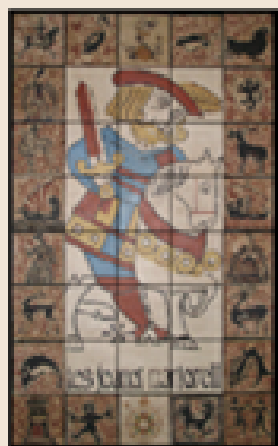


Guía de Acompañamiento Emocional en el Aula:

Cómo crear un espacio seguro para el
alumnado después de una crisis



IES JOANOT MARTORELL

1. El papel del profesorado en momentos de crisis:

- Los docentes son una primera línea de ayuda en situaciones de catástrofe; su labor es clave para brindar **apoyo emocional** después de una catástrofe
- Con algunas **herramientas básicas**, es posible contribuir enormemente al bienestar de nuestro alumnado y contribuir a la expresión y gestión de las emociones de forma saludable

2. Primeros pasos: crear un entorno seguro

- El primer paso es **mostrar calma** y transmitir a los alumnos y alumnas que están en un lugar seguro, transmitiendo **serenidad y confianza**
- Establecer en el aula un **clima de respeto**, donde cada alumno sienta que su experiencia y sus emociones son escuchadas y comprendidas
- Permitir que el alumnado hable de sus experiencias es importante para **reducir el impacto emocional**, pero evitando detallar situaciones que puedan producir mayor tensión emocional

Primeros auxilios psicológicos

Primeros auxilios psicológicos



Si son ✓

- Aportan calma y modelan respuestas
- Aportan ayuda no intrusiva
- Facilitan la expresión emocional
- Deben favorecer el acercamiento y percepción de apoyo

No son ✗

- Una terapia
- Una forma de diagnóstico
- Técnica de desactivación (*defusing o debriefing*)
- No permiten abordar a profundidad
- No deben ser interrogatorios extensos
- No requieren excederse en verbalizaciones

FASES DE UNA CRISIS:



Evento precipitante: situación que se percibe como amenazante, provoca estrés, respuesta de shock o negación.



Respuesta desorganizada: Comportamientos de confusión, angustia, intento por reestablecer el significado de la existencia.



Explosión: Pérdida de control de emociones, pensamientos y comportamientos, conductas inapropiadas y/o destructivas.



Estabilización: Aceptación de situación, vulnerable a explosión.



Adaptación: Conciliación entre el evento y realidad actual, se toma el control de la situación y se orienta hacia el futuro.

3. Escucha Activa: la base del apoyo emocional

- La escucha activa implica **atender sin juzgar**, dejando que expresen sus sentimientos cuando se sientan preparados para ello
- Usar frases como 'Te escucho' o 'Es normal sentirse así en momentos difíciles' ayuda a **validar sus emociones**
- Mostrar **empatía y comprensión** permite sentir que sus sentimientos son respetados

4. Detección de Casos de Necesidad y Derivaciones

- Es importante **identificar señales** de ansiedad, retraimiento o angustia extrema y derivarlos para recibir apoyo especializado
- Comunica al alumnado que el **Equipo de Orientación** está disponible si necesitan ayuda para procesar sus emociones
- La **derivación oportuna** permite que los alumnos en situaciones más críticas reciban la atención que necesitan de forma prioritaria

5. Duelo y Pérdida: acompañamiento en caso de pérdida

- El “duelo” es un **proceso personal**; cada chico/a lo vivirá de forma diferente y necesita su propio tiempo
- Ofrece **espacio** para que los alumnos compartan sus recuerdos o sentimientos, sin obligar a nadie a hablar
- El duelo **puede expresarse de diversas formas**: desde el silencio hasta las lágrimas y cada persona lo procesa de un modo diferente y adaptado a su ritmo
- Recuerda que mostrar empatía y validación ayuda a que los alumnos se sientan menos solos en su dolor

6. Herramientas para la Gestión Emocional en el Aula

- **Respiración y relajación** son técnicas útiles que ayudan a reducir su nivel de ansiedad
- Actividades como el **dibujo, la escritura o algunas dinámicas** de grupo como la que te aportamos en el Documento Guía pueden ofrecer una vía para liberar tensiones emocionales
- Recuerda que la **expresión artística y la respiración consciente** son herramientas sencillas pero efectivas en momentos difíciles

7. Informar sobre recursos de apoyo

Recuérdales que:

- Siempre pueden acudir a ti, a otros profesores o al departamento de orientación para hablar
- Informa sobre los recursos **disponibles en el centro** para quienes necesiten apoyo adicional
- Por último indícales que existen **otros recursos externos** como, servicios sociales, ONGs, psicólogos.. y que pedir ayuda es un acto de autocuidado

“Con cada palabra de comprensión y cada gesto de apoyo, estás ofreciendo a nuestro alumnado un refugio en la tormenta. Eres la presencia que necesitan en estos momentos difíciles”.

**GRACIAS POR TU
COLABORACIÓN**



