

En ocasiones, se presentan situaciones que requieren nuestro trabajo psicológico en el aula. Para responder a ellas recomendamos usar los primeros auxilios psicológicos y/o remitir los casos a orientación escolar, apoyo psicosocial, y hacer seguimiento. Siempre como padres/hacer esto.

**Recomendamos usar los primeros auxilios psicológicos cuando:**

- Hay reacciones emocionales como llanto o burlas.
- Hay reacciones emocionales desbordadas.
- Hay muestras de estrés intenso o crisis que no han sucedido como se planea que podrían suceder.

**Recomendamos remitir a orientación escolar, activar protocolos y hacer seguimiento (según aplique el caso) cuando:**

- Hay manifestación o expresión de sentimientos como llanto, otros reacciones, muestra de otros problemas relacionados que se deterioran, problemas frecuentes, o acciones en el día.
- Sudescargas conflictivas entre todos y/o situaciones de bullying o acoso escolar.
- Hay indicios de cualquier manifestación de violencia sexual.

**PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS**

**¿Qué son?**

Los Primeros Auxilios Psicológicos son el apoyo básico que debe recibir cualquier estudiante en el aula de clase para disminuir el riesgo de sufrir lesiones emocionales, físicas o psicológicas.

**¿En qué casos aplicarlos?**

- Reacciones emocionales como llanto y burlas.
- Expresiones emocionales desbordadas.
- Muestras de ansiedad o crisis o crisis que no han sucedido, pero podrían suceder.

**Importante**

La mani festación de un estado emocional intenso es temporal, pero puede romper el equilibrio emocional del niño/a, afectar la conducta del estudiante.

## ¿Cómo responder a situaciones emocionales, psicosociales y de convivencia que se presenten en el aula de clase?

El objetivo principal de este documento es brindar información y recomendaciones para responder a situaciones emocionales, psicosociales y de convivencia que se presenten en el aula de clase, a través del uso de primeros auxilios psicológicos y la remisión a orientación escolar cuando sea necesario.

## Organización

Save The Children, Aulas en Paz

## Autores

Adaptación de la versión inicial de Elena Trujillo y Daniel Suárez

## Fecha de publicación

s.f.

## Idioma de publicación

Español

## link documento

Ver

## Conceptos clave

### Primeros auxilios psicológicos

Son acciones de apoyo básico que debe recibir cualquier estudiante en el aula de clase con el fin de reducir el riesgo de sufrir daños emocionales, físicos y psicológicos. (Pág. 2)

### En qué casos aplicarlos

Reacciones emocionales como llanto y tristeza, expresiones emocionales desbordadas, muestras de ansiedad. (Pág. 2)

## Prácticas clave

Cómo identificar un estado emocional intenso:

- Emociones desbordadas (llanto incontrolable o llanto tranquilo pero que no se puede detener, dificultad para respirar, entre otras).
- Distorsiones cognitivas: pensamientos poco realistas que no tienen una base racional, pero que causan miedo, ansiedad o estrés.
- Cambios en conductas habituales del estudiante.
- Bloqueos mentales.
- Alteraciones fisiológicas como dificultad para respirar, sensación de ahogo, sudoración excesiva, entre otros.
- Tensión muscular que afecta la expresión corporal y facial. (Pág. 3)

## ¿Cuáles primeros auxilios psicológicos puede brindarle a su estudiante?

### 1. Ayudar en el manejo de emociones:

- Permitir al estudiante expresar lo que está sintiendo de manera segura. Para esto, tenga en cuenta si el espacio es el adecuado para hacerlo o si es mejor convenir otro espacio.
- Si el estudiante accede a expresar sus emociones, es muy importante que le ayude a identificar lo que está sintiendo. Lo mejor es ponerle nombre a lo que siente: ¿qué emoción experimenta? tristeza, rabia, miedo, frustración u otras.
- Procure verificar si está comprendiendo lo

que dice su estudiante, repita o parafrase lo que él dice con el fin de comprobar.

- Busque validar sus emociones con expresiones como “es natural que sientas eso”, “permítete sentirlo”, “este es un espacio seguro”.

### 2. Manejo de los pensamientos:

- Propicie un diálogo entre las emociones y los pensamientos del estudiante. Preguntas que te pueden ayudar a ver esto son: ¿Qué piensas de cómo te sientes ahora? ¿Qué te hace sentir esto? ¿Identificas una o varias situaciones que te generan este sentimiento?.
- Identifique si tiene pensamientos distorsionados: “Nadie me quiere” “No sirvo para nada” busque darle un nuevo enfoque a esos pensamientos.
- Cuando las emociones que siente el estudiante se deben a situaciones difíciles, sólo escúchelo de manera activa y valide lo que siente; en caso de ser necesario remitir al estudiante para que reciba un mayor apoyo.

### 3. Manejo de la conducta:

- Respiración y relajación: puede aplicar ejercicios de respiración con el estudiante, ejercicios de mantener y soltar el aire por un rato, ejercicios de consciencia en la respiración, entre otros.
- Ejercicio moderado: hacer estiramientos o de movimiento articular.

### 4. Identificación de recursos internos y redes de apoyo:

- Identifique cuál es la red de apoyo del estudiante: ¿Cuál es su familia? ¿Quiénes son sus amigos? ¿Cuál es su profesor de confianza?. (Pág. 6-8)

## Información para revisar directamente en el documento

- ¿Cuáles primeros auxilios psicológicos puede brindarle a su estudiante?. (Pág. 5)

