

# PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DE PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD

IES Lorenzo Hervás y Panduro

1. Actuaciones preventivas en el centro
2. Actuaciones ante una situación ansiedad

Anexo: Orientaciones y recursos

## 1. Actuaciones preventivas en el centro

- A comienzo de curso se comunican las orientaciones pertinentes al profesorado sobre prevención y actuación por parte del Departamento de Orientación
- En el Plan de Acción Tutoría se podrán organizar charlas específicas se al alumnado de 1º ,2º, 3º y 4º para manejar los síntomas de ansiedad
- En Bachillerato y FP se realizará un Taller de afrontamiento del estrés ante los exámenes para el alumnado que presente este problema y desee realizarlo.
- Red de alumnado ayuda en el centro
- Red de profesorado mediador en el centro
- Sensibilización a familias por medio del AMPA
- Se darán orientaciones a comienzo de curso al profesorado para identificar los síntomas de ansiedad y métodos sencillos para reducirla.

## 2. Actuaciones ante una situación ansiedad

- El alumnado será acompañado por el profesor de guardia a una sala en la que pueda estar el alumno en situación de calma y sin ser observado por terceras personas
- Se le darán indicaciones al alumno para poner en marcha estrategias de reducción de la ansiedad
- Dependiendo de la gravedad se llamará a la familia y recomendar valoración sanitaria (es importante también notificárselo al alumno).
- Si el caso remite el alumno vuelve a clase y se comunicará al tutor dicho episodio para que lo comente con la familia y el Departamento de Orientación
- Si el caso no remite se llamará si procede a los servicios de emergencia 112 y demás recursos de ayuda.

### Anexo. Técnicas para reducir ansiedad

#### Generales

<https://www.cop.es/colegiados/PV00520/Tecnicas%20ansiedad.pdf>

#### Respiración Profunda

[https://www.youtube.com/watch?v=sbVKvUPU\\_IY](https://www.youtube.com/watch?v=sbVKvUPU_IY)

#### Relajación Muscular Progresiva de Jacobson



[https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv\\_fCM](https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM)

Yoga en silla

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSqWpFKur10>