GUÍA PARA EL AULA:

Cuidado emocional ante eventos violentos.

Estimado/a docente: Sabemos que, ante situaciones de violencia en nuestras comunidades o entornos inmediatos, el aula se convierte en el primer refugio para nuestros estudiantes. Esta guía busca apoyarle para gestionar el impacto emocional en sus grupos, promoviendo un espacio de seguridad y escucha.
Estas recomendaciones están diseñadas específicamente para el entorno escolar. reconociendo que el docente es una figura de contención emocional clave para los adolescentes en momentos de crisis.

1. El rol del docente: Contener sin abrumar

Usted no necesita ser especialista para ayudar, su presencia estable es el mejor regulador.

Normalice las reacciones: Explique a sus alumnos que sentir miedo, enojo o dificultad para concentrarse es una respuesta normal ante una situación anormal.

Valide sin juzgar: Evite frases como "no pasa nada" o "no tengan miedo". Es mejor decir: "Es comprensible que te sientas así, estamos juntos en esto".

Detecte señales: Identifique alumn@s que muestren aislamiento, llanto o irritabilidad inusual.

2. Herramientas de gestión en el salón de clases

Si el ambiente se siente tenso o los alumnos están dispersos por las noticias, considere estas acciones:

A. Pausa de respiración (Técnica de los 4 tiempos)
Si nota ansiedad colectiva, detenga la clase 3 minutos para este ejercicio:

1. Inhalen profundamente por la nariz en 4 segundos.
2. Sostengan el aire 4 segundos.
3. Exhalen lento por la boca en 4 segundos (como si usaran un popote).

Esto ayuda a que el sistema nervioso de los jóvenes salga del “estado de alerta”

B. Uso responsable de la información

Los adolescentes son bombardeados por redes sociales. Guíelos con estos criterios:

- **Fuentes oficiales:** Refuerce la importancia de no compartir audios o rumores sin origen claro.
- **Limitar el consumo:** Recomiende no revisar videos de violencia antes de dormir para proteger su descanso.
- **Cuestionar el contenido:** "¿Esto ayuda o solo genera pánico?".

Mensaje para el grupo:
"Nuestra escuela es un espacio seguro. Aquí podemos hablar, aprender y, sobre todo, cuidarnos los unos a los unos. La solidaridad nos hace fuertes.

3. Dinámica de grupo y convivencia

La violencia social puede generar mayor agresividad o polarización entre los jóvenes como forma de descargar la angustia.

Fomente la solidaridad: Impulse el apoyo entre compañeros. La conexión social es el factor protector más fuerte.

Mantenga la estructura: Dentro de lo posible, siga con las actividades escolares. La rutina les devuelve la sensación de control sobre su vida cotidiana.

Evite debates intensos: En momentos de crisis aguda, priorice el bienestar emocional sobre la confrontación de ideas.

4. Cuándo referir a un Estudiante

Si detecta los siguientes comportamientos, contacte al área de orientación educativa:

- Crisis de pánico recurrentes.
- Comentarios sobre autolesiones o desesperanza profunda ("ya nada vale la pena").
- Flashbacks o reexperimentación del evento que les impida tomar clase.

5. Una nota para usted, Profesor/a

Usted también está expuesto al impacto emocional. No descuide su propio bienestar:

- Comparta sus preocupaciones con otros colegas.
- No se sobrecargue con la responsabilidad de "curar" a todos; su labor es acompañar.
- Tómese pausas breves de silencio y respiración durante su jornada.

Universidad de Guadalajara
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco
SEMS
Sistema de Educación Media Superior