

UNIDAD IV: PLAN DE SEGURIDAD ESCOLAR

LECCION 6: EL ESTRES EN EMERGENCIAS ESCOLARES

OBJETIVOS:

Al finalizar esta lección el participante será capaz de:

1. Definir estrés.
2. Enumerar cuatro agentes responsables del estrés.
3. Mencionar seis signos del estrés.
4. Citar tres Actividades escolares para prevenir el estrés.
5. Anotar cinco acciones de atención a estudiantes con estrés provocado por una emergencia.



EL ESTRES EN EMERGENCIAS ESCOLARES

ESTRES: Estado de alteración del organismo provocado por diversos agentes, que si no es atendido adecuadamente, puede producir trastornos físicos o psicológicos a las personas.

Agentes estresores:

a) Externos físicos: _____

b) Externos psicológicos: _____

c) Internos físicos: _____

d) Internos psicológicos: _____

Algunos signos que presentan las personas cuando sufren estados importantes de estrés son:

Durante una emergencia

Después de la emergencia

Curso de Seguridad Escolar para Casos de Emergencia

¿Qué hacer para controlar el Estrés?

1. Antes de la emergencia:

2. Durante la emergencia:

3. Después de la emergencia:

Notas :

EL ESTRES EN EMERGENCIAS ESCOLARES

A. EL ESTRES

Los desastres y las emergencias de cualquier índole "son acontecimientos que rompen la vida cotidiana de las personas"... (Mata y Rojas, 1993, pág. 55).

Estas situaciones provocan en las personas estados de alteración en su organismo y en sus emociones que, de no ser controlados, pueden desencadenar problemas físicos y/o mentales.

A este estado de alteración se le denomina estrés.

El estrés no es una enfermedad pero debe ser atendido de manera pronta y adecuada cuando se llega a presentar. Así se podrá, no sólo prevenir alguna complicación, sino también encausar su potencial en favor de la persona o el grupo.

El estrés en algunos casos puede ser una fuerza que beneficie a la persona; niveles de estrés tolerables pueden impulsar a las personas a lograr metas que en circunstancias de "normalidad" no lo lograrían. Es común escuchar a personas decir: -"nunca corrí tanto como cuando me siguió ese perro"; -"Jamás hubiera imaginado saltar el muro, como lo hice el día del incendio".

Los artistas confiesan sentir estrés antes de sus presentaciones en público, al igual que los atletas. En estos casos el estrés es dominado y encausado hacia el logro de las metas que se proponen.

Los especialistas ~~presentan~~ diversas definiciones de estrés.

El doctor Iván Seminovich lo define como "la reacción del cuerpo humano a cualquier modificación o cambio anormal ya sea placentero o desagradable"... (Christian, R. pág. 1)

Hans Selye lo presenta como "la reacción específica del organismo a toda exigencia que se le haga"... (Christian, R. pág. 1)

El Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (D.M.S. III, 1984) define el estrés originado por un trauma como "un conjunto de conductas o sentimientos repentinos que surgen ante estímulos ambientales o idióticos el cual evoca en forma asociativa el acontecimiento traumático". (Díaz, 1987, pág. 72).

Rangel se refiere al estrés como "... una interrupción violenta más allá del ambiente promedio probable"... (Díaz, 1987, pág. 72).

Es posible encontrar otras definiciones de estrés, al igual que las anteriores, influidas con el objeto o razón de estudio de los especialistas.

Para efectos del presente documento y del Curso de Seguridad Escolar, se definirá estrés como "El estado de alteración del organismo provocado por diversos agentes que si no es atendido adecuadamente puede producir trastornos físicos o psicológicos en las personas".

Se toma la anterior definición como referencia para el Curso porque, coincide con elementos fundamentales de las definiciones más representativas de estrés (alteración provocada por agentes-estímulos).

También esta definición permite llamar la atención de los lectores, en especial al personal docente y administrativo de escuelas y colegios, respecto a la necesidad e importancia de responder en forma adecuada a las causas y a los signos del estrés asociado a emergencias, así como a desarrollar esfuerzos en el área preventiva, como medio para evitar o al menos mitigar estados de estrés en los alumnos y porque no, en el mismo personal.

La perspectiva que se desea estimular con el empleo de esta definición es de índole puramente educativo-preventiva no es, entonces, una definición orientada al campo clínico-terapéutico que interesaría más a especialistas de la psicología o la psiquiatría.

Se desea que a partir de esta definición el maestro realice tareas de identificación y de atención de posibles causas del estrés en el aula y que si llegan a presentarse casos serios de estrés, puedan atender la situación sin complicaciones extra para los afectados, hasta que sean remitidos a un especialista.

B. AGENTES RESPONSABLES DEL ESTRÉS

Cada persona, de acuerdo a su grado de madurez física y emocional, a sus experiencias de aprendizaje, al medio físico y social en que se desenvuelve y hasta a la misma herencia, puede verse afectada por factores denominados AGENTES, que le pueden provocar estrés. En otras palabras, no es posible elaborar un listado de agentes estresores que sea aplicable a todos. Cada persona tendrá su propia lista de agentes que lo afectan. Sin embargo, por su naturaleza y características, los estresores son susceptibles de clasificar. Roberto

Christian Bunch (págs. 1 y 2) los clasifica en cuatro grupos:

1. Agentes externos físicos:

En esta categoría se ubican estímulos como los sonidos, los olores, los sabores, las temperaturas, las luces; o sea, elementos del ambiente que se pueden percibir por medio de los sentidos.

Al citar estos agentes es fácil recordar que existen sonidos, olores, etc., que no agradan y que al percibirlos provocan, cambios en el estado emocional de las personas; hasta el punto de hacerles cambiar la actividad que realizan en el momento, con el propósito de evadirlos o eliminarlos. Igualmente cuando el estímulo es muy agradable, las emociones se afectan y hay reacciones asociadas a esto en el organismo.

Expresiones como: “-no tolero el olor de ese perfume” o “-Me encanta el calor”, son muestra de la susceptibilidad de las personas respecto a los estímulos que le pueden provocar estrés.

2. Agentes externos psicológicos:

Presenciar hechos desagradables en los que hay escenas de dolor, violencia o injusticia por ejemplo, originan estados de estrés generalmente.

Mirar un accidente, los efectos de un desastre, la visita a un hospital para niños o las escenas de una obra de teatro o una película pueden afectar a las personas hasta provocarles estrés.

3. Agentes internos físicos:

Necesidades fisiológicas sin satisfacer. Sufrir heridas, fracturas u otras dolencias

son motivo de estrés en la mayoría de las personas.

Es fácil, en este caso, imaginar el estado de estrés que puede alcanzar una persona cuando tiene hambre o sed o cuando sufre de un dolor de una pieza dental o de un oído.

4. Agentes internos psicológicos:

Conflictos emocionales producen estrés.

El miedo a lo desconocido, los sentimientos de culpa ("no debí responder así a mi hijo"), el recuerdo de hechos pasados dolorosos (muerte de un ser querido, un asalto, el inicio de una guerra, etc.) son ejemplos de factores internos de la persona que de manera directa o provocado por otro estímulo (una canción, una noticia, etc.) son responsables del estrés.

Cada persona es más o menos vulnerable a determinados estímulos internos u externos que le pueden producir estrés. No es posible, por lo tanto generalizar que un olor, por ejemplo el de las rosas, provoca estrés en todas las personas, ni tampoco la intensidad de este estrés. Cada quien tiene sus fortalezas y debilidades frente a los estímulos propios y del ambiente.

El docente debe ser un observador permanente de los estudiantes ya que si se desea prevenir o mitigar el estrés, antes se debe identificar, en lo posible, los estímulos o agentes que afectan más a los alumnos. Esto no significa, lógicamente, que todo estrés sea nocivo o peligroso, ni tampoco que podamos erradicarlo en las personas; al igual que en el organismo humano existen sustancias consideradas tóxicas o nocivas que en pocas cantidades contribuyen a su normal funcionamiento, igualmente un grado de estrés moderado,

puede convertirse en la fuerza que impulse adecuadas formas de actuar en momentos difíciles.

C. REACCIONES ANTE DESASTRES

Explicamos que cada persona puede reaccionar de diversas maneras ante un estímulo, por razones, entre otras, de índole psicológico, biológico, social o de ambiente. Estas reacciones pueden ser de:

1. Fuga: cuando la persona huye del agente que le provoca el estrés.

2. Agresión: Aquí se observa a la persona optando por una de las siguientes conductas: luchar fuertemente contra lo que considera le amenaza y le crea peligro (combate el fuego); o la persona proyecta su agresión a otro objeto o persona, que no es la que verdaderamente le está ocasionando problema (durante la erupción volcánica una persona regaña fuertemente a otra sin justificación o le da un puntapié a una mesa que se encuentra cerca).

3. Protección: La persona al verse en peligro busca protección inmediata, sea esta protección física (colocarse bajo un techo ante una erupción volcánica) psíquica (se busca de apoyo moral, consejo, o alguna manera de exponer el problema a otras personas) o espiritual (se confiesa, reza, o busca a un sacerdote, pastor u orientador espiritual).

4. Acomodo: La persona busca la manera de sobrellevar el problema, de acomodarse a las circunstancias. Esto lo logra entrenándose para sobrevivir a pesar de las circunstancias o creyendo que pueden continuar así sin correr mayores peligros (falsa valentía) ignorando sus propios temores.

5. Resistencia: La persona se resiste a aceptar su realidad, sus limitaciones, sus peligros. Esto provoca mayor riesgo a la persona no solo por exponerse a ser afectada por el hecho violento que la amenaza, sino también por limitar las posibilidades de desahogar sus sentimientos, deseos y pensamientos; actitud que le puede producir trastornos mentales o psicosomáticos importantes.

d. SIGNOS DEL ESTRÉS

Los signos del estrés son conductas y otras manifestaciones que, generalmente, se observan en personas que padecen estrés. Entre los más comunes encontramos:

1. Durante la emergencia

Gritos, llanto, taquicardia, sudor en las manos, temblor en las piernas, inmovilidad, se aferra a otra persona, dificultades en el habla.

2. Después de la emergencia

Insomnio, irritabilidad, pérdida de apetito, chuparse el dedo en edades no acostumbradas, mojarse en la cama, sufre sobresaltos, se distrae fácilmente, aislamiento, demanda excesiva de compañía, agresividad, dificultad para concentrarse, poco interés por lo que le rodea, llora fácilmente, se ve triste la persona, no controlar los esfínteres, desobediencia, baja el rendimiento, desinterés, manifiesta ideas suicidas, otros.

Cabe señalar que “los efectos del mal manejo del estrés en el organismo son proporcionales a la intensidad de la situación y a la duración de la misma...” (Calderón, J.) Es importante explicar que el suceso catastrófico tendrá significados diferentes para cada persona; igualmente,

pueden ser diversas las formas de reaccionar. La duración de los signos y los síntomas también varían de una persona a otra.

Las personas, como grupo, se ven afectadas por el estrés. Los grupos humanos pueden reaccionar de manera “masiva” ante una emergencia. Estas masas humanas que generalmente reaccionan de manera desordenada e irracional pueden convertirse en un grave peligro para los individuos y para otros grupos. El grupo-masa tiene reacciones inimaginables, como pueden ser también las consecuencias de esas reacciones. “Todo individuo cuando se incorpora a un conglomerado, piensa y obra de un modo absolutamente inesperado a como actuaría individualmente (Calderón, J. pág. 14).

El personal de un centro educativo debe considerar la posibilidad de que ante una emergencia para la cual no se está preparado, la población estudiantil podría reaccionar como grupo-masa mostrando comportamientos negativos y quizás incontrolables.

Esta posibilidad plantea retos lógicos en el área preventiva y de preparación escolar para casos de emergencia.

Como se ha visto anteriormente toda persona está expuesta a distintos grados de estrés sin distinción, entre otras variables, de sexo o edad. Sin embargo, “Los niños son especialmente afectados pues su precario desarrollo emocional y social no les permite enfrentarse en forma adecuada a la situación imperante” (Rodríguez y otros 1991, pág. 6).

Esta situación de vulnerabilidad que sufre el niño ante acontecimientos para él

inesperados e inexplicables enfrenta a maestros y a las madres y padres de familia a "trabajo extra" cuando hay emergencias en las que se afectan los niños.

No es necesario un hecho de grandes dimensiones para que se puedan presentar casos de alto grado de estrés. "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" (Contreras O., 1985, pág. 1)

E. RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL ESTRÉS

Estas recomendaciones van orientadas a personas que trabajan con grupos de niños o jóvenes que asisten a centros educativos. Sin embargo, podrían ser aplicables a grupos de adultos y personas de la tercera edad.

Las recomendaciones no pretenden sustituir, en lo más mínimo, la posibilidad de la intervención de un especialista en el campo de la psicología, más bien, si los casos son serios, se pretende alertar al maestro sobre la necesidad de remitir al estudiante a un especialista, siempre que sea posible y que la situación lo amerite.

Se desea con estas medidas, fomentar la prevención-educativa, más que estimular la práctica de procedimientos terapéuticos inmanejables para personas no especializadas.

Durante una emergencia, las personas y en especial los niños, se ven muy afectados en el área emocional. Es frecuente la presencia en ellos de actitudes y conductas vinculadas a altos grados de estrés.

La tarea del personal de los centros educativos y las madres y padres de familia es prevenir esos estados, mitigarlos o, reconociendo oportunamente que la situación es grave, remitirlos a un especialista.

Las siguientes recomendaciones pretenden ofrecer un apoyo respecto a la delicada tarea de tratar el estrés, en niños y jóvenes en casos de emergencia o desastre.

1. Antes de la emergencia

Las tareas antes de la emergencia deberán ser de prevención y de preparación. De prevención en el sentido de crear en el aula un ambiente positivo, de buenas relaciones interpersonales en las que el estudiante se sienta bien, especialmente en lo emocional. O sea que el aula no genere estrés o posibilidades de estrés en los alumnos.

La comunicación sincera y efectiva entre los miembros del grupo, el respeto mutuo, la creación de un ambiente que le ofrezca al estudiante oportunidades para su autorealización y el autoestima, dan confianza y ayudan al desarrollo y a la estabilidad emocional de los estudiantes.

También ayudará a la prevención, las oportunidades escolares que permitan que los niños, que sufren estrés o problemas emocionales provocados en el hogar o en otros ambientes, vean la clase y al centro educativo como un lugar donde exponerlos y recibir un trato de especial atención y consideración.

Todo esfuerzo de prevención o de atención a casos graves que se hagan en los centros educativos antes de una emergencia,

ayudarán a evitar situaciones muy difíciles de controlar en el momento o después de la emergencia.

“Las personas presentan mayor número de trastornos neuróticos y psicóticos de acuerdo a su estado previo al evento desastroso. Aquellos que tienen cualquier tipo de afección no tratada o no resuelta desde antes de la catástrofe tienden a manifestar dichas reacciones en forma más marcada”. (Contreras O., 1985, págs. 4 y 5)

Si bien es cierto no podemos comparar el estrés con reacciones complejas de orden neurótico o psicótico, resulta claro que quien esté mal emocionalmente desde antes de una emergencia será más afectado en los momentos en que debe enfrentar situaciones difíciles.

La preparación emocional desde antes de una emergencia está vinculada con tareas escolares que permitan al estudiante:

- Conocerse a sí mismo y sus reacciones.
 - Autobiografías
 - Sesiones de autoevaluación de la participación del niño o el joven en determinadas actividades escolares.
 - Sesiones de Evaluación, en pequeños grupos, del desempeño y reacciones en actividades planeadas por el docente.
 - Elaboración de composiciones literarias sobre diversos temas que reflejen sus sentimientos y pensamientos.
 - Otros.
- Conocer los fenómenos naturales que pueden provocar desastres (Causas-efectos).
 - Análisis, en clase, de fenómenos naturales que los alumnos hayan experimentado.
 - Estudio, con el uso de material audiovisual, de los fenómenos naturales más

comunes en el país y la comunidad.
-Investigaciones bibliográficas sobre diversos fenómenos naturales.

- Conocer hechos provocados por el ser humano que pueden conducir a un desastre. (Causas-efectos).
 - Reunión para analizar desastres del país y la comunidad e identificar causas y efectos.
 - Visitar zonas que fueron afectadas por desastres.
 - Visitas para observar fuentes de amenaza naturales o causadas por la acción del ser humano.
- Conocer los riesgos y recursos de su contexto.
 - Realizar ejercicios de evaluación de riesgos y recursos, desde el aula hasta la comunidad, por medio del reconocimiento directo.
 - Elaborar inventarios de amenazas y vulnerabilidad.
 - Elaborar listas de recursos.
- Participar en planes escolares y familiares para casos de emergencia.
 - Sesiones de estudio del plan escolar para emergencias.
 - Participar en brigadas o colaborar con ellas, en el cumplimiento de sus tareas.
 - Reuniones familiares para la elaboración del plan familiar para emergencias.

2. Durante la emergencia

Lo que se haya logrado en las tareas de prevención y preparación repercutirá, lógicamente, en los momentos en que ocurre el evento desastroso.

En esta etapa es recomendable lo siguiente:

- Que el docente, por medio de sus actitudes y conductas, le dé un buen ejemplo a los estudiantes.
- Entre esas actitudes del docente está el mantener la calma, inspirando seguridad y confianza a los alumnos.
- Dar recomendaciones sencillas, concretas y claras.
- Se debe orientar a los alumnos de acuerdo con lo establecido en el Plan Escolar para Emergencias.
- Se debe ser tolerante y comprensivo.

3. Después de la emergencia

Inmediatamente después de concluido el evento, el docente debe observar el estado general tanto físico, como en este caso emocional del grupo, para tomar decisiones.

Estas decisiones deben incluir, entre otros aspectos, el apoyo psicológico a los estudiantes. Para lo anterior, es necesario poner en ejecución un plan de acción inmediato que "...en virtud de que responda a una situación crítica debe ser **breve, inmediato y abarcar el 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 del grupo. Una charla o plática en grupo en esos momentos puede ser más efectivo que hablar con una sola persona". (Contreras O., 1985, pág. 10)

De la cita anterior se comprende la necesidad de trabajar después de la emergencia en grupo y con el grupo.

Si el estado de post-emergencia es corto y en poco tiempo los alumnos retornarán al aula o a la casa, entonces conviene organizar juegos, rondas, cantos o desarrollar pequeñas técnicas de dinámica de grupo.

F. ACTIVIDADES DE RECUPERACION:

Si se dispone de más tiempo y la situación lo amerita, entonces es posible hacer actividades de recuperación que se orientarán en tres sentidos:

1. De estructuración cognoscitiva:

Aquí se discute y aclara al grupo lo que sucedió "Cualquier cosa que pueda hacer el adulto para explicarle, familiarizarle y evitar la ambigüedad va a ser muy útil..." (Hernández, Laura, 1985, págs. 16 y 17).

La base del trabajo en este punto consistirá en una discusión sobre lo que sucedió; de esta manera pueden superarse ideas distorsionadas, fatalistas o prejuicios de los estudiantes producto de un análisis objetivo, realista y científico de la situación.

Seguidamente se transcribe un listado de actividades que ayudará en esta fase:

- Forme grupos pequeños (15 o 20 niños) y siéntelos en círculo.
- Que cada niño o joven exprese y discuta sus propias experiencias durante y después del desastre. Déjelos hablar libremente de lo que vieron, de lo que sintieron.
- Ayude a cada persona a reconocer y a darle nombre a lo que más le produjo o produce miedo.

- Emplee con los alumnos un lenguaje que comprendan. Trate de reducir misterios acerca del desastre. Si tiene láminas o ilustraciones para mostrar a los estudiantes dónde se origina y por qué, serán de mucha utilidad.
- Busque signos en los estudiantes que puedan tener conexión con el miedo y la ansiedad. Hágalos saber que el miedo que sintieron es normal; lo sintieron todas las personas que vivieron el desastre.
- Ayude a cada alumno a enfrentarse gradualmente a las consecuencias del desastre, permitiéndole experimentar verbalmente de nuevo el impacto.
- Organice juegos en los que los estudiantes reproduzcan el desastre, y actúen sus propias experiencias con muñecos.
- Organice proyectos de grupo en los que los alumnos tomen en cuenta toda la información disponible de lo ocurrido, que junten recortes de periódico, hagan modelos a escalas, dibujos.
- Anime a los estudiantes a organizar juegos nuevos relacionados con el desastre, y dibujar laberintos para rescatar víctimas, construir rompecabezas con fotografías recortadas de las consecuencias del desastre.
- Permita que las personas expresen verbalmente, con juegos, en dibujos o por escrito sus experiencias en relación con el desastre, pero si presentan una idea distorsionada corríjala, explicándoles por qué no es así.

Qué no se debe hacer:

- Ridiculizar al alumno y reírse de su ansiedad o miedo (si se comporta “aniñado”, o muestra alguna conducta regresiva no le llame la atención, haga énfasis en el contenido de lo que el alumno exprese).
- Ridiculizar la expresión de miedo misma. Es una emoción real y humana, nadie debe sentirse avergonzado por sentir miedo.
- Burlarse de un estudiante por hábitos que tengan conexión con ese miedo (éstos tienen un propósito real que es el de aliviar el miedo).
- Mentir a los estudiantes acerca de que no hacen nada los terremotos, o los huracanes, etc., que no pasa nada. (Es importante que el alumno conozca los efectos de muerte y destrucción de un desastre; él ha visto cómo reaccionan los adultos significativos en su vida, si se le miente encontrará una gran inconsistencia entre lo que le dicen y lo que vió). (Hernández Laura, 1985, págs. 17 y 18).

2. De apoyo:

En esta actividad se pretende animar y estimular positivamente al estudiante. La presencia física del docente o de otro adulto que le inspire confianza al alumno será importante. Lograr que el estudiante sienta que no está solo y que hay gente cerca que le puede ayudar, es clave, beneficioso.

-Qué se puede hacer en esta actividad:

- Expresar al alumno su afecto y su amor por él, acérquese, abrácelo, mírelo a los

ojos cuando le hable, sonría y dígame que le protege y le cuida; aun cuando se considere usted una persona poco afectuosa. Haga un esfuerzo.

- Responda a sus manifestaciones de miedo.
- Hágale sentir que comprende sus necesidades.
- Actúe optimistamente y hágale ver que la amenaza de peligro se ha disipado.
- Si quiere estar cerca de usted o en contacto directo con usted, permítaselo (cuando el alumno se aferra a otra persona está expresando en forma apropiada su miedo a la pérdida del ser querido).

Qué no se debe hacer:

- Enojarse con los alumnos, castigarlos o gritarles por manifestar cualquiera de las conductas que no esten de acuerdo con la situación.
- Rechazar al estudiante que se acerca en busca de protección
- Amenazarles con dejarles o ya no quererles.

3. Seguridad en sí mismo:

Una de las reacciones de los estudiantes en momentos de emergencia es perder la seguridad en sí mismo. La misma violencia del evento lo hace sentirse impotente, indefenso e incapaz.

Ante esto es necesario que se trabaje con los alumnos tratando de elevarles su autoestima. El estudiante necesita de

adultos que le inspiren confianza en sí mismos y ánimo.

Lo que se debe hacer:

1. Describa al discípulo sus logros (lo que haga bien), aunque sean mínimos; ejemplo que le gusta cómo hizo un dibujo, que terminó toda su comida, etc.
2. Reconozca sus aciertos y dígaselo. Dígame cuando tiene razón.
3. En vez de fijarse en lo que hace mal o incorrecto, fíjese en lo que hace bien y correctamente, y dígaselo.
4. Recuérdele situaciones en las que tuvo algún éxito en la escuela, los deportes, con los amigos, etc.
5. Cuando hable del estudiante con otras personas y él esté escuchando, hable de sus aciertos, exprésese bien de él.

Qué no se debe hacer:

- Corregir constantemente al alumno por no hacer lo que a usted le parece correcto.
- Hablarle de sus defectos.
- Insultarle haciéndole sentir tonto o malo.
- Culparlo sin tener la seguridad de que él hizo algo indebido.
- Imponerle por la fuerza su punto de vista.
- Criticarlo y quejarse de él con otras personas estando el alumno presente o pudiendo escuchar lo que usted dice. (Hernández, Laura, 1985, pág. 20).

Como se mencionó en páginas anteriores el docente debe tener especial cuidado en no sentirse psicoterapeuta ante el estado de estrés de los alumnos. La participación en estos casos es de apoyo, de elemento catalizador, pero si observan comportamientos excesivamente inadecuados en el aula, el docente deberá remitir al estudiante a un especialista.

Esta tarea de apoyo del especialista al alumno y al centro educativo se le facilitaría al docente si en épocas anteriores a los desastres se ha identificado y se ha comunicado con los especialistas en psicología más cercanos.

BIBLIOGRAFIA

1. Calderón, Jorge. Los Desastres; Reacciones Psicológicas y Psicosociales. Bogotá, Colombia.
2. Cerdá, Enrique. Una psicología de Hoy. Editorial Herder, Barcelona, España, 1978.
3. Christian Bunch, Roberto. Seminario Interamericano de Socorrismo y Rescate, Bogotá, Colombia (Manejo del Stress en la Acción de Rescate).
4. Contreras, Ofelia y otros. Estrategias de Intervención Psicológica en Situaciones de Desastre. México, agosto 1985.
5. Díaz P. Isabel. Psicología para Casos de Desastre. (El sismo: repercusiones psicológicas. Un modelo terapéutico). pág. 71 Editorial Pax México. México, DF. 1987.
6. Hernández Guzmán, Laura. El Cuidado de la Salud Mental de Menores en Situaciones de Desastre. Universidad Nacional Autónoma de México, México, 1985.
7. Mata, Gilberto y Rojas, Magda. Turrialba: Una Experiencia en Intervención de Crisis, Revista Costarricense de Psicología No.20, pág. 55-69, Costa Rica, 1993.
8. Petra, Ileana. Aspectos Psicológicos Presentes Durante los Desastres. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Facultad de Medicina. UNAM. México. 1989.
9. Rodríguez, B., José y otros. Secuelas del Terremoto. Efectos psicosociales en la población de Limón, San José, Costa Rica, 1992.

ANEXO AL MATERIAL DE REFERENCIA
"MANEJO DE ESTRES EN EMERGENCIAS"

**PROGRAMA DE APOYO
PSICOLOGICO PARA NIÑOS Y
ADOLESCENTES**

DESPUES DE UN DESASTRE

De estas actividades el maestro seleccionará las más adecuadas según el momento, el lugar y los recursos disponibles y sobre todo el estado físico y emocional de los afectados.

Objetivos

Al concluir el programa los estudiantes:

- a. 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. 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. Estructuran su ambiente a través de actividades individuales y grupales.
- d. Realizarán diferentes actividades tendientes a estimular su desarrollo en diferentes áreas (cognitivo, social, psicomotriz, sensorial y académico)...
- e. Ocuparán su tiempo libre en actividades recreativas de interés para ellos.

Recomendaciones generales

Las actividades se ajustarán a las condiciones prevalcientes en cada centro,

en relación con el número de personas, condiciones físicas, horarios y recursos.

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

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

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

**ACTIVIDADES DE EXPRESION
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. Después

es conveniente 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, insitiendo 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 provocar 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 estudiantes 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 complementen 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 alumnos 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 nuevamente 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 alumnos que se transformen en estatuas y después, que hagan como si lentamente cobraran vida y se movieran; cambiarán de posición, realizarán un gesto que complementa 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 estudiantes 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 acariciar, etc.

Se les pide también que se imaginen diferentes sensaciones, por ejemplo, que imaginen que tienen sed, hambre, y que la interpreten con el cuerpo, se les puede pedir que hagan gestos de cobardía, de fiereza, de coraje, de satisfacción, malhumor, etc.

11. Imitar animales o diferentes eventos de la naturaleza

Se solicita a los alumnos que imiten animales y vayan cambiando conforme a las instrucciones.

También puede pedirse que interactúen conforme a los animales que interpreten. 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.

ACTIVIDADES DE EXPRESION PLASTICA

1. Construir un móvil

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

Se pide a los alumnos 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 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 esos recortes, 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 pegándoles 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 estudiantes 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 participantes que comenten sus dibujos con el grupo, o bien, que lean sus historias.

7. Dibujo libre

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

8. Trabajo con plastilina (plasticina)

Se les proporciona a los estudiantes 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 alumnos realizarán un dibujo libre para un compañero (hipotético) que está en problemas actualmente. Se les sugerirá que el dibujo exprese lo que quisieran decirle al compañero.

11. Construcción de un juego

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

ACTIVIDADES DE EXPRESION ORAL Y ESCRITA

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

4. Elaboración de una historia

Se sientan los estudiantes 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 alumno 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 uno leerá su composición frente al grupo.

6. Elaborar un Manual

Se les pide a los participantes 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 participantes 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.

7. 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 alumnos 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 estudiantes 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 alumnos que escriban una historia de acuerdo a algo que les interese en particular, al finalizar se pide a cada uno que lea al grupo su relato.

10. Elaborar una historia en base a elementos dados

Se pide a los estudiantes que observen por espacio de diez minutos una situación u objeto de interés que se encuentre alrededor (individualmente 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 al final leerlo al resto del grupo.

12. Elaboración de un libro

Se pide a cada alumno que piense en un tema del cual le gustaría hablar, anotando las ideas en una tarjeta. Posteriormente se le presentará a cada estudiante varias hojas en blanco engrapadas en un folder. 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.

Al ofrecer estos ejercicios se reitera que será la realidad de cada situación la que permita al maestro o encargado del grupo seleccionar la actividad que más convenga.

BIBLIOGRAFIA

Contreras, Ofelia. Estrategia de Intervención Psicológica en Situaciones de Desastre. México, 19--, pág. 22 a 35.