

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA
EN SITUACIONES DE DESASTRE.*

Ofeilia Contreras G. ENEP IZTACALA UNAM Ofelia Desatnik M.

I COMO SE DEFINE UN DESASTRE.

A través de la historia frecuentemente nos hemos enfrentado a situaciones que han sido llamadas 'desastres' o 'catástrofes' e incluso, en algunas ocasiones han sido denominadas catástrofes-nacionales, pero, ¿Qué es aquello a lo que debemos llamar de -
sastre o catástrofe realmente?, y en particular, cuándo podemos ha-
2
blar justificadamente de un desastre nacional.

De acuerdo al Dr. Green (1985), un hecho o situación se considera como un desastre cuando involucra una pérdida significativa para un sujeto o grupos de sujetos, ante la cual se produce una reacción post-traumática. La pérdida de un objeto o persona amada puede significar un desastre a nivel personal; cuando esta pérdida afecta a un grupo considerable de personas puede ser definido como un desastre nacional. El hecho exterior no necesariamente tiene que ser de gran magnitud (en cuanto al daño, ni en cuanto al número de víctimas), más bien depende de la manera en que el grupo es afectado. La muerte de un presidente puede representar un desastre nacional, aun cuando consista en la muerte de un solo individuo. Las reacciones que provoca en la población le dan su carácter.

* Trabajo presentado en el simposio "Prevención y desarrollo: Efectos psicológicos de la catástrofe". Consejo Nacional de la Enseñanza e Investigación en Psicología y Universidad Iberoamericana, México, a cargo de 1986.

La pérdida puede ser de naturaleza emocional, como en el ejemplo anterior, o bien de tipo material, tal como la pérdida de territorio, el daño causado por un fenómeno natural, etc. La cual produce una reacción de duelo en la población.

Si como fue anteriormente señalado, el factor externo no es lo que define directamente el desastre, sino más bien las reacciones de la población, ésta se verá fuertemente influenciada por la declaración oficial de un hecho como "desastre nacional". Esta acción tiene fuertes repercusiones a nivel emocional y cognitivo.

II FACTORES QUE DETERMINAN LA MAGNITUD DE UN DESASTRE.

Existen diferentes factores que deben tomarse en cuenta para evaluar la magnitud de un desastre, entre los cuales podemos mencionar:

- 1.- Cuantificación de los daños en cuanto a pérdidas humanas.
- 2.- Cuantificación de los daños materiales, edificios dañados, dinero para poder reanudar las actividades de las personas, dinero requerido para reconstruir, etc.
- 3.- Factor sorpresa: Lo inesperado de un evento puede ser un factor clave para determinar la magnitud de un desastre. Un terremoto es immanente al factor sorpresa y generalmente produce grandes catástrofes, ya que no existen formas efectivas de predecirlo.

4.- Prolongación del Desastre: La duración de un desastre puede ser por un tiempo corto o prolongarse por un tiempo considerable. No hay evidencia clara de cuales pueden ser los efectos de la prolongación de un desastre. Las opiniones son encontradas, algunos autores afirman que mientras más tiempo se prolongue un desastre más se desorganiza la personalidad del individuo; mientras que otros han encontrado que puede desarrollarse una inoculación al desastre, tal como fue observado durante la primera guerra mundial; finalmente, otros han señalado que algunos tipos de eventos como el hambre y la pobreza, no se presenta el fenómeno de inoculación.

5.- Experiencias Anteriores: Las experiencias anteriores - que hayan tenido los individuos o la población en general ante situaciones semejantes, puede determinar el tipo de reacción que éstos presentan ante el desastre, y por tanto, en su evaluación. Por ejemplo, hay quienes consideran que el vivir en zonas de alto riesgo produce mayor inoculación en las personas; esta afirmación no es necesariamente cierta. Los sucesos en la ciudad de México en Septiembre de 1985 son un ejemplo de esto, ya que aún cuando en México la población ha estado expuesta anteriormente con cierta frecuencia a temblores, no por esto se redujo la magnitud del impacto que éstos tuvieron.

6.- "Mentalidad Nacional": Las reacciones de las personas

a los desastres varían según sea la idiosincrasia nacional. Por ejemplo, si existe una tendencia fatalista en la gente, o bien, si de forma general se sitúa la localización del control de los hechos ocurridos en un plano externo o interno al individuo, éste manejará de forma diferenciada las situaciones de desastre.

7.- Edad de las personas afectadas.- El impacto del desastre va a ser distinto para distintos sectores de la población dependiendo de su edad, afectándose probablemente en forma más importante a los niños. Estos no tienen elementos cognitivos ni emocionales para procesar la experiencia, lo cual puede conducir a la manifestación posterior de problemas; por ejemplo, en niños huérfanos de guerra o de desastre, la orfandad produce menos adaptación cognitiva, educativa y emocional.

La adolescencia también es un periodo muy vulnerable ante situaciones externas; en México se observó que los adolescentes fueron el grupo de personas que más directamente se involucró en el trabajo de rescate y de reorganización de la vida cotidiana. Debido a las características propias de esta etapa, existe menos miedo y/o menos angustia ante situaciones que impliquen la aceptación de un reto.

8.- Nivel de salud mental individual.- Las personas presentan mayor número de reacciones neuróticas y psicóticas de acuerdo a su estado previo al evento desastroso. Aquellos

que tienen cualquier tipo de afectación no tratada o no resuelta desde antes de la catástrofe tienden a manifestar dichas reacciones en forma más marcada.

III. REACCIONES ANTE UN DESASTRE O EN SITUACIONES DE CRISIS.

En forma general, podemos clasificar las reacciones que presentan los individuos ante situaciones de desastre en dos tipos, considerando la dimensión temporal exclusivamente:

- a) Reacciones inmediatas.
- b) Reacciones de largo alcance.

Las reacciones correspondientes a la primera categoría son aquéllas que se presentan durante las primeras horas, y pueden incluso demorar días o semanas en desaparecer.

Las reacciones de largo alcance pueden presentarse de inmediato y prolongarse por mucho tiempo después, o bien, pueden permanecer en forma latente y después de un periodo prolongado emerger, llegando incluso a presentarse después de un año o dos, cuando el individuo vive alguna otra situación crítica o de duelo que desencadena estas reacciones.

El DSM-III señala reacciones postraumáticas que se refieren a una neurosis de gran ansiedad, haciendo notar asimismo, que cuanto más prolongada es la reacción y más se aleja del hecho real que la produce - en tiempo y en espacio- más aguda será la neurosis y puede incluso convertirse en psicosis. Estas reacciones se presentan de forma diferente en distin-

tas personas, observándose no sólo diferencias a nivel individual, sino también a nivel cultural o nacional en las formas de responder ante los desastres.

Se ha sugerido que las reacciones traumáticas o postraumáticas se producen por la pérdida, ya sea individual o grupal; cuanto más significativa sea ésta, mayores serán las reacciones postraumáticas.

Las reacciones que se presentan en los individuos pueden darse en dos planos: a) reacciones somáticas y b) reacciones que cubren aspectos psicológicos.

a) Reacciones Somáticas.- Se refieren a aquellas reacciones que se presentan en cualquier neurosis o depresión:

enuresis, encopresis, anorexia, insomnio, diarrea, hipertensión, anoxia y pérdida de la libido. Estas reacciones parecen a primera vista tener un componente físico solamente, pueden presentarse de forma inmediata o latente; en algunas personas se presentan en forma aguda, mientras que en otras se manifiestan levemente. Sin embargo, todas las reacciones enunciadas son parte de un síndrome asociado a la reacción postraumática. En algunas ocasiones los médicos desconocen este proceso, por lo que recetan "fármacos que eliminan los síntomas, pero que no permiten a la persona elaborar la pérdida. En base a lo anterior es recomendable analizar de forma más detallada a aquellos pacientes que requirieron fármacos y a aquellos que no.

b) Reacciones Psicológicas. Estas varían a lo largo de un continuo que va de la depresión a la manía y viceversa, presentándose en toda la gama de reacciones estos dos tipos de trastornos. Entre las reacciones depresivas se observan, apatía, anhedonia, llanto, regresión total o no querer hacer nada en casos agudos.

Las reacciones maníacas son reacciones inmediatas, exteriorizan gran parte de la energía en distintas formas; también se observan reacciones obsesivo-compulsivas, conductas agresivas intensas, las cuales pueden tener una dirección positiva y ser útiles; por ejemplo, una persona puede dirigir su conducta agresiva a remover escombros. Las reacciones agresivas pueden en ciertos casos presentarse de forma patológica; algunos ejemplos de esto serían los siguientes:

a) Agresión contra las "víctimas": "¿Por qué nos causaste esto con tu muerte?"

b) Agresión contra los demás: Contra posibles causantes del desastre, por ejemplo Dios, el que construyó el edificio, la autoridad, etc.

c) Agresión hacia uno mismo: Cuando no hay posibilidad de expresar la agresión hacia afuera, o canalizarla hacia un objeto externo, puede haber reacciones o pensamientos suicidas.

Otras reacciones que se presentan de tipo psicológico son las alucinaciones, pérdida del juicio o del sentido de la realidad.

IV LA PREVENCIÓN ANTE SITUACIONES DE DESASTRE.

Como ya fue señalado con anterioridad el factor sorpresa es determinante tanto en las consecuencias a nivel humano como en lo que respecta a las estructuras económicas, ecológicas, políticas y sociales de una comunidad; de aquí la imperiosa necesidad de desarrollar programas preventivos que permitan marcar líneas de acción pertinentes, en donde la energía se canalice y se establezcan metas cuya perspectiva tenga el mayor alcance posible.

Los planes deben definir una estructura de acción ante situaciones concretas inmediatas y ante posibles situaciones futuras, debiéndose vincular entre sí de tal forma que todas en su conjunto constituyan un sistema nacional de prevención ante situaciones de desastre.

Este sistema nacional de prevención así como los planes y proyectos a él asociados deben adaptarse a las condiciones de nuestro país: físicas, geográficas, ecológicas, sociales, idiosincráticas, económicas, políticas y organizativas.

Los proyectos deben tener en cuenta que la población es afectada diferencialmente de forma real o potencial y en-

quematizarse a través de círculos concéntricos, en donde el centro estaría constituido por los individuos más afectados (población de alto riesgo), por ejemplo aquél que perdió todo; alrededor de éste está su familia. Los círculos que le seguirían son la pequeña comunidad, el barrio , la ciudad, etc. Esta división nos lleva a crear planes diferenciales de acción para la población según el grado de afectación en que se encuentren, para después señalar rutas de acción concretas para cada nivel en cada situación posible, en correspondencia a las necesidades de cada uno de los niveles involucrados. Por ejemplo, la población más afectada - la que se encuentra en el centro del círculo- requiere de la satisfacción de necesidades básicas: comida, espacio, calor, etc; para los otros niveles las necesidades a cubrir serían de apoyo psicológico afectivo-cognitivo.

Considerando esta organización concéntrica , los planes que se elaboren tanto de corto como de largo alcance, deben basarse en estos niveles de afectación; por ejemplo debe haber planes para familias, para escuelas, centros de trabajo, colonias (especialmente las consideradas como población de alto riesgo) , en donde cada individuo tenga asignada una tarea particular, - que que logre en la medida de lo posible salvaguardar su vida y ayudar a salvar la de los otros, así como sus patrimonios; con lo anterior puede multiplicarse el

factor sorpresa, proporcionando a la población un sentimiento de seguridad derivado del conocimiento de alternativas de acción pertinentes ante situaciones de desastre.

El sistema debe ser piramidal, centralizado, pero también autónomo, de tal forma que cada núcleo de población tenga la posibilidad de desarrollar sistemas de seguridad independientes de acuerdo a las características de su ubicación geográfica, de su población, así como de su sistemas de organización.

IV UN PLAN DE ACCION INMEDIATA DE APOYO PSICOLÓGICO.

La elaboración de un plan de acción para la totalidad de la población rebasa los objetivos del presente trabajo, el cual se centra en desarrollar un plan de apoyo psicológico inmediato, que abarque dos niveles: el de asesoría organizativa y el de orientación terapéutica y educativa.

Las características que requiere un plan de acción inmediata son las siguientes: en virtud de que responde a una situación crítica, debe ser breve, inmediato, y abarcar al mayor número de individuos, tratando problemas globales y grupales - esto es preferible a una terapia individual y a largo plazo, utilizando técnicas y dinámicas grupales que enfoquen problemas comunes al grupo. Una charla o plática en

grupo en esos momentos puede ser más efectiva que hablar con una sola persona; la elaboración del duelo en grupo puede darse más fácilmente.

la ayuda también puede enfocarse en forma de consultas cortas dando consejos prácticos; por ejemplo qué hacer en situaciones definidas, como ayudar a determinadas personas, a dónde referirlas, cómo trasladarles, etc. El objetivo a corto plazo sería que las personas comiencen a funcionar de forma más eficiente de acuerdo a sus nuevas condiciones de vida.

Dentro de este contexto de intervención inmediata y breve, proponemos un conjunto de estrategias destinadas, por una parte, a agilizar y efficientizar la organización de grupos de personas que fueron afectadas en forma directa por el desastre, y por otra, a proporcionar apoyo psicológico a las personas para que puedan estructurar la experiencia vivida e incorporarla a sus esquemas cognitivos y emocionales, de tal forma que puedan readaptarse a la vida cotidiana.

Estas estrategias pueden aplicarse en primera instancia en escenarios donde se encuentren grupos de damnificados, tales como albergues o centros de concentración. Es ésta una etapa de diagnóstico y detección de necesidades.

A continuación se presenta un programa de apoyo psicológico dirigido a los voluntarios, organizadores y brigadistas.

Finalmente se propone un programa de actividades de expresión oral, escrita, plástica y corporal, dirigido a la población infantil y adolescente, aunque existe la posibilidad de que dichas actividades se pongan en práctica con grupos de adultos.

Se ha propuesto el grupo de trabajo como un marco adecuado que permite a los individuos analizar y confrontar sus experiencias en un espacio que cubre dos funciones:

a) terapéutico y b) como grupo de aprendizaje, (Lifton, 1979), en tanto permite que se dé un proceso de introspección y auto-explicación de lo que está sucediendo dentro del individuo y a su alrededor.

La función terapéutica del grupo permite al individuo poner en práctica nuevos métodos de ajuste a través del apoyo a los demás, del análisis de los problemas y de la propuesta de alternativas, para que sea el mismo sujeto quien elija las soluciones que le sean de utilidad y que se adecuen a sus perspectivas.

El grupo, como núcleo educativo, implica dar a los individuos los elementos necesarios para adaptarse a su medio ambiente y para adquirir hábitos y habilidades que le permitan hacer lo de una manera más efectiva.

Utilizamos también como herramienta terapéutico-educativa la expresión en todas sus modalidades, ya que a través de

Ésta es posible poner al sujeto en contacto con el mundo exterior y, al mismo tiempo, puede dejar libre su mundo interior. La expresión, en un plano pedagógico, se considera como un entrenamiento que lleva a la persona a saber representar, a poderse comunicar y a interpretar, para poder establecer lazos reales entre su mundo interno y el exterior, de una manera auténtica y personal.

El sujeto que se encuentra en situación crítica puede encontrar en el trabajo de expresión, un medio para estructurar su mundo interior y sus experiencias y para ajustarlo a sus nuevas condiciones de vida.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCION PSICOLOGICA PARA ALBERGUES.

El presente instructivo describe el primer paso de una - estrategia de intervención psicológica : ' la evaluación - preliminar '. Es importante que ésta se lleve a cabo como guía de acción futura .

A continuación enunciaremos algunos rubros prioritarios en el proceso de evaluación ante situaciones de emergencia.

1.- Evaluación de la población

- a) Edad.
- b) Sexo.
- c) Lugar de origen.
- d) Escolaridad.
- e) Núcleos familiares.

2.- Organización y Administración del Albergue.

- a) Tipo de voluntariado.
- b) Funciones organizativas.
- c) Turnos.
- d) Relaciones entre el voluntariado y la administración.
- e) Tipo de Institución.
- f) Organización con la que se cuenta.
- g) Funciones y división del trabajo.
- h) Horario y actividades.

i) Servicios médicos y asistenciales.

3.- Evaluación de las condiciones físicas.

- a) Características físicas del local.
- b) Servicios básicos (Agua, luz, baño, etc)
- c) Distribución del espacio físico (áreas interiores y ex
teriores).
- d) Mobiliario.
- e) Ropa y víveres.
- f) material de apoyo y recreativo.
- g) manejo de alimentos.

4.- Problemas de Conducta y emocionales.

- a) Descripción del tipo de problema.
- b) Análisis de las posibilidades de remisión.
- c) Contactos con los posibles centros a los que pueden ser
remitidos.

5.- Expectativas y necesidades de la población.

- a) De servicio.
- b) Asistenciales.
- c) Asesoría.
- d) Ocupacionales.
- e) Organizativas.
- f) Terapéuticas.
- g) Educativas.
- h) Recreativas.

OPERACIONALIZACION DE LAS ESTRATEGIAS DE EVALUACION PROPUESTAS

Recomendaciones generales:

- a) Es importante que el grupo se divida en equipos de 3 a 5 - personas para evaluar simultáneamente las distintas áreas sugeridas.
- b) Es importante un contacto estrecho y continuo con las personas al frente del grupo.
- c) Se recomienda la sutileza y el sumo cuidado para obtener la información, sobre todo con la población damnificada así como con los responsables de los centros.
- d) Es recomendable obtener la información de las fuentes que en primera instancia pueden poseerla, de tal forma que las acciones no se dupliquen, y de que la información se obtenga lo más rápido posible.
- e) La información recolectada por los subgrupos deberá ser analizada conjuntamente.

Acciones particulares para evaluar cada uno de los rubros sugeridos:

1.- Evaluación de la población meta:

- a) entrevistas a los encargados del albergue.
- b) Análisis de registros existentes en el albergue.
- c) Entrevistas con la población del albergue.

Es recomendable que se respete el orden de presentación de los pasos para que, en caso de que la información se obtenga, no se

continúe con los pasos subsecuentes.

2.- Organización y administración del albergue.

- a) Entrevistas con el encargado del albergue.
- b) Entrevistas con los voluntarios.
- c) Observaciones directas de actividades y horarios.
- d) entrevistas con la población.

3.- Evaluación de las condiciones físicas.

- a) Entrevistas con los voluntarios.
- b) Análisis de los registros del centro.
- c) Realización de inventarios.
- d) Observaciones directas.

Problemas de conducta y emocionales.

- a) Entrevistas con los servicios médicos y asistenciales para detectar problemas identificados.
- b) Observación directa.
- c) Entrevistas con la población a través de núcleos familiares.
- d) Detección de problemas a lo largo de las actividades.

Expectativas y necesidades de la población.

- a) entrevistas a la población por grupos.
- b) Observación directa.

PROGRAMA DE APOYO PARA LOS ORGANIZADORES Y VOLUNTARIOS DE
LOS ALBERGUES.

Objetivos:

- a) Los miembros del grupo exteriorizarán las experiencias vividas.
- b) Los miembros del grupo estructuran las experiencias en base a la exteriorización de éstas, así como de escuchar las experiencias de los demás miembros.
- c) En base a los objetivos anteriores y con el apoyo del grupo: se sugerirán diferentes opciones de acción pertinentes para las condiciones presentes, así como para situaciones futuras.

Para cumplir los objetivos precedentes se sugiere trabajar con dinámicas de grupo, algunas de las cuales pueden ser las siguientes:

1.- Ejercicio de Relajación.

- a) Se pide a cada uno de los miembros de grupo que se coloque en una posición que para él sea cómoda.
- b) Como segundo paso se pide a los miembros del grupo que cierran los ojos, que respiren lenta y profundamente y que al exhalar repitan y visualicen el número tres tres veces.
- c) Se repite la operación ahora con el número dos.
- d) Posteriormente la operación se efectúa ahora con el número dos.
- e) Como paso subsecuente se pide al grupo que mantenga los ojos

cerrados y que cuenten lentamente y forma regresiva del número diez al número uno.

f) Se indica a los participantes que cada uno sienta cada parte del cuerpo, y que observe cómo cada una de ellas se va relajando nombrando a la vez cada una de ellas, iniciando con los pies y terminando con la cabeza, diciendo ante cada parte: "Miren como se va relajando."

g) Se pide a los miembros de grupo que en este estado de tranquilidad se preparen para analizar las experiencias vividas.

h) Se señala al grupo que se contará hasta el número cinco, y que al finalizar ellos se incorporarán y se mantendrán tranquilos, para analizar las experiencias vividas; el conductor del grupo cuenta lentamente hasta el número cinco.

2.- Hablemos del problema.

Se coloca al grupo en un círculo y se pide a cada miembro que exprese las experiencias vividas en los últimos días y cómo ellas los han hecho sentirse.

Al finalizar la exposición, el conductor del grupo resumirá las experiencias vividas señalando aquellas que son comunes y recordando los problemas más importantes a los que el grupo se ha enfrentado. Así mismo señalará cómo mucho de los sentimientos expresados son comunes.

3.- Analicemos un problema específico.

En base al ejercicio anterior, y una vez identificados los problemas más importantes a los que el grupo se ha visto enfrentado, el conductor pedirá al grupo que se subdivida en subgrupos y seleccionen un problema particular para estudiarlo.

Para el análisis de los problemas se pide a los subgrupos que sigan la siguiente estrategia:

- a) Definición o caracterización del problema.
- b) Los pros y contras de las acciones realizadas para enfrentarlos.
- c) Enumeración de las posibles acciones pertinentes para solucionarlo.
- d) valoración de cada una de las opciones.
- e) elección de alguna opción a seguir.

presentadas las conclusiones por los equipos el conductor resumirá los planteamientos expresados y señalará al grupo como ahora cuentan con las acciones pertinentes para enfrentar los problemas anteriormente señalados. Asimismo comentará al grupo cómo a partir de esta experiencia se cuenta ya con una estrategia para analizar y resolver problemas.

4.- Elaboración de un Plan de Trabajo.

En base a los problemas anteriormente planteados y a las soluciones propuestas, el conductor del grupo sugerirá a éste que elabore un plan de acción para los días subsiguientes, Para lo cual se recomendará que sigan los siguientes pasos:

- a) Jerarquización de los problemas.
- b) Calendarización de las acciones.
- c) Asignación de tareas y delimitación de funciones.
- d) Organización interna del grupo para llevar a cabo las tareas.

5.- Elaboremos un Plan Preventivo.

En base a los cuatro ejercicios anteriores, se pide al grupo que mencione qué otras situaciones futuras podrían presentarse cuyos resultados pudieran tener semejanza con los recientemente vividos.

Como segundo paso, se pide al grupo que enuncie acciones futuras que puedan realizarse para poder dar una respuesta efectiva ante tales situaciones.

Como acción complementaria a ésta, se pueden llevar a cabo algunas representaciones de diferentes situaciones y las posibles opciones de organización y de acción que permitan enfrentar dichas situaciones de una manera eficaz.

PROGRAMA DE APOYO PSICOLOGICO PARA
NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Objetivos:

- a) Los niños reducirán la ansiedad y tensión a través de actividades de expresión plástica, corporal, oral y escrita, así como de la participación en un grupo .
- b) Los niños lograrán exteriorizar sus sentimientos y pensamientos en relación a las experiencias recientemente vividas, a través de la expresión de éstas y del intercambio dentro del grupo, para que puedan integrarlas a sus esquemas cognitivo y emocional.
- c) Los niños estructuran su ambiente a través de actividades individuales y grupales.
- d) Los niños realizarán diferentes actividades tendientes a estimular su desarrollo en diferentes áreas (cognitivo, social, psicomotriz , sensorial y académico).
- e) Los niños ocuparán su tiempo libre en actividades recreativas de interés para ellos.

Recomendaciones Generales:

Las actividades se ajustarán a las condiciones prevaletientes en cada centro, en relación con el número de personas, condiciones físicas, horarios y recursos.

Es importante el contacto personal y continuo con los niños; se sugiere hacer comentarios pertinentes sobre sus trabajos.

Se recomienda que cuando los niños expresen o comenten algo relacionado con lo vivido durante el desastre, se retomen sus comentarios y se analicen en grupo para que los niños puedan reestructurar sus experiencias.

Es importante instigar y promover comentarios de los niños acerca de sus reproducciones, que los permitan externar lo que sienten y piensan. Esto puede hacerse a través de preguntas y comentarios, pidiéndoles que amplíen sus respuestas, etc.

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN PLÁSTICA.

1.- Construir un móvil.

Material: Un gancho, cartulina, colores, pegamento, tijeras, hilo.

Se pide a los niños que elijan un tema y que dibujen cinco figuras relacionadas con éste (por ejemplo si eligen animales pueden dibujar los del campo y los de la ciudad, etc).

Después tendrán que iluminar las figuras, recortarlas y cortarlas de diferentes partes del gancho, quedando a diferentes alturas.

2.- Construcción plástica.

Con materiales de desecho se les pide construir algo que represente o que esté relacionado con algo que les haya sucedido.

3.- Collage.

Elegir por equipo un tema y con fotografías de revista componer un collage. Se pueden usar además cordones, estambres, semillas, metales y otros objetos.

4.- Collage b.

Se recortan muchas fotografías de revistas y se colocan en el suelo. Cada niño puede elegir uno o más recortes. Después, sentados en círculos de varios niños, podrán hablar acerca de por qué eligieron ese recorte, o bien, qué les recuerda. Posteriormente se forma un collage con las fotografías elegidas por todos.

5.- Mosaico.

Se forman pequeños grupos con los niños, se reparten pequeños cuadros de papel de diferentes colores y se les pide que formen un dibujo usando los recortes y péguelos sobre una cartulina,

de manera que queden como un mosaico. Al final se les pedirá que expongan su trabajo al grupo.

6.- Dibujo de la figura humana.

Se pide a los niños que dibujen a una persona o a un grupo de personas, posteriormente se les pide que escriban una historia referente a las personas dibujadas. Se pide a los niños que comenten sus dibujos con el grupo, o bien, que lean sus historias.

7.- Dibujo libre.

Se les pide a los niños que dibujen lo que deseen y que expongan al grupo lo que representa su dibujo. Se puede formar una exposición colectiva con todos los trabajos.

8.- Trabajo con plastilina.

Se les proporciona a los niños en forma individual trozos de plastilina. Se les pide que modelen algún objeto que quieran representar. Finalmente se les pide que expongan su trabajo al grupo.

9.- Collage C.

Utilizando recortes de periódico y pinturas de agua o

crayolas, se pide a los niños que estructuren una historia en base a los recortes. Se les señala que pueden completar sus historias que ellos mismos realicen.

10.- "Te regalo un dibujo".

Los niños realizarán un dibujo libre para otro niño (hipotético) que está en problemas actualmente. Se les sugerirá que el dibujo exprese lo que quisieran decirle al otro niño.

11.- Construcción de un juego.

Usando cartulinas, recortes de revistas, plumones y tijeras, los niños construirán un juego que posteriormente podrán utilizar. Se pueden construir loterías, juegos de memoria, memorias, crucigramas, etc.

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.

Los ejercicios de expresión oral y escrita deberán tener en cuenta el nivel académico de desarrollo de los niños, así como el de desarrollo del lenguaje y de las habilidades de lecto-escritura. Si los niños aún no escriben o están en el inicio de este proceso se pueden sustituir los ejercicios por dibujos, dibujos con letras o con frases cortas.

La mayoría de ejercicios para expresión escrita, pueden ser adaptados como ejercicios de expresión oral.

En muchos casos es posible y recomendable alternar ambos tipos de expresiones.

1.- Escribe una carta a un amigo.

Se pide a los niños que escriban una carta a un amigo en la que le cuenten algo importante que les haya sucedido o que hayan hecho últimamente, algo que les preocupe o que les produzca algún sentimiento en especial. Posteriormente se leen las cartas al grupo y se comentan los hechos relatados.

2.- Carta a alguien que está en problemas.

Se pide a los niños que escriban una carta a una persona que se encuentra en problemas a causa del desastre vivido, sugiriéndole algo que pueda hacer o expresándole sus sentimientos hacia lo que está pasando.

3.- Autobiografía.

Se pide a los niños que escriban en forma más resumida los eventos más importantes de su vida hasta la actualidad. Pueden darse guías para la estructuración del relato, por ejemplo en base a áreas o etapas específicas de la vida de cada niño.

4.- Elaboración de una historia.

Se sientan los niños en círculo y se les pide que se numeren

se les explica que entre todos van a escribir una historia , - donde cada uno, irá añadiendo una palabra que esté relacionada con la anterior, tanto en contenido como en cuanto a la forma gramatical adecuada. Al final se leerán todas las historias.

5.- Elaboración de una historia (B).

Se da a cada niño una lámina o recorte de revista que haya elegido entre varios . Se les pide que escriban una composición en base a la lámina . Al final cada niño leerá su composición frente al grupo.

6.- Elaborar un Manual.

Se les pide a los niños se describan la serie de actividades involucradas en una acción específica (por ejemplo, andar en bicicleta, nadar, etc). Después tendrán que ordenarlas en base a una secuencia lógica y de acuerdo a su ocurrencia temporal. Al finalizar los niños presentarán sus manuales al grupo.

Se hará énfasis en la organización de las ideas, en la sucesión de las actividades encaminadas para lograr la meta planteada así como la expresión de ésta en forma clara.

Elaboración de una serie de Instrucciones.

En base a temas específicos, como pueden ser encontrar una calle, cómo llegar a un lugar, cómo construir algo, se pide a pequeños grupos de niños que elaboren por escrito las instrucciones pertinentes para llegar a la meta ; también pueden elaborar mapas, diagramas, etc.

8.- Las reglas del Juego.

Se forman grupos pequeños de niños y se les pide que redacten las reglas del juego que más les guste (fútbol, basquetbol, etc.) de manera que alguien que no conozca ese juego pueda entenderlo y jugarlo. Los grupos pasarán sus trabajos a los otros equipos quienes comentarán si las instrucciones fueron claras o no.

9.- Escribe una historia.

Se pide a los niños que escriban una historia de acuerdo a algo que les interese en particular , al finalizar se pide a cada niño que lea al grupo su relato.

10.- Elaborar una historia en base a elementos dados.

Se pide a los niños que observen por espacio de diez minutos una situación u objeto de interés que se encuentre alrededor (indige-

dualmente o por equipo). Se sugiere que se tomen notas de lo que les parezca interesante o relevante. Posteriormente se les pedirá que redacten un escrito de sus observaciones , para la final - leerlo al resto del grupo.

12.- Elaboración de un libro.

Se pide a cada niño que piense en un tema del cual se gustaría hablar, anotando las ideas en una tarjeta . Posteriormente se le - presentará a cada niño varias hojas en blanco endrapadas en un - fólder. Se les darán también revistas para que recorten fotografías de acuerdo al tema elegido . Se les pide que peguen los recortes en las hojas de tal forma que expresen una secuencia o - descripción lógica del tema que eligieron.

Posteriormente se les pide que escriban una historia, pudiendo relacionarla a las fotografías o a una secuencia pre establecida . Al final se les pide que elaboren una carátula , escribiendo el título del libro, su nombre, la fecha, y pegando un recorte relacionado al contenido. Al final los niños intercambiarán entre sí los - libros para que cada uno pueda leer el libro que otro de sus compañeros escribió.

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL.

1.-Ejercicios de Relajación I.

Se solicita a las personas que se sienten o se acuesten en el piso y se pide que permanezcan en silencio ; con una música suave de fondo, se van dando instrucciones de tensar y relajar partes específicas del cuerpo, comenzando por los pies y terminando con la cara y cabeza. Al mismo tiempo se sugiere que se concentren en cada parte del cuerpo y que sientan cómo desaparece la tensión al momento de relajar cada músculo.

Al final se da un tiempo de silencio para que la persona pueda concentrarse en una imagen que puede ser descrita por quien da las instrucciones. Esta imagen puede ser un paisaje, o bien, un color o sonido. Después de un tiempo (2 min.), se dan instrucciones para que las personas vayan incorporándose lentamente y se puede comentar la experiencia en grupo.

2.- Ejercicio de Relajación II.

Se comienza hablando del mundo estático de las piedras, casas, montañas, y otras cosas que no tienen movimiento, insistiendo en que todo esto nos sugiere un concepto de quietud.

Después se forman grupos de niños o jóvenes, unos serán las piedras inmóviles en la cima de una montaña, otros un castillo en ruinas, otros un monumento. Es preciso preparar un ambiente

silencioso, respetuoso y tranquilizador. Los sujetos permanecerán quietos, sin reírse, conservando su expresión facial y pensando en aquello que realizan, incorporándose a ello y sintiéndose piedra, castillo, etc. Su estado de quietud exterior dará lugar a un íntimo relajamiento.

Se puede realizar esta actividad estimulando esfuerzos de coordinación colectiva, los cuales pueden ser aprovechados para formar conjuntos numerosos; por ejemplo, construcción de un pueblo, de una calle donde puede haber postes, árboles, puertas, etc., lo cual dará un sentido más real a la inmovilidad de los compañeros.

3.-Relajación III.

Se pide a los niños que se sienten en semicírculo en actitud de relajamiento, con los brazos caídos, las manos con las palmas hacia arriba descansando sobre las rodillas. Se pide silencio total y después el instructor describe un paisaje simple y va describiendo estímulos a los cuales deberán atender; éstos se van desvaneciendo poco a poco hasta que se les pida que únicamente escuchen un sonido o vean un color.

4.- Explicar un cuento.

Se narra un cuento, fantasía, fábula, etc., y después se hace que los niños representen, actuando, la historia narrada;

con la ayuda de material de desecho pueden formar títeres o personajes ficticios con los cuales complementan su actuación. Se procura que los diálogos surjan espontáneamente y que, a través de diferentes movimientos posturales y gestuales, representen el cuento que les fue explicado.

5.- Exploración del espacio. (a)

Se colocan objetos en determinada posición y determinado orden; después de pedir al grupo que se desplace por el espacio y de mover los objetos, se solicita que vuelvan a colocar los objetos exactamente como estaban.

6.-Exploración del espacio. (b)

Se pide a los niños que procuren ocupar con el cuerpo el máximo de espacio y después, el mínimo. Esta actividad se puede hacer acostados, parados o bien, desplazándose.

7.- Exploración del espacio (c).

Se proporcionan medidas, con las manos, de cosas imaginarias, y se pide que las localicen o las representen. También puede pedirse que midan con diferentes partes del cuerpo, el espacio, planteándose preguntas para estimular la actividad.

8.- Movimiento por el espacio.

Se pide al grupo que cada quien camine por el espacio, tomando conciencia de su situación en éste; pueden moverse y situar objetos a la derecha, izquierda, adentro, afuera, etc.

Este movimiento puede hacerse al ritmo de una percusión, variando la velocidad a la que deberán moverse. Se puede alternar este movimiento con periodos de quietud, pasando posteriormente a mover partes específicas del cuerpo hasta que iterativamente se desplieguen por el espacio.

Esta actividad puede usarse como introducción para otras actividades de expresión corporal.

9.- Jugar a las Estatuas.

Se pide a los niños que se transformen en estatuas y después, que hagan como si lentamente cobraran vida y se movieran; cambiarán de posición, realizarán un gesto que exprese la expresión de su cuerpo y posteriormente se les pedirá que vuelvan de nuevo a la inmovilidad.

10.- Realizar acciones y expresiones diversas.

Se pide a los niños que mientras se mueven por el espacio, vayan realizando acciones diversas en base a las instrucciones que se les darán; por ejemplo, acción de pedir algo, de escuchar, de hablar, de buscar, de sembrar, de sembrar, etc.

BIBLIOGRAFIA.

Aymerich, Carme y María.- LA EXPRESION, MEDIO DE DESARROLLO.

Ed. Hojar del Libro, Barcelona, España.

Lifton, W.H..-TRABAJANDO CON GRUPOS. Ed. Limusa, México, 1979

Green, David. .- Conferencia dictada en Septiembre de 1985
en la Ciudad de México, D.F.

Se les pide también que se imaginen diferentes sensaciones, por ejemplo, - que imaginen que tienen sed, hambre, , y que lo interpretan con el cuerpo; se les puede pedir que hagan gestos de cobardía, de fiera, de coraje, de satisfacción, malhumor, etc.

11.- Imitar animales o diferentes eventos de la naturaleza.

Se pide a los niños que imiten animales y vayan cambiando conforme a las instrucciones.

También puede pedirse que interactúen conforme a los animales que interpretan. Puede leerse una fábula y después pedirles que interpreten a los personajes, exaltando las características de los animales.

Se les puede pedir que imiten diferentes eventos de la naturaleza como por ejemplo, las flores abriéndose, las hojas moviéndose al viento, que interpreten el frío, el calor, el viento, las nubes que cambian de forma, etc.