

Sembrando bienestar

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

Gestión emocional

Primeros auxilios emocionales

Alfabetización de la conducta suicida

Acoso y ciberacoso

Duelo

Mapeo de riesgos

Factores de protección

Gestión de las crisis autolíticas

Asertividad

¿Qué hacer ante el riesgo de suicidio?

Protocolos

El poder de la escucha



Junta de Andalucía
Servicio de Ordenación Educativa
Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional en Granada



Sakura Emocional

Sakura significa árbol o flor de cerezo, haciendo referencia a la belleza que todas las personas llevamos dentro.

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

A

Acompañamiento emocional escolar **1**

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

Ubicar cerca de personas de confianza. Alumnado prosocial y colaborador

Establecer adultos de confianza a quienes poder acudir en caso de necesidad

Facilitar un lugar seguro en el que permanecer en tranquilidad y serenidad, cuando exista malestar dentro del gran grupo. 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 de trabajos y tareas, etc.



¿Cómo tratar al alumnado en situación de vulnerabilidad emocional?

2



Escucha

Escucha y no comiences con frases huecas, ni comentarios educativos o moralizantes 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

Sé cálido/a y empático/a: “me gustaría saber cómo ayudarte”, “¿te serviría hablarme de cómo te sientes?”...

Honestidad

Se honesto/a: “No puedo imaginarme cómo es sentirse como ahora 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

Intenta encontrar soluciones prácticas, aunque sean temporales. (acompañarle en todo momento por ejemplo).

Minimiza riesgos

Retira todo lo que pueda servir para autolesionarse.

Desahogo

Déjale hablar y desahogarse. Es mucho más eficaz que empezar confrontándole actuación o decisión.

Pregunta

Habla directa y claramente con la persona en riesgo y valora cómo se siente.



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 con tu estilo personal.

1 ¿Cómo te encuentras en este momento?

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

3 ¿Con qué aspectos de tu vida te sientes cómodo/a y cuáles te generan malestar?

4 ¿Tienes o has tenido la sensación de agobio emocional y/o ansiedad?

5 ¿Cuánto tiempo llevas sintiendo esa sensación de ahogo? ¿Lo has podido compartir con otras personas?

6 ¿Con quién? Si es así, ¿Cómo te has sentido?

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 ni apure a la persona mientras cuenta su historia
- No juzgue los hechos ni los sentimientos
- No diga cosas como: "No deberías sentirte así"
- 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 que te sirvan de autoanálisis, así como unos ingredientes que te serán de gran ayuda.

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

Escuchar también 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?

¿Te distraes fácilmente en los detalles de tu alrededor?

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

¿Interrumpes?

¿Desconectas fácilmente y piensas en otras cosas?

¿Te quedas atrapada/o emocionalmente?

¿Cómo gestionas los silencios?

¿Terminas las frases de la otra persona?



Junta de Andalucía
Servicio de Ordenación Educativa

Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional en Granada



