
PROFES
Está información es para ustedes
glue

QUERIDOS DOCENTES DEL MUNICIPIO DE RICAURTE. CUNDINAMARCA.

Hoy quiero tomar un momento para dirigirme a ustedes, que cada día con su dedicación, compromiso y amor por la educación, enriquecen las vidas de nuestros estudiantes y construyen el futuro de nuestra comunidad. Ustedes son mucho más que simples educadores: son guías, modelos a seguir, y fuentes de inspiración para los niños y niñas que confían en su sabiduría. Sin embargo, en medio de esta ardua y noble labor, quiero recordarles algo fundamental: su salud mental es tan importante como su labor educativa.

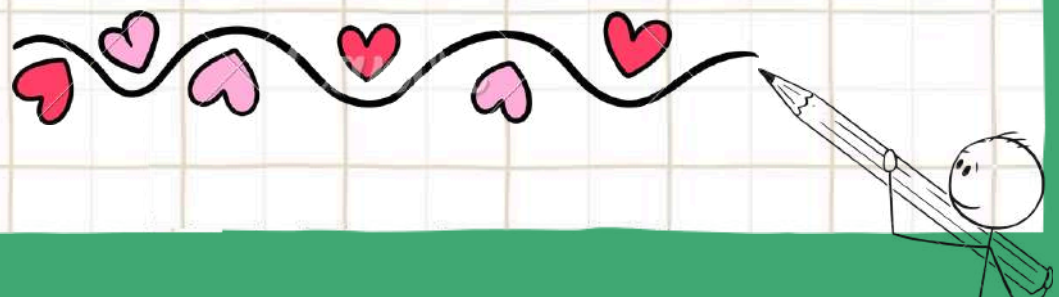
Es fácil dejarse consumir por las demandas del día a día: la preparación de clases, la corrección de exámenes, las reuniones con padres y directivos, las innumerables tareas que exigen de su tiempo y energía. Este trabajo tan hermoso puede, en ocasiones, ser agotador. En su afán por brindar lo mejor de sí mismos, muchos docentes terminan olvidando lo más importante: cuidarse a sí mismos.

Cuidar de su salud mental no es un lujo, es una necesidad.

La educación no solo se basa en libros y exámenes. Se trata de seres humanos que aprenden, crecen, y a veces sufren. La salud mental de nuestros estudiantes es crucial para su desarrollo integral. Y ustedes, con su presencia y su ejemplo, tienen el poder de fomentar un ambiente saludable en el aula, de enseñarles que está bien pedir ayuda, que está bien sentirse vulnerable y que no deben cargar solos con sus emociones. Pero para ser ese apoyo, deben primero ser capaces de cuidar de su propia salud mental.

Gracias por todo lo que hacen, por su entrega y por ser esa chispa que ilumina el camino de nuestros estudiantes. Que nunca olviden que su bienestar es fundamental, no solo para su propio desarrollo, sino también para el futuro de todos los que confían en ustedes.

Con todo mi respeto, admiración y gratitud.



Sindy Bernal
Psicóloga

DESARROLLO DE CAPACIDADES PARA DOCENTES

caso 1



Un niño llega llorando porque sus padres se están separando.

¿Qué harían primero?

A. Decirle que deje de llorar.
B. Escucharlo unos minutos.
C. Enviarlo inmediatamente a coordinación.



DESARROLLO DE CAPACIDADES PARA DOCENTES

caso 2



Una estudiante dice:
"No quiero vivir más."

¿Qué harían?

A. Decirle que no diga eso.
B. Hablar con ella cuando termine la clase.
C. Escucharla, no dejarla sola y activar la ruta.



DESARROLLO DE CAPACIDADES PARA DOCENTES

caso 2



Un estudiante que siempre participaba ahora permanece callado, aislado y bajó mucho sus notas.

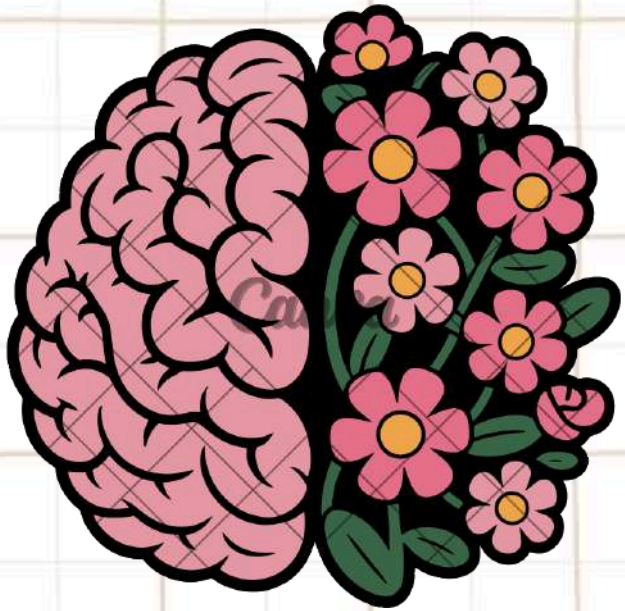
¿Qué creen que puede estar pasando?

.



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS





"Los Primeros Auxilios Psicológicos son un conjunto de acciones sencillas que permiten brindar apoyo emocional inmediato a una persona que acaba de vivir una situación difícil o que se encuentra en una crisis emocional. Su objetivo es disminuir el malestar, ayudar a recuperar la calma y facilitar el acceso a la ayuda que necesite."

IMPORTANTE

Los docentes NO hacen terapia.
Los docentes NO hacen diagnósticos.
Los docentes NO solucionan la situación.
Los docentes brindan el primer apoyo y activan la Ruta de Atención.



LOS CINCO PASOS DE LOS PAP

1 ACERCARSE

Puede decir:

- "Estoy aquí para ayudarte."
- "¿Quieres contarme qué pasó?"



2 ESCUCHAR

- Escuchar sin interrumpir.
- Sin juzgar.
- Sin minimizar.
- Sin dar sermones.



3 VALIDAR

Puede decir:

- "Entiendo que esto sea difícil para ti."
- "Gracias por confiar en mí."
- "Lo que sientes es importante."



4 EVALUAR

Preguntarse:

- ¿Está tranquilo?
- ¿Puede regresar al salón?
- ¿Existe riesgo para él o para alguien más?



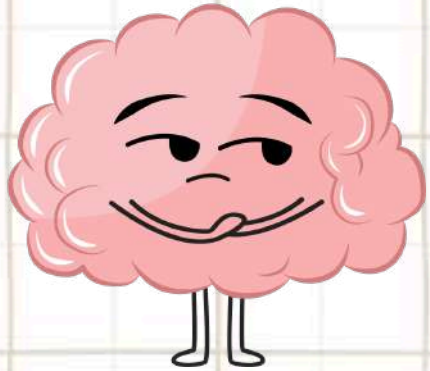
5 ACTIVAR LA RUTA

- Informar inmediatamente a quien corresponda.
- Nunca asumir que otro ya lo hizo.



FRASES QUE DEBEMOS EVITAR

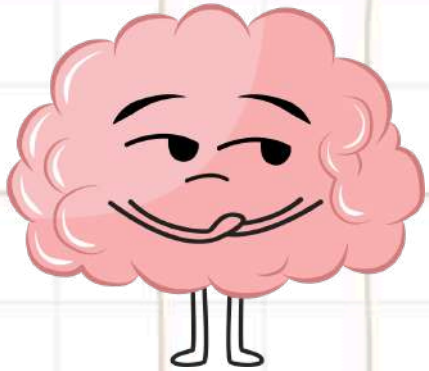
- ❌ NOPASA NADA.
- ❌ DEJA DE LLORAR.
- ❌ AHI QUE SER FUERTE.
- ❌ TODO VA A PASAR
- ❌ ESO LE PASA A TODO EL MUNDO.





ACCIONES QUE DEBEMOS EVITAR

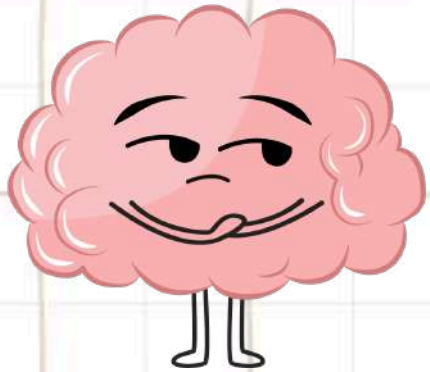
- ❌ NO GRITAR
- ❌ NO JUZGAR.
- ❌ NO MINIMIZAR
- ❌ NO PROMETER GUARDAR SECRETOS
- ❌ DEJAR SOLO SI HAY RIESGO.





ACCIONES QUE DEBEMOS REALIZAR

- ESCUCHAR.
- HABLAR DESPACIO.
- MANTENER LA CALMA.
- BUSCAR UN LUGAR TRANQUILO.
- PERMANECER CON EL ESTUDIANTE.
- PEDIR APOYO.



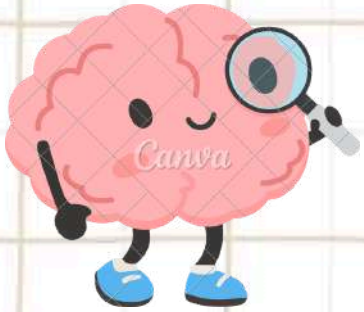


ACCIONES QUE DEBEMOS REALIZAR



- "ESTOY AQUÍ CONTIGO Y VOY A ESCUCHARTE
- "GRACIAS POR CONTARME LO QUE PASÓ.
- "LO QUE ESTÁS SINTIENDO ES IMPORTANTE
- "NO ESTÁS SOLO(A), VAMOS A BUSCAR LA MEJOR MANERA DE AYUDARTE."
- "TÓMATE TU TIEMPO, NO TIENES QUE HABLAR SI AÚN NO ESTÁS LISTO(A)
- "¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDARTE EN ESTE MOMENTO?
- "¿QUÉ CREES QUE TE AYUDARÍA A SENTIRTE MEJOR?
- ""VAMOS PASO A PASO."

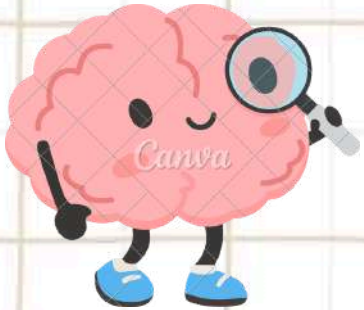




SEÑALES

- Aislamiento o evita jugar con otros.
- Irritabilidad o enojo frecuente.
- Llanto fácil o sin una causa aparente.
- Agresividad inusual.
- Miedo excesivo o se sobresalta con facilidad.

- Disminución repentina en el desempeño académico.
- Dificultad para concentrarse.
- Olvida instrucciones con frecuencia.
- Pierde el interés por actividades que antes disfrutaba.



SEÑALES

- Se muestra muy triste o desanimado.
- Expresa preocupación constante.
- Baja autoestima ("No sirvo para nada", "Todo me sale mal").
- Culpa excesiva por situaciones cotidianas.

- Conflictos frecuentes con compañeros.
- Evita interactuar con adultos o con otros niños.
- Busca estar solo de manera constante.
- Presenta dependencia excesiva de un adulto
- Dice que nadie lo quiere o que se siente solo..



SEÑALES

- Conflictos frecuentes con compañeros.
- Evita interactuar con adultos o con otros niños.
- Busca estar solo de manera constante.
- Presenta dependencia excesiva de un adulto
- Lesiones o moretones cuya explicación no es clara o resulta poco consistente.
- Se queja constantemente de dolor de cabeza o de estómago sin causa médica evidente.
- Se observa muy cansado o con sueño durante la jornada.
- Cambios notorios en el apetito o en el cuidado personal.

TENGAMOS EN CUENTA:

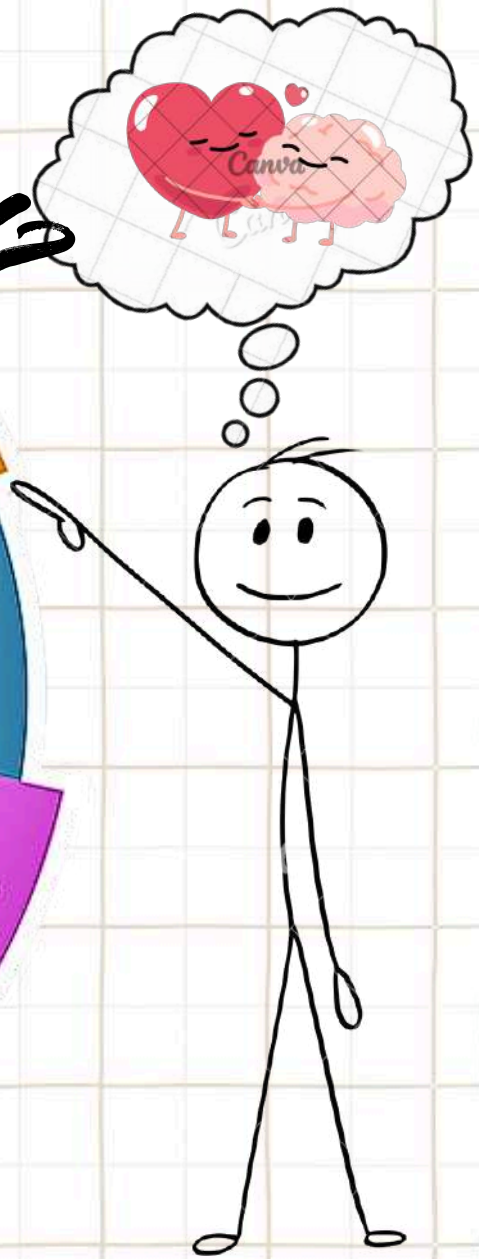
"LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS NO CONSISTEN EN TENER TODAS LAS RESPUESTAS; CONSISTEN EN ESTAR PRESENTES, ESCUCHAR CON EMPATÍA, BRINDAR CONTENCIÓN EMOCIONAL Y CONECTAR A LA PERSONA CON LA AYUDA QUE NECESITA. COMO DOCENTES, NO ESTÁN LLAMADOS A SER TERAPEUTAS, SINO A SER ESE PRIMER APOYO SEGURO QUE PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA ENTRE EL SILENCIO Y LA OPORTUNIDAD DE RECIBIR ATENCIÓN."





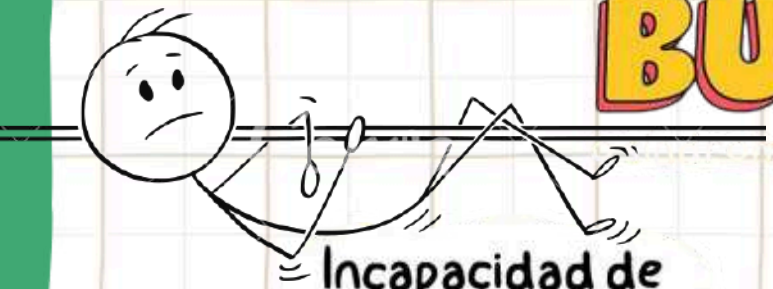
¿Cómo cuidar tu salud mental?





Cómo supe que sufría

BURNOUT



Incapacidad de desconectar del trabajo

Falta de concentración

Problemas digestivos



Estados de ánimo depresivos



Agotamiento físico y mental

Baja productividad

Baja autoestima

Pérdida de memoria

Insomnio

Impaciencia e irritabilidad

Falta de motivación

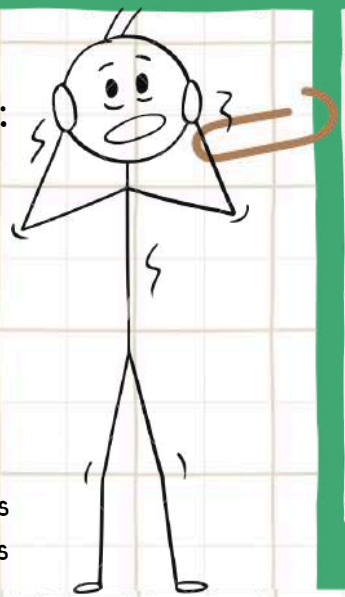
Percepción del riesgo

Cambio de Comportamiento en un Estudiante:

Un estudiante, que antes participaba activamente en clase y mostraba buenas calificaciones, ha comenzado a llegar tarde, a faltar con frecuencia y a evitar interacciones con sus compañeros. Además, se le ha visto con una expresión de tristeza y desinterés.

Docente Agotado:

Un docente que ha estado enseñando durante varios años muestra señales de agotamiento extremo. Llega a la escuela visiblemente cansado, ha reducido su participación en actividades extracurriculares y parece tener dificultades para manejar el aula. Algunos estudiantes han notado que se irrita fácilmente



Después de que un estudiante sufriera un accidente grave fuera de la escuela, varios compañeros han comenzado a mostrar síntomas de ansiedad y preocupación. Algunos de ellos han reportado pesadillas y miedo constante de que algo similar les ocurra a ellos o a sus amigos.

Estrés Académico:

Un grupo de estudiantes está experimentando una carga académica abrumadora debido a la presión de los exámenes finales. Se quejan de insomnio, falta de apetito y dificultades para concentrarse en sus estudios, lo que está afectando su rendimiento escolar.



Conflictos en un Grupo de Estudiantes:

Un grupo de estudiantes de secundaria ha estado involucrado en frecuentes discusiones y peleas. Estas disputas han escalado, afectando el ambiente del aula y generando un clima de tensión. Algunos estudiantes han expresado sentirse inseguros debido a la situación.

Aislamiento Social:

Una estudiante nueva ha sido objeto de burlas por parte de sus compañeros. Ha comenzado a aislarse, evitando participar en actividades grupales y mostrando signos de ansiedad cuando se le pide que hable en público.

Estas son algunas recomendaciones que los docentes deben tener en cuenta frente a los factores de riesgo presentes en sus estudiantes

1. Crear un ambiente de aula seguro y respetuoso:

2. Fomentar la inclusión, el respeto y la empatía dentro del aula, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y colaboración entre los estudiantes.
Incorporar la educación emocional en el currículo:

3. Incluir actividades que promuevan el desarrollo de habilidades socioemocionales como la regulación emocional, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.
4. Detectar signos de problemas emocionales:

Estar atentos a cambios de comportamiento en los estudiantes que puedan indicar problemas de salud mental, como aislamiento, agresividad, bajo rendimiento académico o síntomas de ansiedad o depresión.
Trabajar en estrecha colaboración con los padres:

5. Establecer comunicación abierta con los padres o tutores de los estudiantes para abordar cualquier preocupación relacionada con el bienestar emocional de los estudiantes y coordinar acciones de apoyo.

6. Derivar a profesionales si es necesario:

Si se detectan problemas graves de salud mental en los estudiantes, es importante derivarlos a un psicólogo escolar, consejero o profesional de la salud mental para que reciban el apoyo adecuado.
Fomentar actividades de bienestar:



Te recomendamos...

El A,B,C de los primeros auxilios psicológicos



con el Guardian de la mente

Cuántas veces nos hemos visto enfrentados a comunicar una mala noticia? ¿Cuántas otras nos hemos encontrado con personas angustiadas ante una situación crítica, eventual e inesperada y no hemos sabido muy bien cómo actuar? ¿Me siento en capacidad de atender situaciones emocionales críticas? Así como las personas reciben entrenamiento en primeros auxilios médicos, conocer los primeros auxilios psicológicos ayudaría a reducir daños mayores y orientaría mejor a las personas hacia la resolución de los eventos críticos.

Que son los PAP?

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son una serie de técnicas y estrategias diseñadas para proporcionar apoyo emocional y psicológico a personas que han experimentado un evento traumático o estresante. El objetivo es reducir el malestar emocional, prevenir complicaciones psicológicas y promover la recuperación.

Principios básicos de los PAP

- 1. Establecer una relación de confianza y empatía.
- 2. Proporcionar un ambiente seguro y calmado.
- 3. Evaluar la situación y las necesidades del individuo.
- 4. Ofrecer apoyo emocional y psicológico.
- 5. Fomentar la resiliencia y la autoestima.
- 6. Canalizar a los servicios especializados si es necesario.

Y como se aplican?

La aplicación de los primeros auxilios psicológicos (PAP) implica los siguientes pasos :

Preparación

1. Evalúa la situación y asegúrate de que estás capacitado para proporcionar PAP.
2. Establece un ambiente seguro y calmado.
3. Asegúrate de tener recursos y apoyo disponible.



Contacto inicial

1. Establece una relación de confianza y empatía.
2. Presentate y explica tu papel.
3. Evalúa el estado emocional de la persona

Evaluación

1. Identifica las necesidades emocionales y psicológicas.
2. Evalúa la gravedad de la situación.
3. Determina si se requiere atención médica inmediata.



Apoyo emocional

1. Escucha activa y empática.
2. Validación de sentimientos.
3. Normalización de reacciones.
4. Ofrece consuelo y apoyo.



Técnicas de estabilización



1.Técnicas de relajación (respiración profunda, progresiva, etc.).
2. Reorientación y reestructuración cognitiva.
3. Apoyo social y conexión con redes de apoyo.

Derivación

1. Evalúa la necesidad de derivación a servicios especializados.
2. Proporciona información sobre recursos y servicios disponibles.
3. Asegúrate de que la persona tenga apoyo continuo.

Seguimiento



1. Verifica el progreso de la persona.
2. Ajusta el plan de apoyo según sea necesario.
3. Continúa proporcionando apoyo emocional y psicológico.

Para Brindar PAP usted debe tener en cuenta:

1. Contar con Capacitación en PAP.
2. Tener Conocimientos básicos de psicología y salud mental.
3. Tener habilidades para comunicarse de manera efectiva.
4.Tener Empatía y comprensión.
5.Contar con la Capacidad para mantener la calma en situaciones de estrés

"LA SALUD MENTAL NOS COMPETE A TODOS "