayor ruido posible y mantener la habitación a oscuras y de no dormir levantarse a buscar alguna actividad que pueda inducir al sueño, como por ejemplo leer un libro o una técnica de relajación.



Higiene personal

La higiene personal se ocupa del aseo, limpieza y cuidado del cuerpo para así mantenerlo en óptimas condiciones. Es importante resaltar la importancia de practicar buenos hábitos de aseo personal para reducir la propagación de enfermedades, mediante los lavados de manos, higiene oral y baños, entre otras precauciones.

REACCIONES FISIOLÓGICAS



Taquicardia

La taquicardia es un síntoma típico de la ansiedad, en el que ocurre un aumento acelerado del ritmo cardíaco, acompañada de una sensación de punzadas en el pecho y/o de ahogo, debido a una situación de elevada angustia emocional.



Tensión muscular

Es el resultado de un exceso de trabajo de uno o varios músculos o sobrecargas nerviosas como el exceso de trabajo, problemas familiares y enfermedades, que no solo afectan de manera inmediata nuestra mente, sino que también produce efectos sobre nuestro organismo, como lo es la tensión muscular.



Temblores en manos y piernas

Los temblores de manos y piernas por factores de estrés y/o ambientales son movimientos involuntarios y oscilatorios de grupos musculares, que están asociados al cansancio, la privación del sueño y otros aspectos psicológicos.

REACCIONES FISIOLÓGICAS



Problemas digestivos

Nuestras emociones se ven manifestadas también a través de nuestro aparato digestivo, causando molestias a nivel de dolores estomacales, falta de apetito, sobreapetito y estreñimiento o diarrea.



Dolores de cabeza

Según la intensidad de la emoción, sentida puede disparar dolores de cabeza de manera que se tensan los músculos del cuello y el cuero cabelludo y generan un malestar en la persona.



Acaloramiento

Sensación de calor en las manos y en el cuerpo.

REACCIONES FISIOLÓGICAS



Mareos

Los mareos pueden ser una reacción fisiológica de nuestro cuerpo cuando superamos ciertos niveles de ansiedad. Algunos desencadenantes pueden ser el miedo, estrés y la sobrecarga mental.



Sensación de ahogo

La sensación de ahogo es un ataque repentino de miedo que puede durar varios minutos en donde la persona siente que no puede respirar y su ritmo cardíaco se acelera a tal punto que no puede pensar claramente y siente como si no tuviera control sobre el mismo ni de sus sentimientos.

ASPECTOS IMPORTANTES QUE DEBEN SER TOMADOS EN CUENTA EN LAS SESIONES:

- **Breve actualización y control del estado de ánimo (Beck, 2000):**

Suele ser breve y puede venir acompañado de un acontecimiento ocurrido en la semana. Se puede hacer guiado, haciéndole preguntas como: ¿Has notado algún cambio en tu pensar o en tus conductas? ¿Por qué crees que te has sentido mejor esta semana?

- **Puente con la sesión anterior (Beck, 2000)**

Se trata de saber cuál fue la percepción y comprensión acerca de la sesión anterior. Puede ser oral o a través de un formulario con preguntas, por ejemplo, ¿Qué punto importante se trató en la sesión pasada? ¿Qué aprendió en la sesión pasada? ¿Hubo algo que le molestara en la sesión anterior?

- **Establecer la agenda (Beck, 2000):**

En la agenda se anotan los puntos a trabajar durante la sesión, no necesariamente es realizada únicamente por el acompañante, se le puede preguntar a la persona: ¿De qué problema deseas ocuparte hoy? ¿Hay algún tema sobre el que deseas trabajar el día de hoy? Las tareas por revisar, también, son parte de la agenda.

- **Revisión de las tareas (Beck, 2000)**

Las tareas son una parte importante en la terapia, incluso algunos estudios indican que los que hacen sus tareas regularmente mejoran más que los que no las hacen.

Todas las tareas deben revisarse en sesión, si no se revisan las personas podrían dejar de realizarlas y pensarán que son insignificantes.

Algunos ejemplos de tareas podrían ser: elabora una lista de los problemas que hayas tenido en las dos últimas semanas y los pensamientos negativos que te hayan surgidos.

- **Síntesis (Beck, 2000):**

Se trata de hacer resúmenes sobre los temas abordados por el acompañante, y también hacer resúmenes sobre los contenidos expuestos por el acompañado.

- **Retroalimentación (Beck, 2000):**

Es una evaluación guiada que le solicita el acompañante como, por ejemplo, ¿Te molestó alguna cosa que dije hoy? ¿Hay algo que no esté claro?

TÉCNICAS PARA UTILIZAR EN SESIONES Y/O COMO TAREAS:



1. Escucha activa: No es escuchar de manera pasiva, sino que se refiere a la habilidad de escuchar no solo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está intentando expresar. La empatía es importante para situarse en el lugar del otro, pero también la validación emocional, la aceptación y el feedback, pues se debe escuchar sin juzgar y es necesario comunicar a la otra persona que se le ha entendido.

- Ejemplo: “esto que me dices, quiere decir que te sentiste de esta manera...?”.



2. Reconocimiento (Consciencia Emocional):

Hablar de Consciencia Emocional es hablar de uno mismo, de nuestros sentimientos y del reconocimiento de emociones ajenas. La consciencia emocional es la capacidad de identificar las emociones (propias y ajenas), comprender su significado, las causas que la originan y las consecuencias que implican, así como la habilidad de percibir las en diferentes contextos: personal, social y cultural.

- Ejemplo: “Cuando mi madre me grita, me enojo” / “Cuando mi padre me grita, lloro”-



3. Psicoeducación: Casi todas las personas mejoran cuando se les ofrece información para que entiendan mejor su situación. Ciertas personas experimentan un gran alivio al saber que su experiencia no es tan rara, que se tienen muchos datos acerca de su situación y que hay solución para estos problemas.

TÉCNICAS PARA UTILIZAR EN SESIONES Y/O COMO TAREAS:



4. Exposición: Se basa en confrontar a las personas a su preocupación / estímulo temido y a las imágenes asociadas con ello durante un período amplio de tiempo. El concepto de partida es que la persona active el peor desenlace posible para luego procesarlo y habituarse a la emoción que le genera y así, la exposición repetida a un estímulo produce cada vez una respuesta menor por parte del sujeto.

- Ejemplo: Si un día ve una araña, su cuerpo reaccionará porque se activa el sistema de alarma. Sin embargo, si cada día ve una araña y ello no tiene ninguna consecuencia, cada vez la interpretación de peligro es menor y por tanto la reacción psicofisiológica es menor.



5. Autoobservación: Sirve como procedimiento de evaluación para identificar el contexto y contenido de la preocupación. Consiste en que cada vez que la persona sienta una emoción negativa, registre cuándo y dónde surgió y anote la intensidad (1-10 en donde 1 es lo más bajo y 10 lo más alto), incluyendo los síntomas y conductas asociadas.



6. Relajación: Los ejercicios de relajación son un componente esencial para el manejo de la ansiedad, su misión es reducir los correlatos fisiológicos de la preocupación, al reducir el grado de activación general de la persona. La relajación puede ayudar a la persona a superar los efectos adversos de la ansiedad.

TÉCNICAS PARA UTILIZAR EN SESIONES Y/O COMO TAREAS:



- Ejemplo 1: Técnica de respiración diafragmática. “inhalar por la nariz, poner la mano en el abdomen y notar como esta se infla tras la inhalación; retener y expulsar, notando en la mano cómo se desinfla el abdomen”.
- Ejemplo 2: Técnica de relajación progresiva de Jacobson.

“En un lugar cómodo, tranquilo y con escasa estimulación distractora se introducen unas frases inductoras de calma como “Estás cómodo y relajado, puedes oír tu respiración, no se escuchan ruidos solo el silencio...”. Posteriormente, empezando a trabajar el primer grupo muscular, se siguen las siguientes instrucciones:

- Dirige la atención al brazo derecho, a la mano derecha en particular, ciérrala, estréchala con fuerza, y observa la tensión que se produce en la mano, y en el antebrazo (durante unos 5 a 8 segundos).
- Deja de hacer fuerza, relaja la mano y déjala descansar donde la tienes apoyada. Observa la diferencia que existe entre la tensión y la relajación (10-15 segundos).
- Cierra otra vez con fuerza el puño derecho y siente la tensión en la mano y el antebrazo, obsérvalo detenidamente (10-15 segundos).
- Y ahora afloja los músculos y deja de hacer fuerza permitiendo que los dedos se distiendan relajados. Nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación (10-15 segundos).

Y así sucesivamente con el resto de grupos musculares: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas muslos y pantorrillas” ...

TÉCNICAS PARA UTILIZAR EN SESIONES Y/O COMO TAREAS:



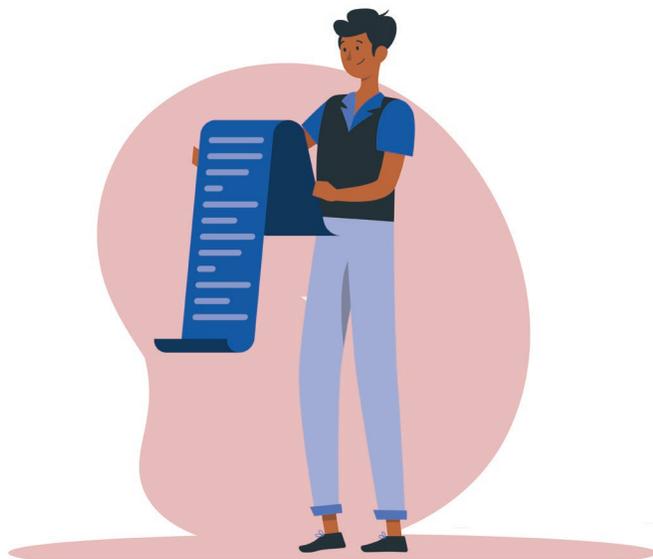
7. Higiene del sueño: Es un conjunto de prácticas que se hacen necesarias para dormir bien. Cuando hablamos de conciliar el sueño por la noche no es solo una cuestión de cantidad, sino también de calidad. Como duermes va a influir en tu rendimiento durante el día, en tu bienestar y en tu lucidez. Las dificultades para dormir suelen encontrarse en la rutina diaria: horario laboral, hábitos antes de acostarse, estilo de vida, etc. El objetivo de la higiene del sueño es que te acuestes y te despiertes respetando un horario durante toda la semana.

Recomendaciones generales:

- Crear un entorno adecuado para poder descansar y para no interrumpir el sueño durante la noche; utilizar la cama solo para dormir, no para otras cosas como para trabajar o comer
- Seguir un ritual antes de acostarse, por ejemplo: tomar un baño, y beber un té
- Mantener una dieta equilibrada, y evitar comer 2-3 horas antes de acostarse
- No tomar estimulantes después de media tarde
- Practicar ejercicio físico, no es recomendable hacer justo antes de acostarse
- No abusar de la siesta
- No beber alcohol antes de dormir
- Si no se logra conciliar el sueño, realice una actividad para inducir el sueño, por ejemplo, técnica de relajación o leer un libro, acuéstese y levántese siempre a la misma hora.



TÉCNICAS PARA UTILIZAR EN SESIONES Y/O COMO TAREAS:



8. Resolución de problemas:

Lo primero será identificar el problema y ver si en efecto, tiene solución. Hacer una lluvia de ideas en donde se plasmen la mayor cantidad de soluciones posibles, luego es necesario analizar las consecuencias de esas posibles soluciones obtenidas en la lluvia de ideas, seguido a esto se elige una o dos opciones y se llevan a cabo para luego examinar los resultados.

También podríamos poner a la persona en los zapatos de otra, por ejemplo, ¿Qué haría tu hermano en esta situación?



9. Toma de decisiones:

Cuando a la persona en consulta se le dificulte tomar una decisión, el acompañante no le ofrece una respuesta, pero puede solicitarle que haga un cuadro en donde se evidencien las ventajas y desventajas de las posibles decisiones para luego concluir cual es la mejor opción.



10. Experimentos conductuales:

Son actividades que una persona realiza de forma voluntaria como parte del proceso de terapia, se trata de hacer cosas o dejar de hacer para superar una situación difícil y cuestionar sus distorsiones cognitivas. Por ejemplo, tener dolor de muela y tener miedo a ir al dentista, la conducta deseada es que asista al dentista.

El documento presenta un modelo de acompañamiento socioemocional que se basa en el modelo de psicoterapia breve intensiva y de urgencia (PBIU) propuesta por Leopoldo Bellaca, con adaptaciones psicopedagógicas para el aprendizaje en la alfabetización y gestión de la emoción y de las competencias socioemocionales. Propone el uso de cinco (5) sesiones continuas, una semana de por medio entre sesión, y una sexta sesión que debe realizarse después de un mes. Cada sesión debe tener una duración aproximada de 45 minutos.

A continuación, detallaremos el contenido de lo que incluye cada sesión:

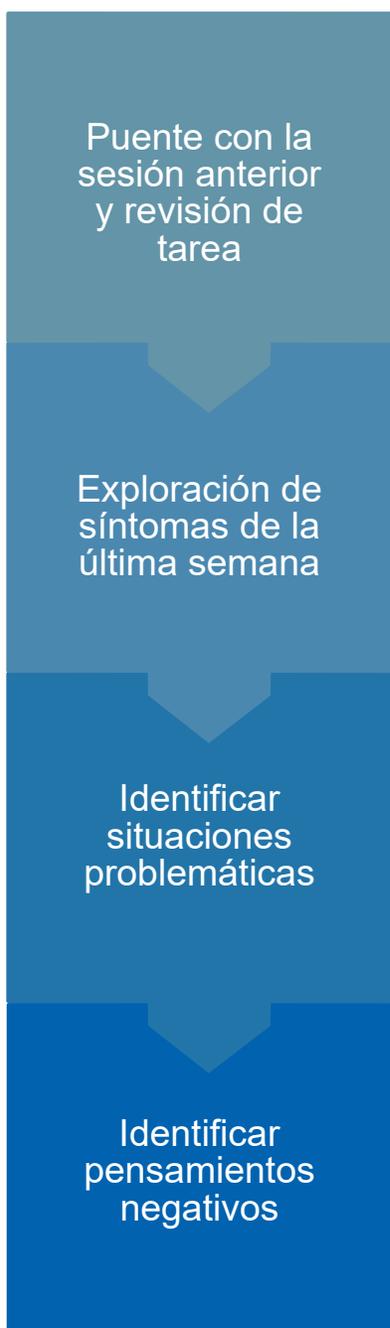
La **primera sesión** es para crear confianza y rapport, conocer la situación y conflicto que presenta la persona, así como también otros problemas subyacentes al mismo que le generan malestar emocional, la historia personal-familiar-social, el compromiso entre las partes durante el acompañamiento socioemocional y el establecimiento de los objetivos en el proceso de apoyo. Se normalizan las dificultades de la persona, inculcándole esperanza y se le ofrece psicoeducación, en relación con el problema o conflicto que trae a consulta, así como las técnicas de aprendizaje socioemocional que puede ayudar en la solución de la situación que le está afectando. Se realizan aclaraciones sobre el tipo de abordaje, indicándole que no se trata de una terapia, sino de un acompañamiento socioemocional que le ofrece técnicas y herramientas para mejor gestión de sus emociones

Sesión 1

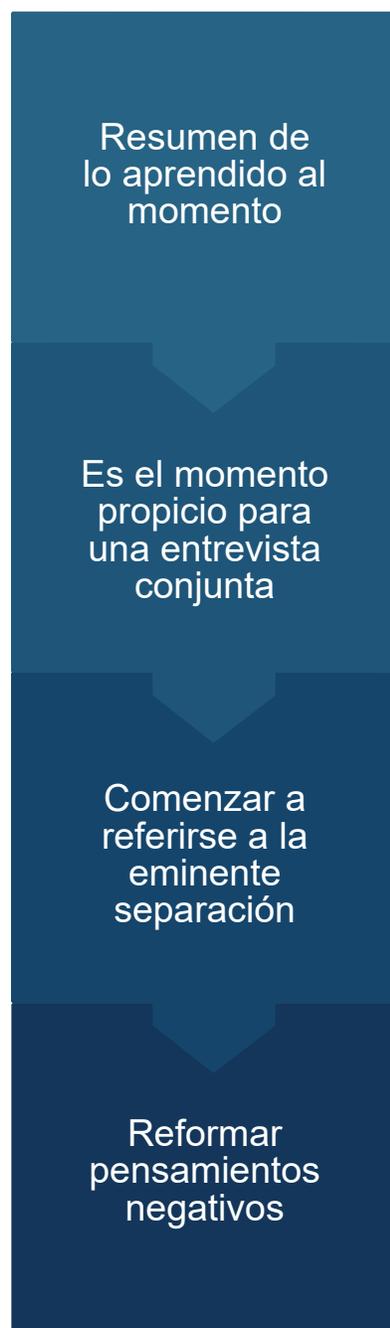


De la segunda sesión a la quinta, se utiliza la misma estructura básicamente. El contenido varía según los problemas y objetivos de la persona, sin embargo, nombraremos los pasos que deben incluir estas sesiones. Al inicio de cada sesión se debe hacer un puente con la sesión anterior, exploración de síntomas de la última semana y control del estado de ánimo actual, identificar situaciones problemáticas y pensamientos negativos, reformar pensamientos negativos, revisión de las tareas asignadas, asignación de nuevas tareas, resumen de la sesión y retroalimentación.

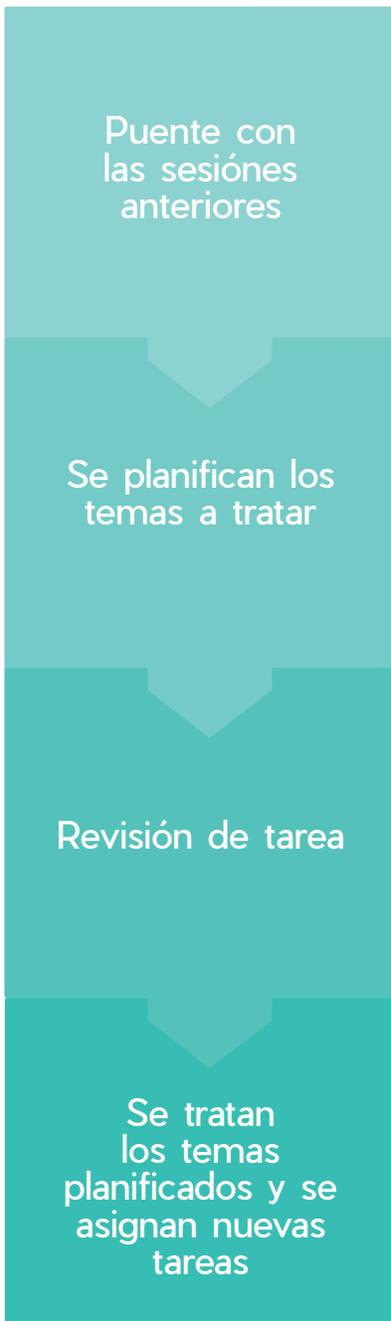
Sesión 2



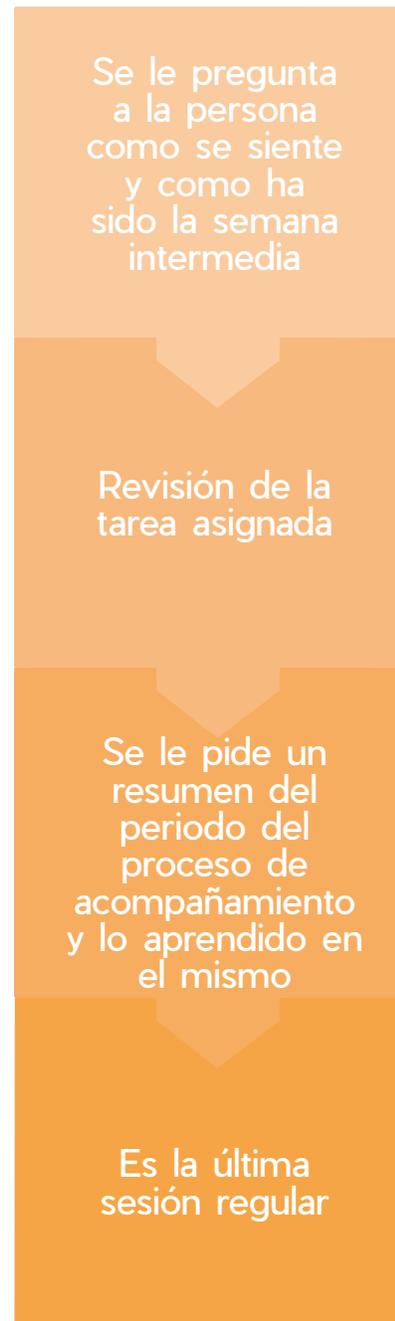
Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5



Finalmente, en la sexta sesión se evalúan logros, se estima la necesidad de más sesiones y se brindan herramientas que le permitan a la persona seguir trabajando su resiliencia. Es preferible que esta sesión se realice un mes después de la quinta sesión.

A continuación, se presenta un esquema de los componentes de la sexta sesión:

Sesión 6



En los contenidos de este modelo de acompañamiento socioemocional, hay una fusión de enfoques que abordan la gestión y el aprendizaje socioemocional para el logro de respuestas más adaptativas en las personas ante situaciones de crisis, buscando una metodología de trabajo que sea amigable para el abordaje que le ofrece a las personas, sin tanto tecnicismo y que pueda ser utilizado por personas con cierto nivel de conocimiento sobre la salud mental, y no necesariamente por un psicólogo clínico.

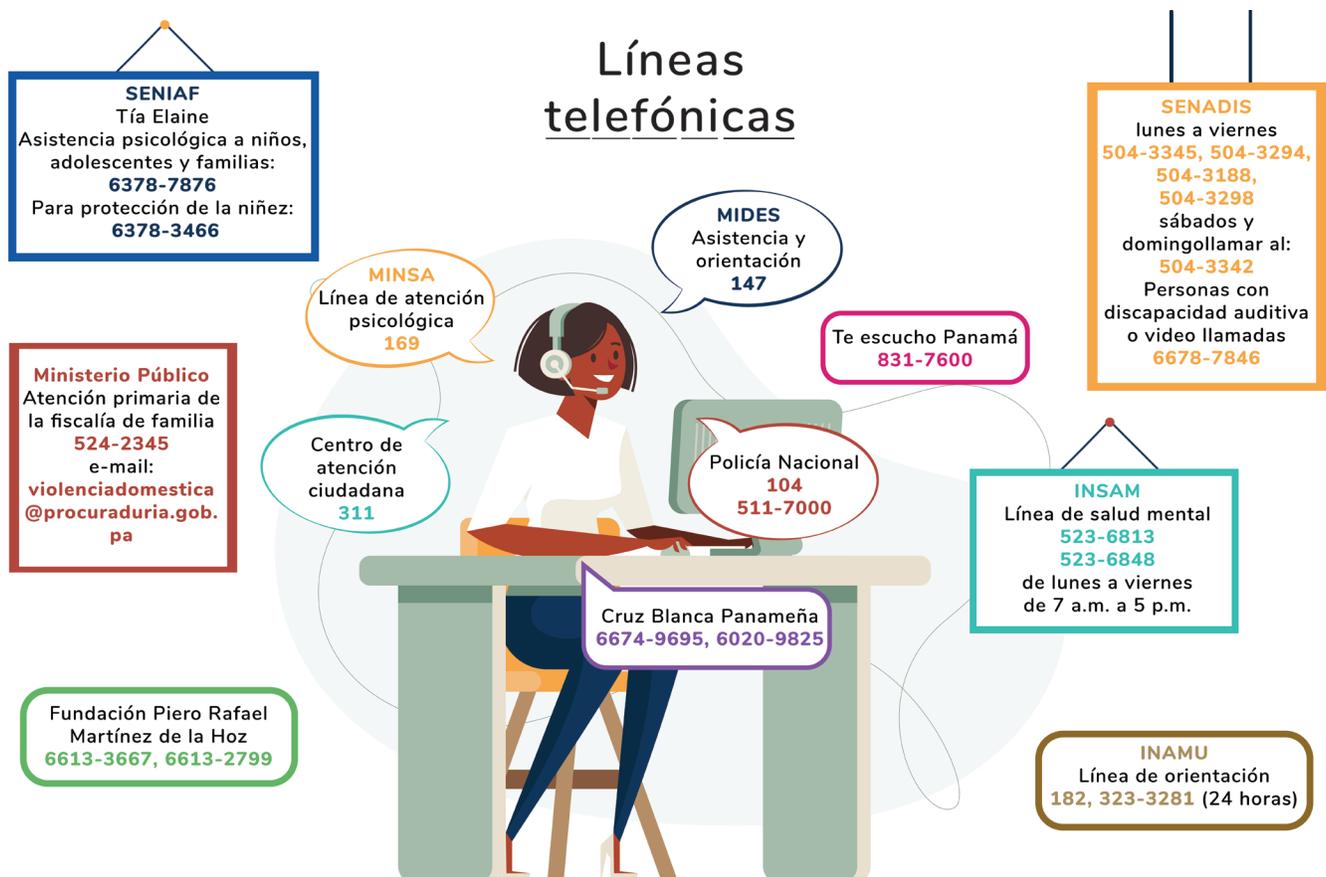
Es importante que, al iniciar cada sesión, se estructure la agenda de lo que se va a tratar durante la misma. Por otra parte, realizar una despedida con el sujeto que recibe el abordaje, motivándolo a utilizar, de manera permanente y constante, las herramientas aprendidas durante el acompañamiento.

PROCESO DE CANALIZACIÓN ANTE UNA SITUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Cuando el profesional encargado del desarrollo del proceso de acompañamiento socioemocional descubre que la situación que confronta la persona es más compleja y no la puede manejar, deberá referir el caso a otros especialistas que le brinden el apoyo.

Sabemos que en esta época no podemos referir de la manera a la que estábamos acostumbrados, producto de la pandemia, sin embargo, debemos ofrecer una respuesta ante la situación y reinventar la forma de canalización de la atención.

Existen diversas instituciones públicas y particulares que contribuyen a brindar asistencia socioemocional, para ello ponemos a su disposición las líneas de contacto:



Anexos

Compromiso del acompañante:

1. Velar por la adecuada aplicación de la terapia
2. Garantizar la confidencialidad siempre y cuando no exista un riesgo latente de su vida (paciente) o de terceros.
3. Ser responsable de las citas que ofrece al sujeto.
4. Las sesiones se desarrollarán 1 sesión por semana y la sexta sesión después de un mes. Cada sesión durará 45 minutos máximo.
5. Si la dificultad del problema clínico, requiere de otro profesional más especializado, se realizará la canalización o la referencia.

Compromiso del acompañado

1. El cliente/paciente, se compromete a asistir de forma regular y puntual a las sesiones.
2. Respetar al terapeuta.
3. Realizar las tareas clínicas y trabajos personales indicados por su terapeuta.
4. Avisar 24 horas antes, si no puede asistir a la terapia.

Acompañante

Acompañado



**DIRECCIÓN NACIONAL DE SERVICIOS PSICOEDUCATIVOS
HOJA DE REFERENCIAS DE CASOS**

Fecha: _____

Referido a: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Cédula: _____

Síntomas: _____

Impresión Diagnóstica: _____

Especialista: _____

Glosario de términos:

- 1. Acompañamiento:** es una forma de acompañar a los sujetos sin juzgarlos, viéndolos cómo personas, con identidad propia y con la capacidad de solucionar sus problemas.
- 2. Aislamiento:** Es la medida que se adopta para separar a las personas infectadas por un virus o bacteria contagiosa (por ejemplo, las personas enfermas con COVID-19)
- 3. Ansiedad:** Es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como amenazantes o peligrosos, y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.
- 4. Bacteria:** Son microorganismos procariotas que presentan un tamaño de unos pocos micrómetros y diversas formas, incluyendo esferas (cocos), barras (bacilos), filamentos, curvados (vibrios) y helicoidales (espirilos y espiroquetas), no tienen el núcleo definido ni presentan, en general, orgánulos membranosos internos. Generalmente poseen una pared celular y esta se compone de peptidoglicano (también llamado mureína). Muchas bacterias disponen de flagelos o de otros sistemas de desplazamiento y son móviles. Del estudio de las bacterias se encarga la bacteriología, una rama de la microbiología.
- 5. Bioseguridad:** Es un conjunto de normas, medidas y protocolos que son aplicados en múltiples procedimientos realizados en investigaciones científicas y trabajos docentes con el objetivo de contribuir a la prevención de riesgos o infecciones derivadas de la exposición a agentes potencialmente infecciosos o con cargas significativas de riesgo biológico, químico y/ físicos, como por ejemplo el manejo de residuos especiales, almacenamiento de reactivos y uso de barreras protectoras entre otros.
- 6. COVID-19:** (Acrónimo del inglés Corona Virus Disease 2019), también conocida como enfermedad por coronavirus e incorrectamente como neumonía por coronavirus. Es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2.
- 7. Cuarentena:** Aislamiento de personas por un período de tiempo no específico como método para evitar o limitar el riesgo de que se extienda una enfermedad o una plaga.
- 8. Depresión:** Es el diagnóstico psiquiátrico y psicológico que describe un trastorno del estado de ánimo, transitorio o permanente, caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad, además de provocar una incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y de los acontecimientos de la vida cotidiana (anhedonia). Los trastornos depresivos pueden estar, en mayor o menor grado, acompañados de ansiedad.

9. Empatía en Psicoterapia: La Empatía es la habilidad que tiene el terapeuta de poder representar el relato de la otra persona y nos permite sentir si estamos en condiciones de dar y de ayudar, cual es nuestra motivación intrínseca, pero sin desbordar la empatía.

10. Epidemia: Enfermedad que ataca a un gran número de personas o de animales en un mismo lugar y durante un mismo período de tiempo.

11. Estrés: Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mental.

12. Pandemia: Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

13. Psicoeducación: Se refiere a la educación o información que se ofrece a las personas que sufren de un trastorno psicológico, aunque este tipo de intervenciones psicológicas también incluyen el apoyo emocional, la resolución de problemas y otras técnicas.

14. Rapport: Fenómeno en el que dos o más personas sienten que están en “sintonía” psicológica y emocional (simpatía), porque se sienten similares o se relacionan bien entre sí. Se establece comúnmente en la introducción terapéutica o en cierta situación social que amerite un estímulo y a la vez un intercambio de información, en ello se establece su base psicológica.

15. Resiliencia: Es la capacidad que tiene una persona o grupo de hacerle frente a la adversidad sobreponerse para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

16. Virus: Microorganismo compuesto de material genético protegido por un envoltorio proteico, que causa diversas enfermedades introduciéndose como parásito en una célula para reproducirse en ella.

Bibliografía

- Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva, conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.
- Bellaca, L. (1992). *Manual de Psicoterapia Breve, Intensiva y de Urgencias*. México: Manual Moderno.
- D.H.E. (2010) *Tratado de los Trastornos de Ansiedad*. Barcelona: Grupo Ars XXI de Comunicación S.L.
- Gabalda, I.C. (2009). *Manual Teórico- Práctico de Psicoterapias Cognitivas*. Billbao: DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
- García- Allen, J. (2016). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicología y mente.com/vida/principios-buena-higiene-sueño>.
- Nomen,L.(2016).50 Técnicas Psicoterapéuticas. Madrid: Ediciones Pirámide
- Sesiones de la Terapia Cognitiva. (3 de marzo de 2014). Obtenido de <http://sesionesdelaterapiacognitiva.blogspot.com/2014/03/otras técnicas-cognitivas y 3.html>



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE EDUCACIÓN