SESIÓN 1

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Primer encuentro formativo y de desarrollo de capacidades al equipo de docentes y docentes orientadores de la Institución educativa Escuela Normal Superior de la presentación (Primeros auxilios psicológicos)
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Brindar a los docentes conocimientos básicos y estrategias prácticas desde la psicología para la aplicación de primeros auxilios psicológicos, con el fin de que puedan identificar y atender de manera inmediata y adecuada las reacciones emocionales de estudiantes en situaciones de crisis o emergencia dentro del contexto escolar.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):
Momento 1: Se da apertura al taller con un saludo de bienvenida a los docentes de la institución educativa y se agradece por su participación, se da a conocer el objetivo del taller el cual se basa en brindar estrategias a los docentes sobre primeros auxilios psicológicos, así mismo, se menciona la línea y estrategia que se viene trabajando con los estudiantes de la institución **"escuchaderos"** espacios que contribuyen a cuidar la salud mental, resaltando que la salud mental influye directamente en cómo pensamos, sentimos y actuamos. Afecta la manera en que enfrentamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Cuando no la cuidamos, nuestras emociones pueden desbordarse, nuestras relaciones pueden deteriorarse y nuestra calidad de vida se ve seriamente afectada. **Momento2:** Se realiza actividad rompe-hielo con los docentes, se les pide que se ubiquen en circulo, cada uno debe decir su nombre y tocar una parte de su cuerpo, la persona siguiente debe decir su nombre y tocar la parte q señalo su compañero y agregar otra, todos deben estar atentos a los movimientos para que logren hacer el ejercicio, promoviendo en ellos la memoria y concentración.

Momento 3: Para dar inicio al tema central del espacio se realiza la actividad tingo - tango, con el objetivo de conocer cuales son los presaberes que tiene los docentes frente al tema de primeros auxilios psicológicos.

Preguntas orientadoras:

- ✓ ¿Qué entiendo por primeros auxilios psicológicos?
- ✓ ¿En qué se diferencian de una intervención terapéutica?
- ✓ ¿Cómo reacciono habitualmente cuando un estudiante muestra angustia, llanto o ansiedad en clase?
- ✓ ¿He sentido que tengo herramientas suficientes para manejar momentos de crisis?
- ✓ ¿Qué señales emocionales o conductuales considero que podrían indicar que un estudiante necesita apoyo inmediato?
- ✓ ¿Alguna vez he tenido que acompañar a un estudiante en una situación de crisis?
- ✓ ¿Cuáles son los límites de mi rol como docente cuando un estudiante atraviesa una situación emocional difícil?
- ✓ ¿Qué recursos emocionales necesito fortalecer en mí para poder brindar contención a otros?
- ✓ ¿Cómo puedo generar un ambiente seguro en el aula para que los estudiantes se sientan cómodos al expresar sus emociones?
- ✓ ¿Qué importancia le doy a mi propio bienestar emocional en el ejercicio de mi labor docente?
- ✓ ¿Qué temores o dudas tengo frente a intervenir emocionalmente con un estudiante en crisis?
- ✓ ¿Cómo podríamos trabajar en equipo entre docentes para apoyarnos mutuamente ante situaciones emocionales complejas en el aula?

Momento 4: Para introducir el tema de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en el taller dirigido a docentes, se inicia con una presentación en diapositivas cuidadosamente diseñada para provocar una reflexión profunda y empática. En las primeras diapositivas se proyectan imágenes de niños y niñas en situaciones de crisis emocional: algunos llorando,

otros mostrando signos de miedo, confusión o retraimiento. Estas imágenes, seleccionadas con sensibilidad y respeto, buscan representar distintos escenarios que podrían vivirse en un entorno escolar, como el duelo, la violencia, el estrés o la ansiedad y se hacen las siguientes preguntas:

¿Qué crees que está sintiendo este niño o niña?

¿Qué tipo de situación puede estar atravesando?

¿Qué necesitaría en este momento?

¿Cómo actuarías si esta escena ocurriera en tu aula?

Momento 5: se dan a conocer los siguientes conceptos haciendo pausas breves para que los docentes logren resolver inquietudes que tengan del tema.

¿Que son primeros auxilios psicológicos?

En contextos de emergencia, violencia, pérdidas o situaciones altamente estresantes, las personas –especialmente niños y adolescentes– pueden experimentar una fuerte desestabilización emocional. En estos momentos críticos, el acompañamiento inmediato y empático puede marcar una diferencia significativa en el bienestar de quien sufre. Es aquí donde entran en juego los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), una herramienta fundamental y, muchas veces, subestimada.

Los Primeros Auxilios Psicológicos se definen como una intervención inmediata, breve y de apoyo que se brinda a personas afectadas por una situación crítica o traumática. A diferencia de un tratamiento psicológico a largo plazo, los PAP no buscan explorar ni resolver conflictos profundos, sino aliviar el malestar emocional, proteger a la persona afectada y facilitar su recuperación inicial, en un ambiente seguro y respetuoso. Su propósito central es brindar contención emocional, promover el sentido de calma, y conectar al individuo con recursos adecuados para su bienestar.

Desde esta perspectiva, los PAP son mucho más que una técnica: son un acto de humanidad. Escuchar sin juzgar, validar las emociones de quien está en crisis, ofrecer seguridad y orientación básica, son acciones que pueden parecer simples, pero tienen un enorme impacto en la salud mental. En el entorno escolar, donde los docentes están en

contacto directo con niños y adolescentes, muchas veces son ellos los primeros en presenciar un episodio de angustia, ansiedad, violencia familiar, o una situación de pérdida. Por ello, es crucial que estén capacitados para brindar esta forma de ayuda inicial.

Ignorar las señales de malestar emocional en el aula o no saber cómo actuar puede agravar los efectos psicológicos de una situación crítica. Por el contrario, una intervención oportuna, empática y contenida puede reducir el riesgo de traumas posteriores, fortalecer la resiliencia del estudiante y facilitar su retorno a la rutina diaria.

Importancia de los primeros auxilios psicológicos en las instituciones educativas:

En el entorno educativo, los docentes no solo enseñan contenidos académicos; también acompañan a sus estudiantes en dimensiones emocionales que muchas veces pasan desapercibidas. La escuela, además de ser un espacio de aprendizaje, es también un entorno donde los niños y adolescentes enfrentan diversas situaciones que pueden afectar su estabilidad emocional: conflictos familiares, violencia, pérdidas, estrés, ansiedad o problemas de convivencia. Frente a esto, la implementación de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en el ámbito escolar se vuelve una necesidad urgente y no un complemento opcional.

Los Primeros Auxilios Psicológicos consisten en una intervención inmediata y empática que se brinda a personas que atraviesan una situación de crisis o fuerte impacto emocional. Su objetivo no es reemplazar una atención psicológica especializada, sino ofrecer una respuesta rápida y humana que permita calmar, contener y orientar a quien lo necesita. En el contexto escolar, esto adquiere una relevancia aún mayor, ya que los docentes muchas veces son los primeros adultos en percibir cambios emocionales en sus estudiantes.

Aplicar PAP en el ámbito educativo permite detectar tempranamente signos de sufrimiento emocional, contener adecuadamente situaciones de crisis, y derivar, si es necesario, a profesionales especializados. No se trata de convertir a los docentes en psicólogos, sino de dotarlos de herramientas básicas para actuar con sensibilidad, prudencia y eficacia ante una situación crítica. Esto fortalece el rol de la escuela como un entorno protector,

seguro y comprometido con el desarrollo integral del estudiante.

Ignorar el malestar emocional de un niño o adolescente en el aula puede tener consecuencias graves: bajo rendimiento, aislamiento, conductas agresivas, desmotivación o, en los casos más severos, problemas de salud mental a largo plazo. Por el contrario, un gesto empático, una palabra de contención o una intervención adecuada en el momento oportuno puede evitar que una crisis emocional escale o se cronifique.

Estrategias para los docentes aplicar primeros auxilios psicológico (PAP)

1. Mantén la calma y transmite seguridad
   - En una situación de crisis, tu tono de voz, tu lenguaje corporal y tu actitud deben ser tranquilizadores.
   - Si tú estás en calma, ayudas al estudiante a sentirse más contenido.
2. Acércate con respeto y empatía
   - Pregunta con suavidad si la persona quiere hablar o necesita algo.
   - Respeta su espacio si no está lista para hablar; la sola presencia calmada puede ser suficiente al inicio.
3. Escucha activamente sin juzgar
   - Permite que el estudiante exprese lo que siente, sin interrumpir ni minimizar sus emociones.
   - Usa frases como: *"Estoy aquí para ayudarte", "Lamento que estés pasando por esto"*.
4. Valida las emociones
   - Reconoce lo que siente el niño, niña o adolescente: *"Es normal que te sientas así", "Eso debe haber sido muy difícil para ti"*.
   - No le digas "no llores" o "no es para tanto", ya que eso invalida su experiencia.
5. Ofrece un espacio seguro
   - Si es posible, retira al estudiante del lugar donde ocurrió la crisis o del aula si hay mucho ruido o presión social.
   - Asegúrate de que esté acompañado, pero sin invadirlo.
6. Proporciona orientación clara

- Da indicaciones simples: *"Vamos a sentarnos un momento"*, *"Voy a llamar a alguien que puede ayudarte también"*.
- Evita saturar con explicaciones largas.

7. Identifica necesidades inmediatas
   - ¿Tiene hambre, frío, dolor? A veces cubrir una necesidad básica puede ayudar a reducir la tensión emocional.
   - Si el estudiante está desregulado emocionalmente, ayúdalo a calmarse primero antes de hablar.
8. Evita hacer preguntas invasivas o insistentes
   - No obligues a contar lo ocurrido. Deja que la información surja cuando el estudiante lo decida.
   - Solo pregunta lo necesario para saber si corre algún riesgo o necesita ayuda urgente.
9. Informa y canaliza
   - Comunica la situación al equipo de orientación, psicólogo/a escolar o directivos.
   - Si la situación lo requiere, contacta a la familia o servicios externos especializados.
10. Cuida tu propio bienestar emocional
    - Acompañar emocionalmente a otros puede ser agotador. Comparte con tus colegas, pide apoyo y no ignores tu propio malestar.
    - La contención mutua entre docentes también es parte del cuidado escolar.

Momento 6: Después de exponer el tema sobre los primeros auxilios psicológicos (PAP), se realiza una actividad de aprendizaje para poner en práctica el tema, de este modo se hacen cuatro grupos para darles algunos casos hipotéticos para que los docentes lo representen y así mismo mencionen que harían en ese caso:

Casos hipotéticos

Caso 1: Durante una clase normal, Sofía comienza a llorar en silencio. Al acercarse, la docente nota que no quiere hablar y se muestra muy retraída, con la mirada hacia abajo y sin contacto visual. La docente recuerda que hace poco la madre de Sofía falleció.

Caso 2: En medio de una dinámica grupal, Diego se enoja porque sus compañeros no lo eligen para un juego y lanza una silla contra la pared. Está visiblemente alterado, grita que nadie lo quiere y amenaza con irse del colegio.

Caso 3: Desde hace días, Samuel no participa en clase, mantiene la cabeza baja, no entrega tareas y evita el contacto con sus compañeros. Cuando la docente se le acerca, él no responde. Otros niños mencionan que "en su casa pasa algo feo".

Caso 4: Minutos antes de rendir un examen importante, Laura comienza a respirar agitada, se agarra el pecho y dice que no puede hacerlo. Llora, tiembla y repite: “Me voy a desmayar”.

Momento 7: Para finalizar la actividad se le pide a cada docente que mencione como le pareció el espacio y de su reflexión acerca sobre la importancia de tener conocimientos básicos sobre primero auxilios psicológicos en los entornos educativos.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Realizar el taller de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) con los docentes de la Escuela Normal Superior de La Presentación fue mucho más que una jornada de formación: fue un espacio de encuentro humano, de sensibilización y de reconexión con el papel fundamental que cada docente cumple en la vida emocional de sus estudiantes.

A lo largo del taller, quedó en evidencia una realidad que muchas veces se vive en silencio: la carga emocional que conlleva el ejercicio docente, la dificultad de acompañar a estudiantes en situaciones de crisis sin las herramientas adecuadas, y el profundo deseo de poder ayudar, aunque a veces no se sepa cómo.

Los resultados del taller no se limitan a los conocimientos adquiridos, sino que se expresan en la apertura al diálogo, en la disposición a mirar al otro con más empatía y en el reconocimiento de la escuela como un entorno que no solo educa, sino que también debe proteger, escuchar y contener. Los docentes comprendieron que brindar Primeros Auxilios Psicológicos no es asumir el rol de psicólogos, sino estar presentes de forma consciente, humana y respetuosa ante el dolor o la angustia de un estudiante.

Una de las reflexiones más profundas que emergió fue la importancia del autocuidado: no podemos sostener emocionalmente a otros si no atendemos también a nuestras propias necesidades emocionales. La contención mutua entre docentes y el trabajo en equipo fueron reconocidos como pilares clave para una intervención efectiva y sostenible.

Este taller ha dejado huella. Ha sembrado la idea de que el cuidado emocional no es un lujo ni una tarea secundaria, sino una responsabilidad compartida que fortalece la convivencia, mejora el clima escolar y aporta al desarrollo integral de nuestros estudiantes.

Como comunidad educativa, salimos de esta experiencia con una mirada más sensible y con el compromiso de seguir construyendo una escuela más humana, más empática y más preparada para acompañar. Porque cuando un estudiante atraviesa una crisis emocional, no siempre necesita una solución inmediata… muchas veces, solo necesita a alguien que esté ahí, que escuche, que comprenda, y que lo ayude a sentirse seguro. Ese alguien, muchas veces, es un docente.

5. ANEXOS

Listado de asistencia

Certificado del encuentro.

Acta del taller con docentes

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL

PSICOLOGA

T.P: 292930