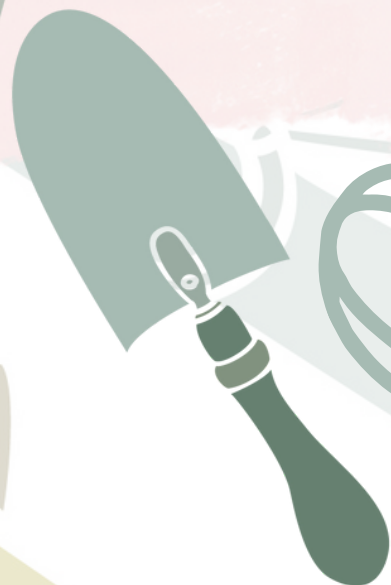


Sembrando bienestar

emillas de acompañamiento emocional para los centros educativos de la provincia de Cádiz



Gestión emocional

Señales y mitos sobre el suicidio

Primeros auxilios emocionales

Acoso y ciberacoso

Duelo

Asertividad

El poder de la escucha

Gestión de conductas autolíticas

Factores de protección

Protocolos

Bienestar Emocional

Os dejamos estas semillas con las que promover el acompañamiento, la cercanía y el bienestar en vuestros centros escolares.

1

Acompañamiento emocional escolar

2

¿Cómo tratar al alumnado en situación de vulnerabilidad emocional?

3

Sembrando unión
Preguntas útiles

4

Lo que se debe hacer y no hacer en la aplicación de los primeros auxilios emocionales

5

El poder de la escucha

Acompañamiento emocional escolar 1

¿Qué posibles actuaciones podemos articular en el centro educativo que faciliten el acompañamiento emocional, cuidado y supervisión del alumno/a vulnerable?

Ubicar cerca personas de confianza. Alumnado prosocial y colaborador

Establecer adultos de confianza o "adultos referentes" a quienes poder acudir en caso de necesidad

Facilitar un lugar seguro en el que permanecer en tranquilidad y serenidad, siempre con la supervisión de un adulto

Valorar la opción de algún compañero/a de confianza

Planificar técnicas de relajación cuando se observen pensamientos intrusivos recurrentes para rebajar el nivel de ansiedad

Priorizar aspectos emocionales y de bienestar, remarcando fortalezas del estudiante, facilitando espacios de resolución de dudas, flexibilizando entregas tareas, etc.



¿Cómo tratar al alumnado en situación de vulnerabilidad emocional?

2



Escucha

Escucha y evitar decir frases como: “si tienes toda la vida por delante”, “con lo bonita que es la vida”, “si lo tienes todo...”, “hay más peces en el mar”..., etc.

Calidez

Muestra calidez y empatía “me gustaría saber cómo ayudarte”, “¿te serviría hablarme de cómo te sientes?”...

Honestidad

Se honesto/a: “No puedo imaginarme cómo es sentirse como te sientes tú, pero si me ayudas quizá pueda entenderte mejor”, “Me siento impotente por no saber qué hacer ahora”.

Seriedad

Tómate en serio cualquier manifestación, amenaza o sospecha de suicidio.

Calma

Conserva la calma, transmite tranquilidad, empatía, preocupación, y comprensión por su situación.

Búsqueda de soluciones

Ayuda a la reflexión de forma conjunta de soluciones prácticas, aunque sean temporales.

Minimiza riesgos

Planifica un procedimiento para que el alumno no esté sin supervisión.

Desahogo

Déjale hablar y permite su expresión emocional. Es mucho más eficaz que empezar confrontándole.

Pregunta

Habla directa y claramente con la persona en riesgo y valora cómo se siente. Ayúdale a hacer una reflexión de la situación

Sembrando unión Preguntas útiles

¿Te ha pasado en alguna ocasión, que quieres acercarte a algún estudiante pero sientes que no sabes cómo dar el paso?

Aquí te dejamos algunas ideas de preguntas que puedes utilizar

1 ¿Cómo te encuentras en este momento?

2 ¿Piensas que hay algo en tu vida que merece la pena mantener y fortalecer?

3 ¿Qué cosas de tu vida te hacen sentir cómodo/a y cuáles te generan malestar?

4 ¿Tienes o has tenido sensación de agobio, ansiedad o intranquilidad?

5 ¿Cuánto tiempo llevas sintiéndote así? ¿Lo has compartido con otras personas?

6 ¿En qué situaciones te pasa? ¿Qué sueles hacer?

Lo que se debe hacer y no hacer en la aplicación de los primeros auxilios emocionales

4

Lo que se debe hacer y decir

- Intente encontrar un lugar tranquilo
- Respete la privacidad y mantenga la confidencialidad
- Sitúese cerca de la persona pero guardando una distancia apropiada según edad, género y cultura
- Hágale entender que está escuchando, asintiendo con la cabeza o utilizando conectores de conversación
- Tenga paciencia y mantenga la calma
- Sea honesto acerca de lo que sabe y no sabe
- Dé la información de un modo en que la persona pueda entenderla
- Hágale saber que comprende cómo se siente
- Hágale reconocer sus fortalezas y la manera en que se está enfrentando a la situación
- Deje espacios de silencio

Lo que no se debe hacer ni decir

- No presione a la persona para que le cuente su historia
- No interrumpa al alumno/a mientras cuenta su problema
- No juzgue los hechos, emociones o sentimientos
- Evite frases del tipo: "No deberías sentirte así" "no es para tanto" "pues a mí me pasó algo peor"
- No utilice expresiones demasiado técnicas
- No hable de sus propios problemas
- No hable de otras personas en términos negativos

El poder de la escucha

5

Escuchar no es sólo un arte, requiere habilidades y valentía. Sus beneficios son inmensos, desde generar un enorme alivio a salvar vidas. Nos gustaría dejarte unas preguntas para favorecer la autoreflexión, así como unos ingredientes que te serán de gran ayuda.

Que nos escuchen es terapéutico. Siente la magia y su poder transformador

Escuchar significa dejar hablar a la otra persona libremente

Las emociones están muy latentes. Préstales atención

Saca a relucir tu sensibilidad. Escuchar nos hace más humanos

Dirige tu esfuerzo a "estar presente". Siente el gran regalo de estar "aquí y ahora"

Sabemos que no es fácil ¡se valiente, pregunta aquello que da miedo preguntar!

A continuación, te invitamos a reflexionar de manera anónima sobre las siguientes cuestiones, para mejorar así tu poder de escucha.

Puesta a punto de mi escucha activa

¿Miras a las otras personas a los ojos mientras mantienes una conversación?

¿Piensas que tienes que dar una solución a lo que te están contando?

¿Interrumpes?

¿Desconectas fácilmente y piensas en otras cosas?

¿Das más importancia a al contenido del mensaje que a los elementos no verbales?

¿Terminas las frases de la otra persona?

¿Te incomodan los silencios?

The background is a light-colored collage of various kitchen-related items and plants. It includes a pair of scissors, a rolling pin, a whisk, a spatula, a fork, a knife, a bowl, and several types of green herbs and flowers. The items are rendered in a soft, illustrative style with muted colors like sage green, olive, and light brown.

Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional de Cádiz