



Centro de Capacitación y Prevención para el Manejo de Emergencias
Y Medio Ambiente S.O.S Vidas Perú.

www.sosvidasperu.org

GUIA PARA EL MANEJO DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS:

EL ESTRÉS ESCOLAR

En el Marco de La Campaña Mundial para la Reducción de Desastres 2006 – 2007

“LA REDUCCION DE LOS DESASTRES EMPIEZA EN LA ESCUELA”



Estrategia Internacional para la Reducción de Desastres



Abril 2007 - Perú

Introducción

Los Desastres generan consecuencias físicas, sociales y psicológicas, una de ellas es el estrés, que se manifiesta en diversos grados en las personas, las familias, las comunidades y sus culturas

A las consecuencias de tipo emocional que se deriva de la desorganización social y física de una comunidad destruida por un desastre que se pudo prevenir, se le ha denominado Segundo Desastre, por que sus secuelas duran mucho y pueden llegar a interferir con el desarrollo socioeconómico posterior.

En tal sentido podemos decir, que ha menudo los desastres son tratados desde el frío espectro de los números, valorándose las pérdidas en millones de dólares, con esto se nos quiere dar a entender la gravedad del desastre; pero para las personas que trabajan en el manejo de emergencias lo mas importante es el grado de sufrimiento humano de las víctimas.

Mg. Zonia Luz Reyes
Prof. Mg. Lincoln Alayo
Ing. Cesar Martos
www.sosvidasperu.org

La presencia del logo de la EIRD-ONU, no implica necesariamente una validación institucional de los presentes contenidos de esta guía. Para mayor información sobre la campaña "La Reducción de los Desastres Comienza en el Escuela", por favor consultar **www.eird.org**

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:

Durante la emergencia

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

Después de la emergencia

Insomnio, irritabilidad, pérdida de apetito, chaparse el dedo en edades no acostumbradas, mojarse en la cama, sufre sobresaltos, se distrae fácilmente, aislamiento, demanda excesiva de compañía, agresividad, dificultad para concentrarme, 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...".

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 grupos, 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."

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 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 y jóvenes son especialmente afectados pues su precario desarrollo emocional y social no les permite enfrentarse en forma adecuada a la situación imperante".

Esta situación de vulnerabilidad que sufre los niños y los jóvenes ante acontecimientos para ellos 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 a los niños y jóvenes.

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".

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.

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.

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 autorrealización y la autoestima, dan confianza y ayudan al desarrollo y a la estabilidad emocional.

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 psicológicos 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”.

Si bien es cierto no podemos comparar el estrés con reacciones complejas de orden de trastornos psicológicos, 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 de prevención de emergencias que permitan al estudiante:

Conocerse a sí mismo y sus reacciones

Autobiografías Sesiones de auto evaluación de la participación del niño o el joven en determinadas actividades. 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 en el país la región y su comunidad, identificando causas y efectos.

Visitar zonas que fueron afectadas por desastres.

Visitas para observar fuentes de amenaza natural o causada por la acción del ser humano.

Conocer los riesgos y recursos de su contexto

Realiza ejercicios de evaluación de riesgos y recursos, desde el aula hasta la comunidad, por medio del reconocimiento directo.

Elaborar inventarios de amenazadas y vulnerabilidad

Elaborar listas de recursos.

Participar en planes de prevención de emergencia 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.

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 de Emergencias.

Se debe ser tolerante y comprensivo.

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 buena, inmediata 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".

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

Si el estado e 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.

ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN

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

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...".

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 una análisis objetivo, realista y científico de la situación.

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

Forme grupos pequeños (15 a 20 niños) y (10 a 15 jóvenes) y siéntelos en círculo.

Que cada niño 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 dibujo 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 al 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, los maremotos, huaycos, inundaciones, 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)“..

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

Que 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).

Que no se debe hacer:

Enojarse con los alumnos, castigarles o gritarles por manifestar cualquiera de las conductas que no estén de acuerdo con la situación.

Rechazar al estudiante que se acerca en busca de protección.
Amenazarles con dejarles o ya no quererles.

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

Reconozca los logros del alumno (lo que haga bien), aunque sean mínimos; ejemplo que le gusta cómo hizo un dibujo, que terminó toda su comida, etc.

Reconozca sus aciertos y dígaselo. Dígale cuando tiene razón. En vez de fijarse en lo que hace malo incorrecto, fíjese en lo que hace bien y correctamente, y dígaselo.

Recuérdale situaciones en las que tuvo algún éxito en la escuela, los deportes, con los amigos, etc.

cuando hable al estudiante con otras personas y él esté escuchando, hable de sus aciertos, exprésese bien de él.

Que 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.

Criticarle y quejarse de él con otras personas estando el alumno presente o pudiendo escuchar lo que usted dice.

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.

Mg. Zonia Luz Reyes

Prof. Mg. Lincoln Alayo

Ing. Cesar Martos

www.sosvidasperu.org



**Centro de Capacitación y Prevención para el Manejo de Emergencias y Medio Ambiente S.O.S.
Vidas Perú / Desde 1990**

Somos una institución privada sin fines de lucro de carácter técnico, científico y académico, reúne a profesionales voluntarios de todas las áreas. Nuestra visión es la construcción de un futuro sostenible a nivel local, regional, nacional e internacional; a través de la Gestión integral del Riesgo y Desastres, La Administración de Emergencias, del Medio Ambiente y de la Educación

www.sosvidasperu.org prevencionpe@yahoo.com

Los Girasoles 239 Oficina 401 Urb. Santa Edelmira California Víctor Larco
Trujillo Región La Libertad Perú.
Telf. 051+44+423472