



# INSTRUCTIVO APOYO Y CONTENCION EMOCIONAL

COVID-19

**NORTH AMERICAN COLLEGE**  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

	Elaborado por	Revisado por	Aprobado por
Nombre	Tiare Coloma	Omar Rojas	Jorge Espinoza
Cargo	Previsionista de Riesgos	Director	Jefe de personal
Fecha	06.11.2020	.11.2020	.11.2020



## 1. Objetivo.

Dar a conocer las distintas iniciativas que desde la Directiva se ponen a disposición para los docentes, asistente de la educación para apoyo y contención psicoemocional en el contexto de la pandemia de Covid-19.

Las Acciones establecidas en este instructivo se han definidos en conjunto con la ACHS (Asociación Chilena de seguridad), en el contexto de la responsabilidad asumida por la Institución con la salud mental de todos sus funcionarios(as). Para esto, se ha desarrollado un plan de contención para colaboradores (asistente de la educación y docentes), ofreciendo ayuda de manera práctica y no invasiva, poniendo el foco en las necesidades y preocupaciones inmediatas de las personas, atendiéndolas rápidamente, en la medida que las condiciones actuales lo permiten.

## 2. Definiciones.

- a) **Psicoemocional:** Se clasifica como emocional a una persona o situación en la cual diferentes tipos de sentimientos están visibles y a flor de piel. Es importante entender que una emoción es un fenómeno tanto físico como psíquico y que, por tanto, tales eventos no son siempre manejables y medibles de manera voluntaria por los individuos, derivando en personalidades en las cuales el sector emocional ejerce mayor influencia o poder sobre el sector racional del comportamiento.
- b) **Covid-19:** La enfermedad COVID-19 es una enfermedad respiratoria aguda causada por un nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2), transmitida en la mayoría de los casos a través de gotas respiratorias, contacto directo con contagiados y también a través de superficies u objetos contaminados.
- c) **Psicosocial:** Psicosocial se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, el accionar individual analizado desde los aspectos sociales.

## 3. Descripción de las Actividades.

Con la entrada en vigor del Plan Paso a Paso del Ministerio de Salud, comienza una nueva fase para enfrentar la pandemia, que evoluciona de forma gradual según la situación sanitaria de cada zona en particular. Esta estrategia permite retomar actividades de la vida diaria, tanto laboral como social, avanzando o retrocediendo, teniendo en cuenta indicadores epidemiológicos, red asistencial y trazabilidad.

A partir de lo levantado en los talleres realizados por la psicólogas de cada ciclo, y buscando iniciativas para apoyar a nuestros funcionarios(as) en este proceso de retorno paulatino y adaptación a este nuevo contexto, se proponen varias iniciativas que serán descritas en este instructivo.

Para acceder a estas iniciativas, a través de las psicólogas de cada, se contactarán con la Previsionista de riesgos quien solicitar el programa específico que quieren implementar, para poder definir la nómina de participantes y fechas de impartición.



Por otra parte, si un colaborador necesita acceder al apoyo y contención psicológica de manera individual, puede enviar directamente un mail a su psicóloga de ciclo correspondiente.

Además existe el canal de comunicación con un psicólogo externo al establecimiento para una mayor confiabilidad, si así lo solicita el funcionario. Para acceder a estos beneficios la psicóloga de cada ciclo elevará la solicitud a ACHS para poder gestionar fecha y hora.

### **3.1 Acciones definidas para el apoyo Psicosocial**

A partir de lo levantado en los talleres realizados, y buscando iniciativas para apoyar a nuestros colaboradores en este proceso de retorno paulatino y adaptación a este nuevo contexto, se establecen las siguientes iniciativas:

#### **1) Taller Apoyo para el Retorno Seguro**

- Taller de 2 hrs. de duración vía video conferencia realizada por consultores psicosociales.
- Grupos de 5 personas
- Tiene como objetivo Entregar herramientas a las jefaturas para afrontar de manera psicológicamente saludable la transición a actividad laboral presencial:
  - Liderando en crisis COVID-19.
  - Herramientas para manejar cambios en la estructura.
  - Como comunicarse en situaciones de COVID.
  - Focalizado en la contención para el retorno seguro incorporando consejos para la prevención de contagio, autocuidado y la salud mental pensando en el retorno a actividades presenciales.

#### **2) Asesoría psicosocial en teletrabajo**

- Taller de 1 hr y media de duración vía video conferencia realizada por consultores psicosociales.
- Grupos de 20 personas
- Tiene como objetivo Entregar herramientas a los líderes y trabajadores para afrontar de manera psicológicamente saludable la transición al teletrabajo.
  - Preparando el día.
  - Símbolos de inicio y término.
  - Trabajo vía teletrabajo.
  - Pausas.
  - Finalizando la jornada laboral.
  - Teletrabajo con niños.

#### **3) Primeros auxilios psicológicos en tiempos de COVID**

- Taller de 2 hrs de duración vía video conferencia realizada por consultores psicosociales.
- Participantes 5 jefaturas
- Tiene como objetivo entregar herramientas prácticas a líderes para fortalecer el liderazgo, facilitando la adaptación de los trabajadores y previniendo el desarrollo de psicopatología.



- Gestionando emociones.
- Consejos básicos como jefatura.
- Herramientas PAP (Primeros auxilios psicológicos), escucha activa y entrenamiento es respiración.
- Consejos para reunión efectivas frente a COVID-19.
- Organizando el teletrabajo frente a una pandemia.

#### 4. Documentos Relacionados.

Documentos relacionados		
N°	Nombre de documento	Origen de documento
1	Protocolo de Retorno Paulatino a Actividades Presenciales	Interno

#### 5. Anexos.

No considera anexos.

#### 6. Control de Cambios.

Control de Cambios			
Versión	Fecha	Tema modificado	Resumen de modificaciones
01	11.11.2020	Versión inicial	Sin modificación