

GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

PARA EL REGRESO A CLASES

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son herramientas que podemos brindar a las personas que se encuentran en una situación de crisis, cuyo objetivo es la recuperación emocional al momento y minimizar los riesgos que la crisis implique.

A lo largo de nuestra vida desarrollamos habilidades sociales que nos permiten contener a las personas frente al estado de crisis emocional, sin embargo, es indispensable tener en cuenta algunos aspectos que se pueden emplear desde las aulas.



PASOS A SEGUIR EN CASO DE CRISIS EMOCIONAL DENTRO DE LA ESCUELA

1 IDENTIFICA LA SITUACIÓN

Se realiza mediante la semaforización de conducta, lenguaje verbal y lenguaje no verbal.



- Rojo: Situación de peligro inminente para las y los estudiantes.
- Amarillo: Situaciones en las que el o la estudiante no se encuentra en riesgo pero hay manifestaciones de riesgo a corto o mediano plazo.
- Verde: La integridad del estudiante no se encuentra en riesgo.

2 CREAR UN AMBIENTE DE SEGURIDAD

- Mantener la calma.
- Recibir la información de manera inmediata.
- Escuchar activamente.
- Validar el relato, sin emitir juicios.
- Comunicarse de manera clara, directa y oportuna.
- Procurar en todo momento la protección basada en la contención y el acompañamiento.



3 ¿QUÉ HAY QUE PREGUNTAR?

- ¿Que sucedió? ¿Quisieras contarme?
- ¿Como te sientes respecto a eso?
- ¿Qué es lo que más te preocupa?
- ¿Hay alguna manera en la que pueda apoyarte?

Se recomienda hacer un cierre en donde se le comunique al estudiante que existe la disposición y la apertura para apoyarlo.

4 VALIDAR LAS EMOCIONES DE LAS Y LOS ESTUDIANTES

Este punto se centra en permitir que la o el estudiante exprese lo que siente y necesita. Es necesario hacerle saber que todo lo que está sintiendo es importante.



5 ORIENTAR A EXPRESAR UNA NECESIDAD CONCRETA

Es necesario motivar al estudiante a proponer una acción concreta de actuación para comenzar a abandonar el estado de crisis valiéndose de sus fortalezas y tomando responsabilidad respecto al cuidado de sí mismo, propiciando el fortalecimiento de la resiliencia.

6 GENERAR UNA RESPUESTA EMPÁTICA

Se trata de una serie de sugerencias y acuerdos en común, que se establecen para regular su estado emocional. Se le puede sugerir al estudiante una opción que le ayude a expresar lo que piensa o siente, un dibujo por ejemplo o salir un momento a respirar.



7 APÓYALE A IDENTIFICAR SUS FORTALEZAS

Es recomendable usar palabras en positivo, es decir, orientar la atención de niñas, niños y adolescentes quienes les es más difícil enfocarse, hacia las fortalezas propias que le ayudarán a hacer frente al momento de crisis.

8 PLAN DE ACCIÓN

Puedes propiciar que los estudiantes generen un Plan de Acción a partir de lo aprendido, retomando sus fortalezas para que realicen una propuesta: "Si vuelves pasar por una situación parecida o te vuelves a sentir así, ¿Qué podrías hacer?" y entre ambos ir construyendo la estrategia.



9 CANALIZACIÓN

Se refiere a poder referenciar a los responsables de niñas, niños y adolescentes no sólo lo acontecido, sino también los datos necesarios que les permitan buscar atención especializada.

Será indispensable contar con un registro en tu bitácora para monitorear el progreso a la atención que han recibido.