



CREANDO UN AMBIENTE INSTRUIDO SOBRE EL MANEJO DE TRAUMA

Manual del Capacitador



Reconocimientos

Este material fue desarrollado por el Instituto de Salud Mental en Desastres (IDMH) de la Universidad Estatal de New Paltz (SUNY) y fue posible gracias al financiamiento de UNICEF USA. El contenido es responsabilidad exclusiva de las autoras y no refleja necesariamente los puntos de vista oficiales del patrocinador.

Autoras:

Amy Nitza, Ph.D.

Directora del Instituto de Salud Mental en Desastres (IDMH)

Cassandre Surinon, M.S.

Administradora de programas especiales del Instituto de Salud Mental en Desastres (IDMH)

Traductor:

José Mercado

Tabla de Contenido

Reconocimientos	3
Comentario para capacitadores.....	7
Preparación del capacitador	7
Manejo del tiempo	8
Diapositiva	9
Descripción General del Programa	9
Fundamentos	11
Resumen del Taller.....	13
Dinámica Grupal.....	14
Sección I: Entendiendo las Reacciones al Trauma	15
Sección II: Identificando Señales de Trauma	25
Dinámica Grupal.....	34
Sección III: Evaluando el Funcionamiento de los niños	42
Sección IV: Creando Ambientes Instruidos sobre el Trauma.....	46
Parte 1: Principios.	46
Discusión Grupal	54
Parte 2: Estrategias	55
Sección V: Autocuidado y Resiliencia Personal para Maestros	71
REFERENCIAS	101
APENDICES	101

Comentario para capacitadores

Gracias por aceptar participar en esta importante iniciativa de capacitación. Este plan de estudios, CREANDO UN AMBIENTE INSTRUIDO SOBRE EL MANEJO DE TRAUMA, PARA ESTUDIANTES, DESPUÉS DE UN DESASTRE NATURAL (Manual para Capacitadores), fue desarrollado por el Instituto de Salud Mental en Desastres (IDMH) de SUNY New Paltz con el apoyo de UNICEF USA y en colaboración con el Departamento de Educación de Puerto Rico.

Después del huracán María, las escuelas se convirtieron en una fuente importante de apoyo comunitario en todo Puerto Rico. Debido a que los niños pasan una cantidad significativa de su tiempo en las escuelas, los salones de clase son a menudo la principal fuente de apoyo psicosocial. En todo momento, pero particularmente después de un desastre, los niños recurren a sus maestros y escuelas para que les brinden orientación, apoyo y estructura. En otras palabras, el personal escolar a menudo se convierte no solo en "rescatista" después de un desastre, sino que también permanece como "última red de apoyo" mucho después de que el desastre real haya pasado.

Sabemos que los desastres y otros eventos traumáticos pueden alterar el ambiente de aprendizaje y afectar el rendimiento académico y el funcionamiento interpersonal de los niños. Si estas perturbaciones no se abordan adecuadamente, el impacto a largo plazo puede ser muy perjudicial. Con el tiempo, el trauma no atendido puede conducir a deserción escolar, bajo rendimiento académico, abuso de sustancias, problemas interpersonales y trastornos de salud mental, entre otros problemas. Por lo tanto, es necesario contar con un plan posterior al desastre orientado hacia el manejo de trauma para apoyar la recuperación de los niños, permitirles regresar a su nivel de funcionamiento previo al desastre y prevenir el desarrollo de problemas adicionales con el tiempo. Abordar las necesidades psicosociales de los estudiantes, les permite continuar aprendiendo y desarrollándose de manera saludable. La intervención temprana y efectiva puede tener un impacto positivo duradero en los niños.

Por todas estas razones, es esencial que los maestros y el personal escolar se sientan equipados para enfrentar estos desafíos. Cuando están capacitados y se sienten preparados, los educadores están en mejores condiciones para diseñar planes de acción para sus salones de clase y escuelas, enfrentar eficazmente las emergencias que surjan y evitar el desarrollo de problemas a largo plazo, mientras cuidan de su bienestar en el proceso.

Preparación del capacitador

Usted ha sido seleccionado para tomar esta versión de Capacitación para el Capacitador (Train the Trainer or TTT) que sigue un plan de estudios de CREACIÓN DE UN ENTORNO INSTRUIDO SOBRE EL MANEJO DE TRAUMA EN ESTUDIANTES, LUEGO DE UN DESASTRE NATURAL para prepararle para transmitir este contenido a los maestros, educadores u otro personal de sus escuelas. El objetivo es que esta capacitación esté disponible para las escuelas en todo Puerto Rico, para que todos se sientan preparados y equipados para enfrentar emergencias pasadas y futuras. Para prepararle para eso, esta sesión de (TTT) irá a través del plan de estudios de diapositiva en diapositiva, enfocándose no solo en el contenido sino también en cómo puede enseñar el material de la manera más efectiva. Lo alentamos a que tome notas en este manual durante la sesión (TTT) y mientras se prepara para impartir la

capacitación, de modo que tenga todos sus recursos de preparación en un solo lugar para una referencia fácil cuando este presentando ante un grupo.

Este manual de capacitación contiene todos los materiales de los participantes (diapositivas y apéndices), así como información complementaria adicional, puntos clave para discusión y orientación detallada sobre cómo dirigir las discusiones y actividades grupales.

Si bien usted cuenta con todo este material complementario por escrito en este manual, antes de impartir la capacitación a los participantes, es esencial que lea detenidamente todo el manual, revise las diapositivas y los ejercicios por adelantado y prepare lo que dirá sobre cada diapositiva. El material incluido en esta capacitación no es excesivamente complejo, pero requiere una planificación cuidadosa para asegurarse de que funcione sin problemas. Lo más importante al dirigir cualquier capacitación, es su dominio del material lo cual es esencial para proporcionar una buena experiencia a los participantes. Cuando presente la capacitación, los siguientes materiales serán esenciales. Todos estos materiales están disponibles en la unidad USB que se le distribuirá durante la capacitación.

- Su copia de este manual, con sus notas.
- Una versión electrónica de la presentación de capacitación en PowerPoint.
- Copias impresas del manual del maestro para los participantes.

Manejo del tiempo

Este plan de estudios está diseñado para durar aproximadamente 4.5 - 5 horas cuando se presenta en su totalidad. Sin embargo, es posible que solo cuente con dos o tres horas para impartir la capacitación. Por lo tanto, es probable que deba decidir qué componentes de la capacitación son más importantes para su audiencia. El cuadro a continuación describe los tiempos aproximados para la presentación de cada una de las secciones.

Tiempo	Temas	Diapositivas
15 minutos	Resumen del Programa	1 - 5
40 minutos	Entendiendo las Reacciones al Trauma	6 - 14
45 minutos	Identificando Señales de Trauma	15 – 30
15 minutos	Evaluando el Funcionamiento de los Niños	31 - 34
120 minutos	Creando Un Ambiente Instruido Sobre Trauma	35 - 55
45 minutos	Autocuidado y Resiliencia personal	56 - 70

Tenga cuidado de manejar adecuadamente su ritmo durante la capacitación para asegurarse de no quedarse sin tiempo. Siempre que sea posible, permita unos minutos para la discusión y para responder preguntas al final del módulo o cuando surjan, pero asegúrese de no dejar que la discusión continúe tanto tiempo que no pueda completar todo el plan de estudios.

Diapositiva 1 – Descripción General del Programa



Creando un Ambiente Instruido
sobre El Manejo de Trauma, en Estudiantes
Después de un Desastre Natural

AMY NITZA, Ph.D.
DIRECTORA

CASSANDRE SURINON, M.S.
ADMINISTRADORA DE PROGRAMAS
ESPECIALES

IDMH
INSTITUTE FOR DISASTER MENTAL HEALTH
STATE UNIVERSITY OF NEW YORK AT BINGHAMTON

Antes de comenzar la capacitación, puede dar un resumen general de la capacitación e identificar a las instituciones aliadas en este proyecto:

- El Instituto para la Salud Mental en Desastres (IDMH) de la Universidad Estatal de Nueva York (SUNY) realizó una encuesta a maestros en todo el DEPR y desarrolló la capacitación.
- UNICEF USA financió el proyecto.
- El Departamento de Educación de Puerto Rico está apoyando la implementación del proyecto en todas las escuelas.

También puede optar por comenzar la capacitación con un ejercicio de relajación, respiración o atención plena (Mindfulness). Luego puede explicar que estos ejercicios pueden ayudarlos a estar presente física y mentalmente durante la capacitación y que explicará la utilidad de este tipo de ejercicio con los niños más adelante durante el entrenamiento.

A continuación, puede realizar una breve descripción general de la importancia de proporcionar un salón de clase instruido sobre el manejo de trauma. Puede comenzar preguntando a los participantes cuál es el valor de estar informados sobre el trauma en su trabajo. Si es necesario, puede explicar lo siguiente:

“Las consecuencias de catástrofes como los desastres naturales y la exposición a la violencia y los eventos traumáticos son amplias. La cantidad de estrés que causan a las personas a menudo resulta en una serie de consecuencias negativas. Desafortunadamente, los niños también se ven afectados por estos eventos y pueden sufrir efectos a largo plazo si no reciben el apoyo que necesitan. El rango de posibles repercusiones incluye cambios en el desarrollo del cerebro, síntomas de comportamiento, síntomas emocionales y síntomas cognitivos, entre otros. Afortunadamente, la investigación y la experiencia han demostrado que proporcionar un apoyo psicosocial adecuado a través de servicios

enfocados en el manejo de trauma pueden ayudar a prevenir y limitar el impacto de un evento traumático y reducir significativamente la posibilidad de consecuencias a largo plazo”.

No dude en usar sus propias palabras para explicar la importancia de esta capacitación. Esta narrativa es solo una sugerencia para ayudarlo a comenzar.

Notas:

Fundamentos

1. En el contexto de un desastre, las escuelas son a menudo una fuente primaria de:
 - conexión y apoyo para los niños, antes, durante y después del desastre.
 - orientación, estructura y seguridad
 - apoyo general de la comunidad
2. Los padres a menudo cuentan con una respuesta adecuada y eficiente de la escuela.
3. Las escuelas suelen ser los primeros en responder a un desastre, y también los últimos.

Fundamentos

4. Crear un salón de clases instruido sobre el trauma es fundamental para superar los obstáculos en el aprendizaje.
5. Abordar las necesidades psicosociales de los estudiantes les permite continuar aprendiendo y desarrollándose de manera saludable.
 - Dejar estas necesidades sin ser abordadas puede tener un impacto a largo plazo. Es bien sabido que el trauma no tratado puede conducir a una variedad de resultados negativos.
6. Para apoyar de manera efectiva a los niños, los maestros y el personal de la escuela también deben recibir apoyo y cuidarse a sí mismos.

Cómo usar estas diapositivas:

Use estas dos diapositivas para explicar por qué es tan importante que los maestros reciban esta capacitación.

Contenido:

1. Las escuelas son una de las principales fuentes de apoyo en la vida de los niños. Proporcionan la orientación, estructura y seguridad que los niños necesitan. Esto es cierto en circunstancias normales, pero es aún más cierto en circunstancias difíciles como un desastre natural. Por ejemplo, después del huracán María, las escuelas se convirtieron en una importante fuente de apoyo para comunidades enteras. Las familias y las comunidades recurrieron a las escuelas en busca de estabilidad, estructura y conexiones.
2. Incluso luego de terminada la crisis, algunas personas (adultos y niños) no pueden regresar a su funcionamiento "previo al evento"; continúan necesitando apoyo. En consecuencia, las escuelas desempeñan un papel central en la recuperación a largo plazo; las personas pueden confiar en las escuelas aun más que antes del desastre. Proporcionan la rutina y la seguridad que son componentes esenciales durante la recuperación.
3. La experiencia de un desastre trae perturbaciones en el entorno de un niño. La separación familiar, la destrucción de viviendas y el cierre de escuelas son todas consecuencias del desastre que pueden causar angustia adicional. Estas perturbaciones y angustia también pueden interferir con la capacidad de los niños para aprender.
4. Si no se abordan sus necesidades, estas perturbaciones en su desarrollo pueden volverse crónicas y conducir a una variedad de resultados negativos. Sin embargo, la creación de un ambiente de clase instruido sobre el trauma permite a los estudiantes continuar aprendiendo y desarrollándose de manera saludable.
5. Los niños son especialmente vulnerables a los impactos de un desastre debido a las formas en que la exposición al trauma puede afectar su desarrollo. Por lo tanto, es importante abordar sus necesidades psicosociales únicas para evitar consecuencias negativas a largo plazo.
6. Apoyar efectivamente a los niños es difícil si los maestros y el personal de la escuela también luchan con sus propias perturbaciones y angustias. Por lo tanto, también necesitan ser apoyados y alentados a cuidarse de sí mismos.

Notas:

Resumen del Taller

- El impacto del trauma agudo en niños y adultos.
- Como identificar señales de trauma en los estudiantes.
- Elementos y estrategias para un ambiente de clase instruido sobre trauma.
- Autocuidado y resiliencia personal para docentes.

Cómo usar esta diapositiva:

Use esta diapositiva para ofrecer una descripción general del contenido de la capacitación y los cinco objetivos principales de la misma.

Contenido:

La capacitación abordará cinco objetivos principales:

- Entender las reacciones al trauma
- Identificar de señales de trauma
- Evaluar el funcionamiento de los niños
- Aprender principios y estrategias para crear un ambiente de clase instruido sobre manejo de trauma
- Considerar el autocuidado y la resiliencia personal

Notas:



Dinámica Grupal

Presentarse y Establecer objetivos

- ¿Cuáles son sus dudas o preocupaciones sobre su trabajo con niños en el momento actual?
- ¿Qué se gustaría obtener de esta capacitación?

Cómo usar esta diapositiva:

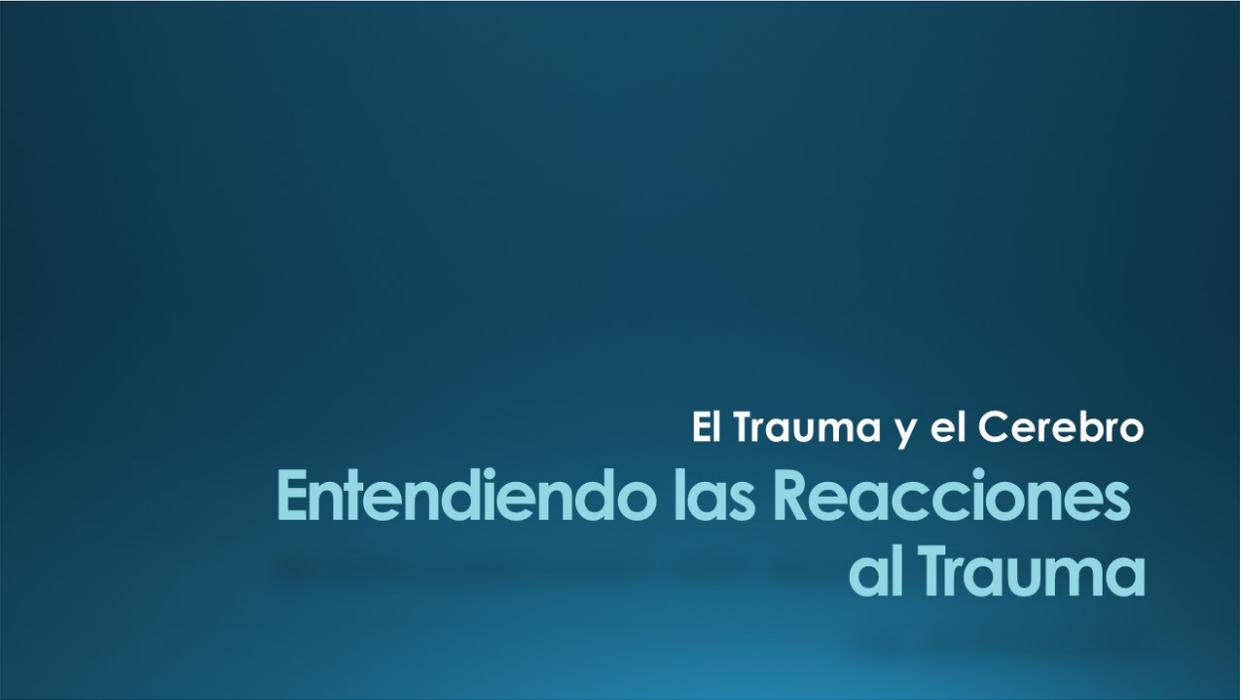
Esta diapositiva de "Dinámica Grupal" requiere la participación de los asistentes.

Esta primera dinámica grupal tiene como objetivo iniciar una conversación con los maestros para fomentar su compromiso y participación en la capacitación. También le brinda la oportunidad de tener una mejor idea de cómo los maestros perciben esta capacitación: ¿qué esperan aprender? ¿Hay alguna pregunta específica sobre la cual quisieran obtener respuestas? ¿Quieren estar aquí? (Y si no, ¿qué puede hacer para ayudarles a involucrarse identificando lo que es importante para ellos?)

Su papel como capacitador es estructurar la conversación e invitar a todos a compartir, asegurándose de que todos tengan la oportunidad y el tiempo de expresarse. También debe redirigir y limitar suavemente pero con firmeza la conversación si comienza a desviarse del alcance del taller. Si lo necesita, puede usar una oración como:

- Gracias por compartir, creo que su punto se abordará más adelante en esta capacitación, por lo que propongo que mantengamos este tema para más adelante.
- Lo que ha compartido es importante e interesante; gracias por plantearlo. Lamentablemente, tenemos un tiempo limitado hoy, por lo que es posible que no tengamos la oportunidad de discutirlo más a fondo, pero le invito a que lo mencione al final de la capacitación.

Notas:



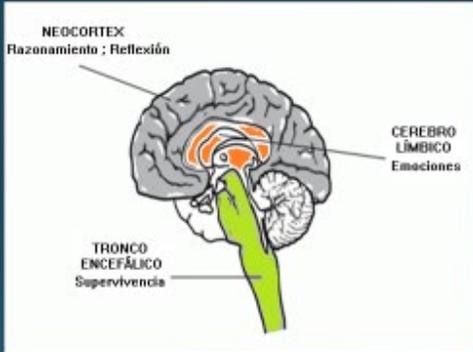
El Trauma y el Cerebro
**Entendiendo las Reacciones
al Trauma**

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva da inicio a la primera sección de la capacitación.

Dos Niveles en el Cerebro

- 1) Cerebro límbico y tronco encefálico = Cerebro Emocional
- 2) Neocorteza = Cerebro Racional



- Construido de abajo hacia arriba
- Desarrollado nivel por nivel

Cómo usar esta diapositiva:

Para entender cómo el trauma impacta a las personas, es importante tener una comprensión básica del cerebro y cómo se ve afectado por el trauma. Esto a veces puede parecer complicado, así que siéntase libre de poner esto en sus propias palabras para que le resulte cómodo presentarlo.

Contenido:

El cerebro está construido de adentro hacia afuera y de abajo hacia arriba. Las primeras capas también son más primitivas que las capas externas; el manejo de la información está menos afinado.

El cerebro límbico y el tronco encefálico, también llamado cerebro emocional, son responsables de las respuestas automáticas, incluidas las respuestas de supervivencia, los reflejos y las emociones. Esta parte del cerebro se desarrolla primero. **La neocorteza, llamada también cerebro racional,** es responsable de un nivel de pensamiento más complejo. Esta parte del cerebro se desarrolla más tarde y todavía se está desarrollando durante la adolescencia. Durante el resto de la capacitación usaremos simplemente los términos cerebro emocional y cerebro racional.

Notas:

El Cerebro Emocional

- **El Monitor de Peligro (sistema de alarma)**

- Juzga lo que es placentero o aterrador.
- Árbitro de lo que es o no es importante para fines de supervivencia.
- Toma decisiones rápidas, pero no está afinado.



- Se desarrolla primero. Formado por las primeras experiencias que crean el mapa del mundo de emociones de los niños.

Contenido:

El cerebro emocional, se desarrolla primero, sirve para protegernos a nosotros y a nuestra supervivencia. Funciona como un sistema de alarma; nos alerta cuando hay una amenaza a nuestro alrededor. Reacciona muy rápido, pero no es muy preciso: puede generalizar en exceso y cometer errores. Por ejemplo, puede ver una manguera de jardín y confundirla con una serpiente y activar una alarma de peligro, creando una sensación de miedo y pánico. Al crear reacciones emocionales, es el juez principal de lo que categorizamos como placentero o aterrador.

Como se menciona anteriormente, esta parte del cerebro se desarrolla primero y está conformada por nuestras primeras experiencias. Por lo tanto, si los niños están expuestos al abuso, la negligencia u otras experiencias traumáticas al inicio de sus vidas, esas experiencias pueden tener un gran impacto en su desarrollo y pueden afectar profundamente la forma en que ven al mundo. Pueden percibirlo como un lugar peligroso y aterrador, y permanecer siempre en estado de alerta.

Notas:

El Cerebro Racional

- Enfocado en pensar en el mundo que nos rodea
 - Responsable de la interpretación de todas nuestras experiencias.
 - Regula la toma de decisiones, la planificación, la comprensión de las consecuencias de nuestras acciones y otras funciones ejecutivas.
 - Mas lento que el cerebro emocional pero mas afinado.
- Se desarrolla último – todavía en desarrollo en la adolescencia y adultez temprana.



Contenido:

El cerebro racional se desarrolla más tarde; y todavía está en desarrollo durante la adolescencia y la adultez temprana. Su papel es pensar e interpretar el mundo circundante. Está a cargo de las funciones ejecutivas que incluyen la planificación y la toma de decisiones, y la comprensión de las consecuencias de nuestras acciones. Es por esto que los niños y adolescentes tienen más dificultades para planificar, tomar decisiones y comprender las consecuencias a largo plazo de las decisiones.

El cerebro racional opera unos milisegundos más lento que el cerebro emocional, pero es más preciso; analiza situaciones antes de actuar.

Notas:

En la Vida Diaria

- Manejar las experiencias diarias y el estrés depende de un equilibrio saludable entre las partes emocionales y racionales del cerebro.
 - ➔ Primero, el cerebro emocional detecta una amenaza potencial (es decir, un factor estresante)
 - ➔ Inmediatamente, el cerebro racional examina la amenaza potencial, decide un plan de acción y activa ese plan.
 - ➔ Luego, el cerebro emocional vuelve a las condiciones iniciales y continúa monitoreando.

Contenido:

En circunstancias de la vida diaria, el cerebro trata de manejar un equilibrio saludable entre sus partes emocionales y racionales.

Cuando existe una amenaza potencial, como un sonido fuerte o un elemento inusual en el entorno, el cerebro emocional es el primero en reaccionar: detecta esta potencial amenaza y hace sonar la alarma. Luego, el cerebro racional examina de inmediato la potencial amenaza, decide un plan de acción y lo activa.

A medida que el cerebro racional activa una acción para abordar la potencial amenaza, el cerebro emocional apaga la alarma y vuelve a su funcionamiento normal.

Notas:

La Metáfora de la Alarma de Humo y La Torre de Vigilancia

- Cerebro Emocional: Alarma de Humo
- Cerebro racional: Torre de Vigilancia



- Con estrés traumático:
 - La alarma de humo se activa constantemente, lo que sugiere peligro; se queda atascada en la posición "encendido".
 - La torre de vigilancia está abrumada por la alarma de humo que se activa constantemente.
 - Toda la atención del cerebro se enfoca en tratar de apagar la alarma de humo, a costa de otras funciones cerebrales (como el aprendizaje).

Cómo usar esta diapositiva:

Al igual que la diapositiva anterior, esta diapositiva explica el proceso del trauma y el cerebro, ilustrado con una metáfora de una alarma de humo y una torre de vigilancia.

Contenido:

El cerebro emocional actúa como una alarma de humo. Donde hay una situación peligrosa, comienza a sonar. El cerebro racional sirve como una torre de vigilancia, por lo que cuando la alarma comienza a sonar, evalúa la situación para determinar si la amenaza es real. En circunstancias normales, estas dos partes del cerebro trabajan juntas de manera efectiva para garantizar la seguridad y una buena toma de decisiones.

Sin embargo, las experiencias traumáticas son aquellas que abruma la capacidad normal del cerebro para hacer frente a situaciones difíciles. En el caso de una experiencia traumática, el cerebro emocional se abruma y la alarma de humo suena constantemente, se atasca en la posición de "encendido". Esto a menudo se conoce como la reacción de "pelea-huida-parálisis". Durante este tiempo, el cerebro racional se desconecta; está abrumado por el sonido constante de la alarma y no puede funcionar correctamente. Es incapaz de pensar para planificar acciones. Toda la atención del cerebro se centra en tratar de apagar el sistema de alarma, por lo que otras funciones cerebrales, como las involucradas en el aprendizaje, no funcionan de manera efectiva.

Incluso después de que el cerebro finalmente vuelva a equilibrarse, el impacto del trauma puede cambiar el funcionamiento del cerebro. Es decir, la alarma de humo ahora puede funcionar mal y sonar innecesariamente y causar el mismo nivel de angustia que el trauma original. Esto puede ser muy angustiante para las personas; pueden gastar mucha energía tratando de evitar que suene la alarma.

Memorias Traumáticas

La esencia del trauma es que la experiencia abrumadora se separa y fragmenta de otros recuerdos:

- Las emociones, los sonidos, las imágenes, los pensamientos y las sensaciones físicas relacionadas con el trauma cobran vida propia.
- Estos fragmentos sensoriales de la memoria se entrometen en el presente, donde literalmente son revividos.



Cómo usar esta diapositiva:

Puede usar la imagen para explicar este concepto complejo.

Contenido:

Por lo general, cuando sucede algo, nuestros recuerdos de ese evento se incorporan a nuestros cerebros como una historia o narrativa que está conectada con nuestros sentimientos y otras reacciones al suceso. Es por eso que es fácil hablar sobre la última vez que nos lastimamos la rodilla o comimos un pedazo de pastel realmente delicioso. Podemos contar una historia sobre quién, cuándo y cómo sucedió, y qué estábamos pensando, sintiendo (¡o saboreando!). Esto se representa con **la imagen de la derecha**.

Pero en el caso de un suceso traumático, las partes racionales y emocionales del cerebro no funcionan en conjunto de manera efectiva, y el proceso normal de creación de memoria del cerebro no funciona correctamente. Entonces, los diferentes aspectos del suceso (imágenes, sonidos, sentimientos, etc.) se codifican en el cerebro como fragmentos desorganizados, sin una narración coherente. Esto está representado por **la imagen de la izquierda**. Estos fragmentos de memoria se activan involuntariamente en momentos impredecibles (a veces llamados “flashbacks” o recuerdos recurrentes), lo que los hace muy perjudiciales. A menudo, uno de los objetivos para el tratamiento del trauma es ayudar a transformar los recuerdos en una narración coherente (es decir, pasar de la imagen de la izquierda a la imagen de la derecha).

Notas:

Diapositiva 15 – Sección II: Identificando Señales de Trauma



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva da inicio a la segunda sección de la capacitación. Ahora pasamos de hablar sobre cómo el trauma impacta el cerebro a cómo el impacto del trauma se manifiesta en síntomas emocionales, cognitivos, conductuales y físicos.

REACCIONES DE TRAUMA AGUDO ...

- ... son reacciones típicas a circunstancias anormales.
- ... no son necesariamente un signo de patología (¡los síntomas no son trastornos!)
- ... puede ser inmediato o retrasado; La conexión con el evento traumático puede no ser obvia.
- ... cambian con el tiempo. Para la mayoría, su angustia disminuirá y sus formas habituales de afrontamiento volverán.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva identifica ideas importantes sobre el trauma y también puede desafiar algunas suposiciones falsas sobre las reacciones traumáticas. Las ideas principales son que las reacciones traumáticas son de esperar y no significan que alguien esté loco o desordenado. Las personas pueden experimentar una amplia gama de síntomas emocionales, cognitivos, conductuales y físicos que se analizarán con más detalle en las siguientes diapositivas.

Notas:

Ejemplos de Reacciones Emocionales

INMEDIATAS

- Miedo, pánico
- Ansiedad
- Culpa (incluida la culpa del sobreviviente)
- Regocijo (como resultado de sobrevivir)
- Ira
- Tristeza
- Impotencia
- Insensibilidad (desapego emocional)
- Constricción de sentimientos.
- Sentirse fuera de control
- Sentirse abrumado

TARDÍAS

- Irritabilidad y / u hostilidad
- Depresión
- Ansiedad (fobia y / o generalizada)
- Inestabilidad emocional / desregulación
- Miedo a la recurrencia del trauma.
- Reacciones de duelo
- Vergüenza
- Sentimientos de fragilidad y / o vulnerabilidad.
- Insensibilidad (desapego emocional)

Cómo usar esta diapositiva:

No es necesario que lea todos los síntomas, pero dé a los participantes suficiente tiempo para leerlos todos. Puede resaltar algunos de ellos y ofrecer explicaciones detalladas. Haga hincapié en que las personas pueden mostrar ya sea solo uno de ellos, varios o cualquier combinación de ellos. También puede recalcar el punto de que algunos de estos síntomas pueden surgir de inmediato, pero otros pueden no ocurrir durante algún tiempo después del suceso traumático, y esto puede ser confuso para las personas porque no necesariamente conectan el síntoma que están teniendo con el suceso traumático.

Contenido:

Este es un listado parcial de los síntomas emocionales que se pueden observar después de un trauma. Un punto importante es que las personas pueden experimentar una amplia gama de síntomas. Algunos de estos síntomas pueden ser fáciles de identificar, mientras que otros no son fácilmente identificables y pueden no parecer señales obvias de trauma.

Notas:

Algunas Reacciones Emocionales Clave

Miedo

Hacer frente a los recuerdos del evento puede provocar la misma intensidad de miedo experimentado durante el trauma.

La respuesta al miedo puede volverse generalizada

→ Las cosas inofensivas pueden convertirse en detonantes.

Los pensamientos y sentimientos intrusivos y atemorizantes pueden aparecer "de la nada" durante el día o como pesadillas.

Ansiedad

La respuesta a la ansiedad puede ser generalizada

→ Expectativa de fatalidad inminente

→ Hipervigilancia constante

→ Intenta controlar las cosas. Ej: asumir responsabilidades más allá de su nivel de madurez.

Depresión

Como respuesta a :

- Pérdida Real
Seres queridos, hogar, pertenencias, etc.

- Pérdida Abstracta
Confiar en otras personas o en un mundo justo, fe, esperanza para el futuro, etc.

El egocentrismo normal de los niños * puede conducir a: culpa, vergüenza, disminución de la autoestima, sentimiento de inutilidad, autolesión, suicidio

*En las primeras fases de desarrollo, el niño supone que otras personas ven, escuchan y sienten exactamente lo mismo que él / ella y que cada evento está relacionado con él / ella.

Cómo usar esta diapositiva:

La diapositiva enfatiza las tres reacciones emocionales más comunes al trauma.

Contenido:

Miedo: enfrentar recuerdos de sucesos traumáticos (imágenes, sonidos, olores, etc.) puede provocar la misma intensidad de miedo que se experimentó durante el trauma. Tristemente, el miedo puede incluso generalizarse; cosas inofensivas, no relacionadas con el suceso, pueden convertirse en detonantes. Por ejemplo, después de un huracán, los niños pueden desarrollar miedo al viento, al sonido de la lluvia o incluso miedo a ver nubes en el cielo.

Ansiedad: Al igual que con el miedo, la ansiedad también puede generalizarse más allá del suceso traumático. Esto puede conducir a una constante sensación de preocupación o inminente fatalidad. También puede provocar una hipervigilancia (o estado de alerta) constante e intentos poco realistas de controlar las cosas para evitar que algo malo vuelva a suceder.

Depresión: Finalmente, la depresión puede ser una respuesta a una pérdida, concreta o abstracta. Esto es especialmente cierto con los niños, que pueden comenzar a creer que son responsables del suceso, como un huracán, por ejemplo. Esto se debe a que su egocentrismo normal puede llevarlos a malinterpretar las cosas. Esto puede provocar culpa, vergüenza, disminución de la autoestima, sentimientos de inutilidad, autolesión o incluso suicidio.

Notas:

Ejemplos de Reacciones Cognitivas

Inmediatas

- Problemas de memoria
- Reflexiones o pensamientos acelerados
- Pensamientos intrusivos
- Sentido de irrealidad / incredulidad
- Indecisión
- Dificultad para concentrarse
- Confusión
- Distracción / incapacidad para terminar tareas
- Regresión cognitiva

Tardías

- Creencias irracionales → Autoculparse
- Vergüenza
- Preocupación por el evento.
- Dificultad para tomar decisiones
- Pensamiento distorsionado o fantasioso
- Pensamiento suicida

Cómo usar esta diapositiva:

No es necesario que lea todos los síntomas, pero dé a los participantes suficiente tiempo para leerlos todos. Puede resaltar algunos de ellos y ofrecer explicaciones detalladas. Haga hincapié en que las personas pueden mostrar ya sea solo uno de ellos, varios o cualquier combinación de ellos. También puede recalcar el punto de que algunos de estos síntomas pueden surgir de inmediato, pero otros pueden no ocurrir durante algún tiempo después del suceso traumático, y esto puede ser confuso para las personas porque no necesariamente conectan el síntoma que están teniendo con el suceso traumático.

Contenido:

Este es un listado parcial de los síntomas cognitivos que se pueden observar después de un trauma. Tenga en cuenta que muchos de estos síntomas cognitivos son cosas que pueden interferir significativamente con el aprendizaje. También es importante tener en cuenta que varios de estos síntomas son similares a los que experimentan los niños con otros problemas (como el TDAH o “ADHD”, por ejemplo). Por lo tanto, los desafíos de los niños pueden ser mal etiquetados y tratados de manera inapropiada.

Notas:

Ejemplos de Reacciones Conductuales

Inmediatas

- Muy sobresaltado
- Inquietud
- Comportamiento agitado / argumentativo
- Aislamiento y apatía
- Comportamientos evasivos
- Dificultad para expresarse
- Regresión conductual

Tardías

- Evitar recordatorios del evento
- Trastornos de las relaciones sociales.
- Disminución de la actividad
- Impotencia aprendida
- Recreaciones o volver a experimentar
- Participación en comportamientos de alto riesgo.
- Retirada / aislamiento
- Hiper-vigilancia / vigilancia
- Regresión: pérdida de logros en el desarrollo

Cómo usar esta diapositiva:

No es necesario que lea todos los síntomas, pero dé a los participantes suficiente tiempo para leerlos todos. Puede resaltar algunos de ellos y ofrecer explicaciones detalladas. Haga hincapié en que las personas pueden mostrar ya sea solo uno de ellos, varios o cualquier combinación de ellos. También puede recalcar el punto de que algunos de estos síntomas pueden surgir de inmediato, pero otros pueden no ocurrir durante algún tiempo después del suceso traumático, y esto puede ser confuso para las personas porque no necesariamente conectan el síntoma que están teniendo con el suceso traumático.

Contenido:

Este es un listado parcial de los síntomas conductuales que se pueden observar después de un trauma. Al igual que con los síntomas cognitivos, estos síntomas pueden malinterpretarse en el salón de clase. Los síntomas conductuales a menudo se etiquetan como mal comportamiento intencional, cuando en realidad son intentos de neutralizar o manejar emociones abrumadoras. Si los niños son castigados por dichas conductas en lugar de obtener el apoyo y la asistencia que necesitan para hacer frente a los síntomas, con frecuencia el problema empeora. Los niños pueden comenzar a sentirse avergonzados por lo que les está sucediendo y sentirse incapaces de lidiar con los síntomas. Esta es una de las muchas razones por las cuales una identificación precisa de los síntomas del trauma es tan importante.

Notas:

Ejemplos de Reacciones Físicas.

Inmediatas

- Náuseas y / o malestar gastrointestinal
- Sudoración o escalofríos
- Debilidad
- Temblores musculares o estremecimientos incontrolables
- Latidos cardíacos elevados, respiración, presión sanguínea
- Fatiga extrema o agotamiento
- Aumento de las respuestas de sobresalto

Tardías

- Trastornos del sueño, pesadillas
- Híper-excitación
- Somatización
- Apetito y cambios digestivos.
- Disminución de la resistencia a los resfriados e infección
- Fatiga persistente

Cómo usar esta diapositiva:

No es necesario que lea todos los síntomas, pero dé a los participantes suficiente tiempo para leerlos todos. Puede resaltar algunos de ellos y ofrecer explicaciones detalladas. Haga hincapié en que las personas pueden mostrar ya sea solo uno de ellos, varios o cualquier combinación de ellos. También puede recalcar el punto de que algunos de estos síntomas pueden surgir de inmediato, pero otros pueden no ocurrir durante algún tiempo después del suceso traumático, y esto puede ser confuso para las personas porque no necesariamente conectan el síntoma que están teniendo con el suceso traumático.

Contenido:

Este es un listado parcial de síntomas físicos que se pueden observar después de un trauma. Este listado es particularmente importante para quienes trabajan con niños, porque la angustia de los niños a menudo se manifiesta a través de quejas físicas. Esto sucede a menudo cuando los niños no tienen el vocabulario para describir sus experiencias emocionales. Para los estudiantes con quejas físicas frecuentes o visitas a la enfermera de la escuela, la exposición al trauma debe considerarse como un posible factor contribuyente.

Notas:

Para Resumir: Reacciones de Trauma Agudo

Emocional	Cognitivo	Conductual/Físico
Dos extremos: Sentir demasiado o muy poco Abrumado o Insensibilizado "NB": Insensibilidad = una reacción invisible	El trauma desafía las suposiciones y creencias básicas sobre la vida. Los síntomas iniciales se derivan de un cerebro racional secuestrado Los síntomas posteriores provienen de la búsqueda de una explicación. Profecías autocumplidas: actuar sobre sus creencias irracionales de tal manera que se hagan realidad	Comportamientos para manejar la intensidad de las emociones. → Comportamientos aislantes Reexperiencias o recreaciones Los síntomas físicos pueden no parecer estar relacionados con el trauma

Cualquier regresión puede ser un signo de traumatización.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva resume la información más importante de las categorías anteriores de síntomas.

Contenido:

Los síntomas emocionales pueden resumirse en dos extremos: las emociones de las personas disminuyen (posiblemente hasta el punto de adormecerse), o sus emociones se vuelven abrumadoras y fuera de control. Es importante recordar que la falta de reacciones emocionales visibles no es necesariamente una señal de bienestar en los estudiantes; puede ser una señal de síntomas que se están internalizando y no se muestran externamente.

Los síntomas cognitivos iniciales se derivan del cerebro racional que habiendo sido "atacado" por el cerebro emocional y por tal razón, no funciona correctamente. Es por esto que las funciones ejecutivas como, la toma de decisiones y la planificación no se utilizan de manera efectiva. Los síntomas posteriores provienen de la búsqueda de una explicación de lo que sucedió; los eventos traumáticos desafían las suposiciones y creencias básicas sobre la vida. Los sobrevivientes pueden desarrollar creencias irracionales (como la auto-culpa) para dar sentido a lo que sucedió, y luego pueden actuar de acuerdo con sus creencias irracionales de tal manera que estas se hagan realidad.

Los síntomas conductuales a menudo son intentos de neutralizar o manejar las emociones conflictivas a través de la evasión de las mismas; no son actos intencionales de mal comportamiento. Los niños también pueden participar en conductas de riesgo como una forma de "recrear" la experiencia traumática para dominarla. Los síntomas físicos relacionados con la hiperexcitabilidad y los trastornos del sueño a menudo persisten mucho después de que otros síntomas se hayan aliviado.

Dinámica Grupal

- 1) En general, ¿cuáles son los síntomas de trauma más comunes que observan en sus estudiantes este año?
- 2) Piensen en un estudiante específico en su salón de clases que crean que aún se ve significativamente afectado por el huracán. ¿Qué síntomas (emocionales, cognitivos, físicos, conductuales) muestra?

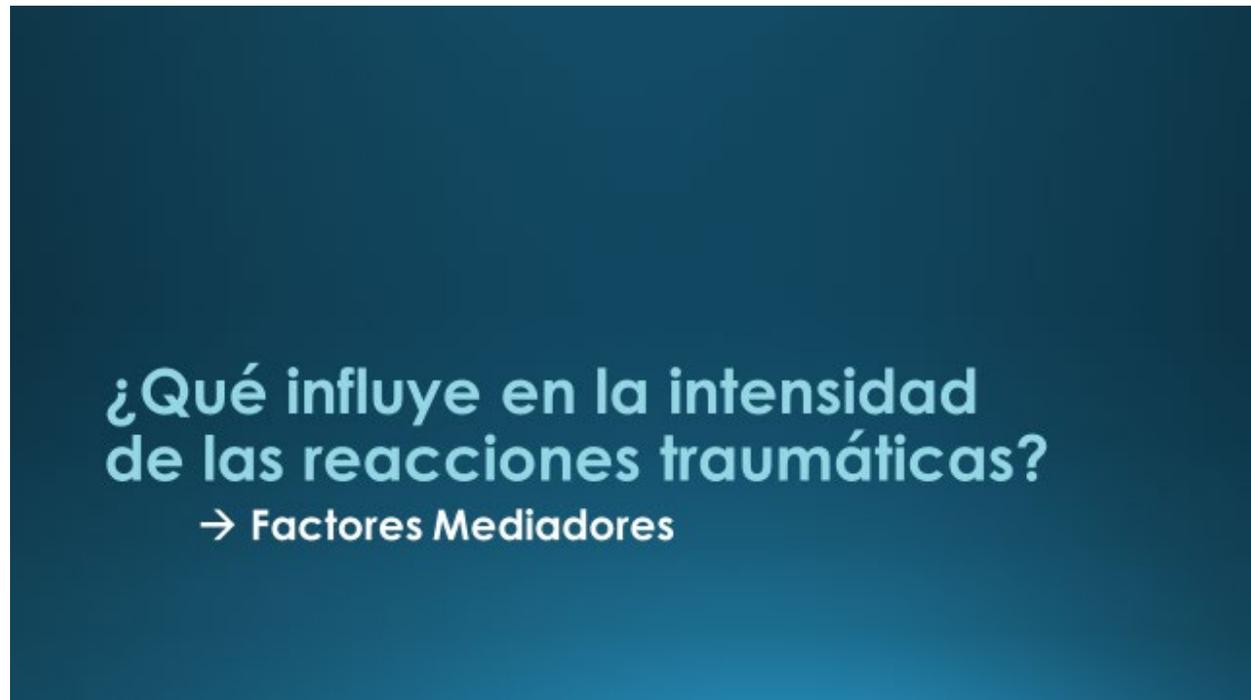


Cómo usar esta diapositiva:

Las diapositivas de "Dinámica Grupal" requieren la participación de los asistentes.

Invite a los asistentes a responder las preguntas. Deles tiempo de acuerdo a lo requerido en cada dinámica. Puede pedirles que escriban sus respuestas en papel primero para organizar sus ideas, o hacer que discutan en pequeños grupos, y luego animarles a compartir entre ellos o con el grupo en pleno. Puede ser creativo mientras facilita este proceso.

Notas:



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva da inicio a la segunda parte de la sección sobre la identificación de señales de trauma. Esta sección analiza los factores que afectan la intensidad de las reacciones traumáticas de los niños.

Notas:



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva indica que las personas responden a experiencias traumáticas de manera diferente, debido a una serie de factores antes, durante y después del suceso.

Contenido:

Todos los elementos aquí presentados influirán en la intensidad de la respuesta de un individuo al trauma. Un mismo evento tendrá diferentes consecuencias entre diferentes personas. No necesita cubrir cada uno de estos puntos; solo dele tiempo a la gente para considerarlos. También puede proporcionar algunos ejemplos como:

- Las personas con mayores niveles de apoyo social se recuperan más rápido que aquellas que no tienen un sistema de apoyo sólido.
- Las personas con antecedentes de exposición a experiencias traumáticas, o con un mayor número de factores estresantes en sus vidas, pueden verse negativamente afectadas aún mas por la exposición a un nuevo trauma.

Notas:

Elementos que Aumentan la Vulnerabilidad de los Niños



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva destaca tres factores clave que influyen en la vulnerabilidad de los niños a los resultados negativos después de un desastre. Conocer estos factores puede ayudar a los maestros a comenzar a identificar qué niños podrían estar en mayor riesgo de sufrir una reacción traumática continua.

Contenido:

Un niño presenta un mayor riesgo de mostrar una reacción psicosocial negativa intensa a un evento traumático si:

- 1) Él / ella tiene un sistema de apoyo en riesgo. Es decir, si la familia del niño se vio afectada negativamente por el evento, o si, por ejemplo, fueron separados de su familia después del evento.
- 2) Él / ella estuvo directamente expuesto al evento; cuanto mayor es la exposición directa a un evento, mayor es la probabilidad de una reacción negativa. Los niños que se encontraban en las partes más afectadas de la isla durante el huracán María, o que perdieron sus hogares, podrían estar en mayor riesgo.
- 3) Él / ella tiene recursos limitados para la recuperación. Es decir, los niños que tienen menos recursos económicos, o que se quedaron sin hogar o sin electricidad durante un período de tiempo más largo, o cuya escuela tardó más en reabrir, podrían estar en mayor riesgo.

Notas:

La Vulnerabilidad Singular de los Niños

DURANTE EL TRAUMA

- Incapaces de reconocer señales de amenaza o escapar físicamente del peligro.
- Dependen de sus cuidadores para la seguridad física.
- Falta de control
- Habilidades de afrontamiento emocional aún no desarrolladas.

DESPUÉS DEL TRAUMA

- Dependen de sus cuidadores para la estabilidad socioemocional
- Sensibilidad al estrés propio de los cuidadores
- Si el trauma se aborda de manera inadecuada, impacto a largo plazo de las reacciones de estrés en el desarrollo normal (emocional, cognitivo y conductual)
- Falta de experiencia de vida para proporcionar perspectiva: el evento puede no verse como una situación excepcional y única, sino como algo que podría suceder una y otra vez.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva presenta algunas características únicas de los niños que resultan en una mayor vulnerabilidad a los resultados negativos después de un desastre, en comparación con los adultos.

Contenido:

Durante un suceso traumático, es menos probable que los niños reconozcan e interpreten con precisión las señales de una amenaza, o que puedan escapar del peligro. En consecuencia, dependen más de sus cuidadores para la seguridad física, lo que significa que no tienen el control. Finalmente, sus cerebros aún no están completamente desarrollados, lo que les lleva a tener dificultades con la regulación de las emociones.

Después de un suceso traumático, los niños aún dependen de sus cuidadores para la estabilidad social y emocional. Por lo tanto, son sensibles al estrés de sus cuidadores. Al mismo tiempo, si los cuidadores están luchando con sus propias reacciones ante el suceso, es menos probable que puedan atender las necesidades de los niños a su cargo.

Finalmente, los niños aún no tienen las experiencias de la vida para poder poner un suceso traumático como un huracán en un contexto más amplio. Pueden llegar a creer que tales sucesos son normales y es muy probable que ocurran nuevamente.

Notas:

“Creencias Irracionales”

- Después de un evento traumático; los niños buscan una explicación
→ ¿Por qué les pasó algo malo?

Si no se puede encontrar ninguna, pueden desarrollar "creencias irracionales":

- Crean una historia para recuperar un sentido de control o previsibilidad.
 - Como niños, su "egocentrismo" normal los lleva a culparse a sí mismos.
 - Se ven a sí mismos como responsables de lo que sucedió de alguna manera.
 - Llegan a creer que algo está mal en ellos.
 - Puede provocar vergüenza y culpa (difícil de entender desde una perspectiva adulta racional)
- Sobregeneralizan la experiencia del trauma a todas las experiencias.
→ Ej. Todos los lugares son inseguros.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva se centra en una reacción cognitiva específica de los niños (el desarrollo de creencias irracionales) para enfatizar sus posibles consecuencias.

Contenido:

Después de un suceso traumático, los niños buscan una explicación. Quieren entender por qué les pasó algo malo para recuperar un sentido de control o predictibilidad en su entorno. Pero a menudo, cuando no se puede encontrar una explicación, los niños crean una historia sobre el suceso que se ajusta a su nivel de desarrollo y comprensión. Su egocentrismo normal los lleva a culparse a sí mismos. Se ven a sí mismos como responsables, y luego pueden llegar a creer que son malos o defectuosos. Si bien estas creencias parecen irracionales desde una perspectiva adulta, los niños tienden a aferrarse a ellas, lo que genera en ellos sentimientos de vergüenza y culpa.

Un conjunto adicional de creencias irracionales puede surgir de la falta de experiencia de vida de los niños para contextualizar los acontecimientos. Con frecuencia generalizan en exceso el trauma a todas las experiencias. Por ejemplo, en el caso de un huracán, pueden llegar a creer que todos los lugares son inseguros y / o que todas las tormentas causarán una devastación extrema.

Notas:

Las Reacciones de los Niños deben ser consideradas dentro del Contexto Familiar/Encargados

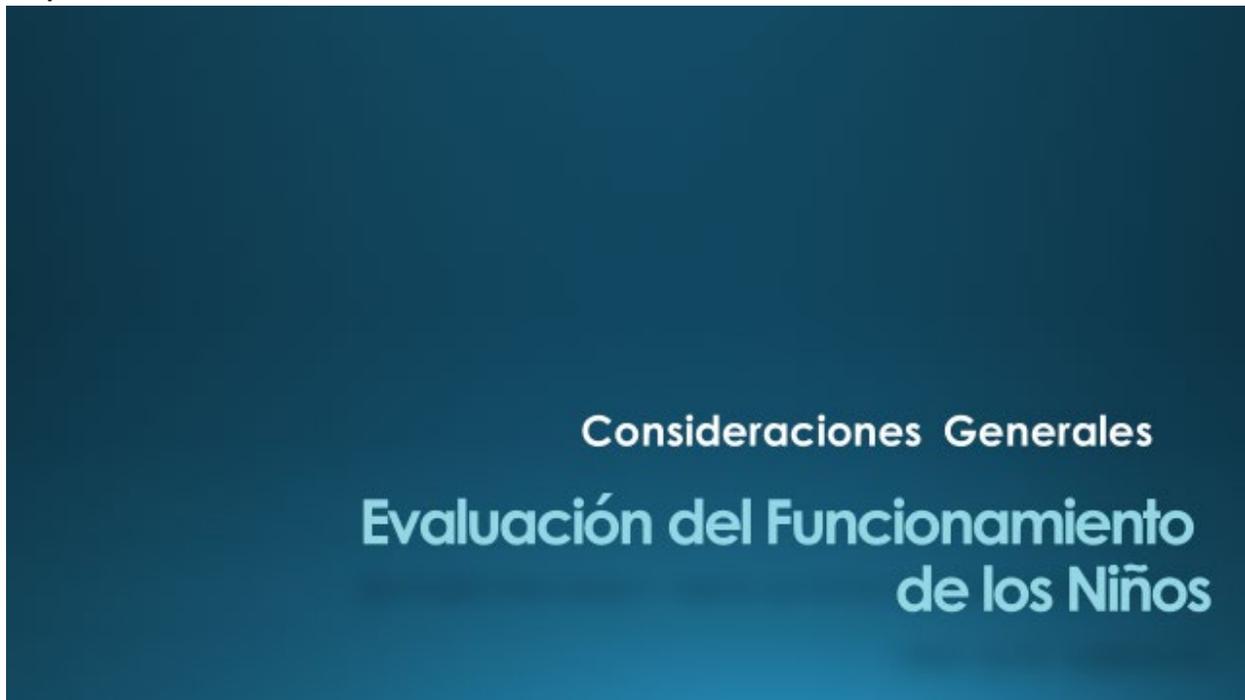
- ¿Los familiares / encargados también experimentaron el evento?
- ¿Los encargados se sienten capaces de manejar las reacciones del niño?
- ¿Los encargados perciben que tienen los recursos y el apoyo que necesitan?
- ¿Se está produciendo la reubicación o separación de los encargados o del sistema de apoyo?

Los Niños También Reaccionan a Estresores Secundarios

- ¿Cómo ha cambiado el evento otros aspectos de sus vidas?
 - ¿Hay cambios en el funcionamiento / relación / disponibilidad del cuidador?
 - ¿Han sido separados de los miembros de sus familias?
 - ¿Se ven obligados a asumir nuevas responsabilidades?
 - ¿Ha habido otra perturbación?
 - Mudarse, cambiar de escuela, perder pertenencias, usar la misma ropa, etc.
 - ¿Ha aumentado su exposición a conflictos, abusos o situaciones vulnerables?

Cómo usar esta diapositiva:

Estas dos diapositivas brindan consideraciones adicionales para ayudar a los maestros a identificar qué niños podrían estar en riesgo de reacciones traumáticas negativas persistentes.



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva da inicio la tercera sección de la capacitación. Esta sección describe diferentes marcos que se pueden usar para evaluar las preocupaciones sobre un niño.

Algunos Consejos

- 1 – Considere el cambio de Pre Trauma a Post Trauma
 - *¿Cómo ha cambiado el funcionamiento del niño después del evento?*
- 2 – Investigue la experiencia subjetiva del niño.
 - *Puede ser mas relevante que el evento mismo*
- 3 – Reúna múltiples perspectivas
 - *Padres – Niño – Maestros*
- 4 – Recuerde: Los síntomas internos son fáciles de pasar por alto

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva ofrece algunos puntos clave a tener en cuenta al evaluar el comportamiento y el funcionamiento de un niño.

Contenido:

Para evaluar el impacto en un niño:

- 1) Considere el cambio de pre traumatismo a pos traumatismo en un niño. Los cambios en las actitudes, comportamientos, emociones y otro funcionamiento de un niño pueden ser una señal de que está teniendo dificultades para recuperarse.
- 2) Investigue la experiencia subjetiva del niño. La experiencia subjetiva de un niño (en oposición a la realidad objetiva de la situación) es un determinante clave de cómo se está recuperando un niño. Por lo tanto, las interpretaciones que el niño hace sobre un suceso siempre tomarse en consideración. La interpretación subjetiva que hace un niño puede ser irracional, y esto puede ser una principal fuente de angustia.
- 3) Reúna múltiples perspectivas. Un niño puede actuar de manera diferente en diferentes contextos, por lo que es importante contar con el punto de vista de las diferentes personas que interactúan con él / ella a diario. Los cambios que se observan en múltiples contextos tienen mayor probabilidad de ser indicadores de problemas más graves.
- 4) Finalmente, es importante recordar que los síntomas internalizados a menudo son fáciles de pasar por alto. Un niño cuyos síntomas no se expresan abiertamente aún podría estar sufriendo.

Notas:

Evaluación Informal: Basada en el Comportamiento

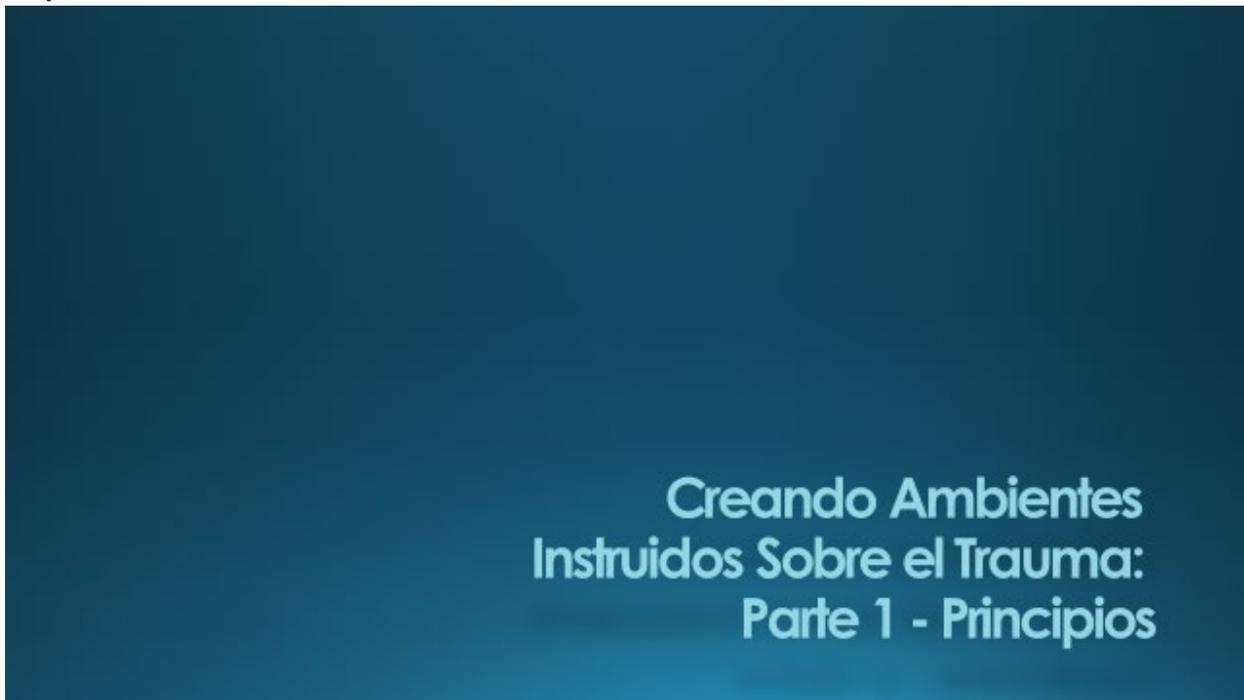
- Este atento a aquellos que:
 - Amenacen con hacer daño a otros o a si mismos
 - Expresen pensamientos o creencias extremadamente irracionales
 - Experimenten un deterioro cognitivo significativo.
 - Presenten comportamientos rituales
 - Histeria o Pánico
 - Sean disociables

Cómo usar esta diapositiva:

Una forma de determinar cuáles niños probablemente necesitan, apoyo e intervención adicionales es a través de una evaluación simple e informal basada en el comportamiento. Los niños que muestren cualquiera de estos comportamientos en el salón de clase deben ser referidos al psicólogo, consejero, trabajador social o la enfermera de la escuela para una evaluación o referido adicional.

Notas:

Diapositiva 35 – Sección IV: Creando Ambientes Instruidos sobre el Trauma



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva da inicio a la cuarta sección del entrenamiento. Esta sección tiene dos partes; esta explora cinco principios para crear un ambiente instruido sobre el manejo de traumas.

Fomentando Seguridad

La sanación no puede ocurrir hasta que se establezca la seguridad.

Formas de fomentar seguridad:

- Un ambiente de clase cálido y acogedor.
 - Rutinas predecibles en el salón de clases.
 - Tranquilizar a los niños de que el peligro ya pasó
 - Proteger a los niños de los recordatorios continuos del desastre.
- Seguridad de los síntomas del trauma.
 - Seguridad en el medio ambiente
 - Seguridad ante una recurrencia de trauma
 - Crucial inmediatamente después, y en los puntos de cambio y transición

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva explica las ideas detrás del principio de seguridad y algunas formas de aplicarlo.

Contenido:

Como explicamos anteriormente, después de un trauma, el cerebro puede seguir pensando que la persona está en peligro. Cuando esto sucede, el cerebro permanece en estado de "lucha-huida-parálisis" y la parte racional del cerebro no funciona correctamente. Por lo tanto, la primera acción para ayudar a los niños a recuperarse de una experiencia traumática es proporcionar una sensación de seguridad. Esto incluye que los niños deben estar seguros y sentirse seguros. Deben percibir que están seguros en su entorno y deben sentirse seguros ante la recurrencia de sus síntomas de trauma (que causan una gran angustia). Solo después de que los niños se sientan seguros puede comenzar una mayor recuperación.

Para proporcionar seguridad en el salón de clase, los maestros deben trabajar para crear un ambiente cálido y acogedor. Luego, establecer una rutina predecible que ayude a los estudiantes a sentirse seguros y saber lo que pueden esperar dentro del espacio. Esto a su vez les ayuda a recuperar una sensación de control. También es importante asegurarles que el peligro ya pasó, incluso si a los adultos nos parece obvio. Finalmente, es importante tener en cuenta que los recordatorios del desastre (aniversarios del evento, nuevas tormentas, etc.) pueden ser particularmente angustiantes; en consecuencia, es importante ofrecerles tranquilidad recordándoles que están seguros y que van a estar protegidos.

Notas:

Fomentando un sentido de calma

Formas de fomentar calma:

- **Modelando la calma:**
 - Usando una voz baja y calmada
 - Siendo paciente y tolerante
 - Escuchando con calma
 - Usar estrategias relajantes como música tranquila, etc.
 - Enseñar actividades relajantes como la relajación y la Atención Plena (Mindfulness)
- Un objetivo básico para la recuperación es reducir la sobreactivación del cerebro emocional.
 - Desactivar la reacción de lucha-vuelo-parálisis, o el 'detector de humo'.
 - La activación excesiva de la reacción de lucha-huida-parálisis interfiere con el aprendizaje, la memoria y la concentración (además de ser muy angustiante para los niños).
 - En las escuelas, el objetivo es enseñar y promover el uso flexible de una variedad de estrategias de afrontamiento saludables para diferentes momentos y en diferentes situaciones.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva explica las ideas detrás del principio de la sensación de calma y algunas formas de aplicarla.

Contenido:

Estrechamente relacionada con una sensación de seguridad está la sensación de calma o la ausencia de miedo o ansiedad. Cuando los niños están en un ambiente tranquilo, hay una reducción en la sobreactividad de sus cerebros emocionales. Esto desactiva la respuesta de "lucha-huida-parálisis" (la "alarma de humo") y les ayuda a recuperarse de las perturbaciones en los procesos de aprendizaje, memoria y concentración. Cuando los niños pueden manejar eficazmente sus miedos y ansiedades, son mucho más capaces de aprender y crecer; Por eso es tan importante enseñarles a utilizar una variedad de estrategias de afrontamiento (o coping) saludables para diferentes momentos y en diferentes situaciones.

Una estrategia importante es que los propios maestros modelen una sensación de calma mediante el uso de un tono de voz calmado y relajante y que sean pacientes y tolerantes. Esto es importante porque los estudiantes comenzarán a 'reflejar' las emociones del maestro. Algunas estrategias relajantes adicionales, incluyen el uso de música relajante y la práctica diaria de actividades relajantes como la relajación, la atención plena (Mindfulness) o colorear. Si se usan regularmente, los niños podrán usar estas estrategias por sí mismos cuando comiencen a sentirse preocupados o agitados.

Notas:

Fomentando Eficacia

Formas de fomentar la eficacia:

- **Autoregulación y habilidades de afrontamiento**
Calmante, resolución de problemas, etc.
 - **Autonomía**
Asignar de tareas apropiadas para la edad.
Comunicar confianza y seguridad en las habilidades y fortalezas del niño.
 - **Altruismo**
Oportunidades para que los estudiantes ayuden y apoyen a otros fomentando el dominio y el desarrollo de aptitudes.
 - **Alternativas y control**
Opciones y decisiones apropiadas para la edad y alcanzables
- Personal: la creencia de que uno es capaz de ejercer control o dominio sobre el entorno, o de lograr con éxito los resultados deseados y superar los desafíos.
 - Colectivo: la creencia de que un grupo (aula, escuela, comunidad) es capaz de alcanzar objetivos o superar desafíos a través de una acción coordinada
 - Los desastres crean una sensación de pérdida de control e impotencia; restaurar la eficacia promueve la curación
 - La autoeficacia es una tarea importante del desarrollo; la perturbación puede tener consecuencias negativas con el tiempo

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva explica las ideas detrás del principio de eficacia y algunas formas de aplicarlo.

Contenido:

Un aspecto importante del trauma es que la persona siente que no tiene control sobre las cosas; la persona se siente impotente. Promover la eficacia es la mejor manera de restaurar una sensación de control y promover indirectamente la superación. A nivel personal, la eficacia se puede definir como restaurar la creencia de una persona de que él / ella es capaz de ejercer control o dominio de su entorno al lograr con éxito los resultados deseados y superar los desafíos. A nivel colectivo, es promover y experimentar que un grupo (salón de clase, escuela, comunidad) es capaz de alcanzar objetivos o superar desafíos trabajando juntos. Más globalmente, la auto eficacia es una tarea de desarrollo importante y universal; la perturbación de la misma después del trauma puede tener consecuencias negativas a largo plazo.

Algunas formas de facilitar la eficacia en el salón de clase; incluyen la enseñanza y la promoción de la autorregulación, las destrezas de afrontamiento (o “coping skills”) y las destrezas de resolución de conflictos. Por ejemplo, enseñar destrezas de relajación puede ayudar a los niños a recuperar el control de las emociones abrumadoras. Enseñarles cómo pueden resolver problemas específicos por sí mismos también ayuda a crear una sensación de eficacia. De manera similar, los maestros pueden promover la autonomía al asignar tareas apropiadas para su edad (por ejemplo, entregar documentos, escribir la fecha en la pizarra, etc.), así como comunicar confianza y seguridad en las habilidades y fortalezas de los niños. Otra forma para que los niños experimenten autoeficacia es a través del altruismo. Ofrecer oportunidades a los estudiantes para ayudarse y apoyarse mutuamente promueve el que sean más proficientes y competentes académicamente. Finalmente, darles opciones apropiadas para su edad es

importante para desarrollar un sentido de control. Sin embargo, ofrecer opciones demasiado grandes puede aumentar la ansiedad y el estrés. Por lo tanto, es importante que las opciones se sientan manejables para los niños y que el maestro refuerce positivamente las que ellos hayan seleccionado.

Notas:

Fomentando Conexión

Formas de promover la conectividad:

- Fomentar la apoyo mutuo entre los estudiantes (es decir, tutoría)
- Lecciones cooperativas y actividades inclusivas.
- Tareas que incluyen un objetivo grupal (en lugar de individual)

- Existe un fuerte apoyo empírico para los efectos positivos de:
 - conexión sostenida con figuras cercanas
 - recibo de apoyo social de seres queridos y grupos sociales
- El apoyo percibido parece ser más importante que el apoyo recibido
- Los efectos negativos de la dislocación, el cierre de escuelas y la migración pueden combatirse mediante un sentido de cohesión y pertenencia.
 - en pequeños grupos
 - en el salón de clases
 - toda la escuela
 - a lo largo de una comunidad

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva explica las ideas detrás del principio de conexión y algunas formas de aplicarlo.

Contenido:

Numerosos estudios han demostrado que existe un efecto positivo de la conexión sostenida con las figuras de apego y del apoyo social de los seres queridos y los grupos sociales. De hecho, sabemos que sentir una conexión y apoyo con los demás es una de las mejores maneras en que las personas pueden recuperarse de un suceso traumático. Después de un trauma masivo como un huracán, el desplazamiento de los niños de sus hogares y escuelas, y la separación de la familia debido a la migración puede ser realmente perjudicial para su sentido de cohesión y pertenencia. Promover la conectividad en grupos pequeños, en el salón de clase, en la escuela o en la comunidad puede ayudar a recrear un sentido de pertenencia y cohesión.

La conectividad se puede promover fácilmente al fomentar la colaboración entre los estudiantes, las lecciones cooperativas, el trabajo en grupo y el uso de actividades que incluyan objetivos colectivos en lugar de objetivos personales. Además, los maestros no deben subestimar el valor de tener una relación sólida con cada estudiante. Los estudiantes obtienen mejores resultados cuando se sienten conectados y apoyados por sus maestros.

Notas:

Infundiendo Esperanza

Formas de infundir esperanza:

- Preguntar a los estudiantes sobre sus objetivos para el futuro.
 - Ayudarles a hacer planes para alcanzar esos objetivos.
- La sensación de desesperanza que a menudo sigue a los desastres puede ser combatida por:
 - Fomentar la seguridad, la calma, la eficacia y la conexión que contribuyen a infundir esperanza.
 - Restauración de rutinas regulares, actividades agradables y otra evidencia de "normalidad".
 - Destacando éxitos, progreso y crecimiento

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva explica las ideas detrás del principio de esperanza y algunas formas de aplicarlo.

Contenido:

Experimentar un desastre y sus consecuencias puede resultar en un sentimiento de desesperanza. Todos los principios anteriores (promover la seguridad, la calma, la eficacia y la conexión) pueden ayudar a restaurar un sentido de esperanza para el futuro. Además, es importante que los estudiantes experimenten la recuperación de un sentido de normalidad y rutina, y puedan identificar momentos (grandes o pequeños) de éxito, crecimiento y progreso. Esto les permite ver que los impactos negativos del desastre no son permanentes; que más bien, son temporales y que todavía existe una gama de posibilidades para el futuro.

La esperanza se puede reforzar pidiéndoles a los estudiantes que hablen sobre sus metas, ayudándoles a desarrollar metas y a hacer planes para alcanzar esas metas. Además, los maestros pueden señalarles momentos de crecimiento, éxito y recuperación. Incluso si son pequeños, poder observar cambios positivos es muy útil para los niños.

Notas:

Estrategia 1

Oportunidades Para Identificar Emociones

Los niños pueden no tener palabras para identificar todas las emociones y sensaciones que están experimentando. Ayudarlos a hacerlo promueve el empoderamiento, el dominio y la eficacia.



- Actividades para identificar emociones en ellos mismos o en otros:
 - Sentimientos "charadas" o mímicas
 - Actividades de "¿Cómo te sientes hoy?"
 - Identificar cómo se sentirían los personajes de las historias
- Los estudiantes más jóvenes podrían identificar mejor las sensaciones físicas en lugar de las emociones.
 - ej. - ¿Cómo te sientes por dentro?
 - Usando la silueta de una persona (apendice1), pídeles que colorean las partes donde se sienten mal.

Los niños deben ser motivados a participar pero nunca forzados.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva proporciona la primera estrategia que los maestros pueden usar con sus alumnos en el salón de clase.

Contenido:

Algunas actividades para ayudar a los niños a identificar y etiquetar las emociones pueden ayudarles a ser más conscientes de sus emociones y las emociones de los demás. Esto también ayuda con el proceso de sentirse en control de sí mismos y poder regular sus emociones.

El juego de adivinanza (o "charades") de sentimientos consiste en hacer que los estudiantes adivinen una emoción que otro estudiante imita o describe utilizando otras palabras.

Las actividades de "Cómo te sientes hoy" son actividades de rutina en un momento específico durante el día cuando los estudiantes expresan en un cuaderno (o en otro lugar) una emoción que están experimentando. Si se hace a diario, esto ayuda a los niños a desarrollar el hábito de poder identificar (y eventualmente regular) sus emociones.

Otra actividad simple es leer un cuento a los estudiantes y luego conversar con ellos sobre los sentimientos de los personajes.

Los niños más pequeños (que todavía están desarrollando un vocabulario de palabras para las emociones) podrían identificar mejor una sensación que tienen en sus cuerpos, como por ejemplo una sensación extraña en el estómago (estrés, ansiedad, nudos en el estómago, etc.). Puede darles una

silueta de una persona y pedirles que colorean la parte donde sienten dolor o molestias. El Apéndice 1 contiene el delineamiento de una persona que puede usarse para esta actividad.

Notas:

Estrategia 2

Oportunidades Para La Autoexpresión

Al igual que con la identificación de sentimientos, la autoexpresión promueve el empoderamiento, el dominio y la eficacia. Cuando los niños pueden "contar su historia", les ayuda a integrarla como una narración en su experiencia de vida de una manera más saludable. Es posible que necesiten hacer esto varias veces.



- Creando momentos de "expresión" a través de :
 - Redacción (diario, poesía, artículo, ...)
 - Dibujo
 - Bailar y Cantar
 - Jugar

- Oportunidades para que los estudiantes compartan su trabajo, ideas y creaciones con otros.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva proporciona una segunda estrategia que los maestros pueden usar con sus estudiantes en el salón de clase.

Contenido:

Una segunda estrategia para usar con los estudiantes es dar oportunidades para la autoexpresión, como escribir, dibujar, cantar, bailar o jugar. La autoexpresión ayuda a los niños a adaptar la experiencia de un desastre (o cualquier otra situación difícil) a la "historia" general de sus vidas, lo que les ayuda a adquirir un sentido de dominio y control sobre el suceso. Es importante tener en cuenta que los niños pueden necesitar poder "contar su historia" varias veces antes de tener una sensación de control total sobre lo que les sucedió. Los maestros pueden usar cualquier tipo de actividad creativa para permitir que los niños tengan la oportunidad de hacer esto.

Notas:

Estrategia 3

Validando Sentimientos y Pensamientos

Empatía es la habilidad de entender lo que una persona está sintiendo y comunicarle ese entendimiento a la persona

Los niños (y todos en general) se benefician de que sus pensamientos y sentimientos sean validados, incluso aunque usted no pueda hacer nada para "arreglar" el problema.

Prepárese para escuchar, pero no presione a los niños para que hablen. Eso puede no ser de ayuda cuando alguien no está presto para enrentar sus recuerdos.

- Estas frases expresan empatía y ayudan a asegurarte de que entiendes lo que el niño intenta decir:
 - "Así que te sientes..."
 - "Te he escuchado decir que..."
 - "Parece que para ti..."
 - "Parece que..."
- No es un problema si se equivoca – Aclarar puede ser de ayuda.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva proporciona una tercera estrategia que los maestros pueden usar con sus estudiantes en el salón de clase.

Contenido:

Esta diapositiva destaca la importancia de expresar empatía a los niños. Esto se puede hacer proyectando en los estudiantes los sentimientos y pensamientos que ellos expresan. Los estudiantes se beneficiarán al saber que han sido escuchados y entendidos. Esta diapositiva también es un recordatorio de que los docentes no necesitan poder solucionar o resolver los problemas de los estudiantes; a veces ser escuchado en algún momento es todo lo que importa, especialmente cuando no se puede hacer nada ante una situación. Escuchar y reflejar sus pensamientos y sentimientos puede ser una poderosa fuente de apoyo. Esta diapositiva ofrece buenos ejemplos de frases para expresar empatía. Finalmente, es importante tener en cuenta que no es necesario hacer esto a la perfección. Por ejemplo, un maestro puede decir "Entonces, realmente te sientes triste hoy", y el estudiante dice "No, no estoy triste, estoy enojado". Esta sigue siendo una respuesta beneficiosa porque el estudiante sabrá que al maestro le importa lo que le sucede y que está escuchando, y ayudará tanto al estudiante como al maestro a aclarar los sentimientos del estudiante.

Notas:

Expresando Empatía
Tipo de Frases a evitar:

- “No te sientas mal.”
- “No llores.”
- “Intenta de no pensar en eso.”
- “Hablemos de otra cosa.”
- “Sé como te sientes.”
- “Es el deseo de Dios.”
- “Podría ser peor.”
- “Al menos aún tienes...”
- “Por lo menos [cualquier cosa].”

**Bien intencionado, pero...
El sobreviviente puede sentirse no validado.**

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva proporciona consejos adicionales para la tercera estrategia (Validar las emociones y los pensamientos de los niños).

Contenido:

Esta diapositiva resalta algunas frases que las personas suelen usar para brindar apoyo a otras personas. Están bien intencionados, pero a menudo se sienten invalidantes o despectivas. Estas palabras implican involuntariamente que el niño no debe sentir lo que siente, o minimiza sus preocupaciones comparándolas con otras situaciones. Esto puede hacer que los niños se sientan peor porque sugiere que los sentimientos del niño son malos, incorrectos o débiles.

Notas:

Estrategia 4

Fomentando Buenas Destrezas de Afrontamiento “Coping Skills”

- Invitarles y/o enseñarles a:
 - Hablar con alguien de confianza
 - Solicitar la información que desean.
 - Descansar, comer sano y hacer ejercicio
 - Hacer actividades positivas y distractoras (deporte, pasatiempos, lectura)
 - Mantener un horario
 - Tomar descansos
 - Utilizar métodos de relajación y Atención Plena “Mindfulness”
 - Llevar un diario
 - Concentrarse en lo que pueden controlar
 - Utilizar métodos de afrontamiento que hayan tenido éxito en el pasado.
- El objetivo es que tengan una variedad de habilidades que puedan elegir y usar para adaptarse a diferentes situaciones.
- Hacer que practiquen estas habilidades hace que sea más probable que las usen en una crisis.
- Recuérdeles que:
 - Es natural estar molesto por un período de tiempo; Está bien sentir lo que sienten
 - Pueden llegar a sentirse mejor con el tiempo



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva proporciona una cuarta estrategia que los maestros pueden usar con sus alumnos en el salón de clase.

Contenido:

La tercera estrategia es ayudar a los niños a desarrollar formas saludables de lidiar con la angustia o las emociones abrumadoras. El objetivo principal es darles una variedad de habilidades que pueden elegir dependiendo de la situación y sus necesidades. Esto les ayudará a lidiar con una variedad de situaciones, no solo en relación con un desastre o una experiencia traumática. Además, ayudarles a practicar estas habilidades regularmente en el salón de clase les hará más propensos a poder usarlos cuando sea necesario.

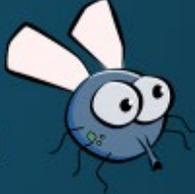
Mientras presentan estas estrategias, los maestros pueden recordarles a los estudiantes que es natural enfadarse a veces, pero eso no significa que estos sentimientos durarán para siempre; recuérdelos que pueden esperar sentirse mejor con el tiempo, y que usar algunas buenas habilidades de afrontamiento ayudará con eso.

Notas:

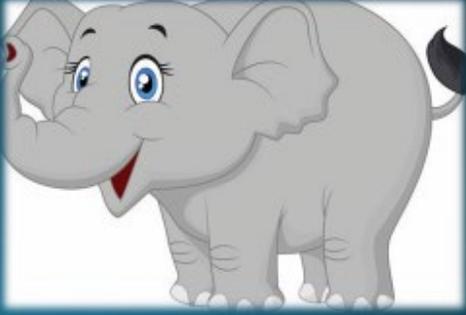
Estrategia 5

Use Ejercicios de Relajación

- Los ejercicios de relajación ayudan a los estudiantes a concentrarse en su respiración y su cuerpo.
- Al enfocarse y controlar su respiración y sus músculos, pueden controlar su ansiedad y otros sentimientos abrumadores.
- Estar relajado físicamente les ayuda a concentrarse en el aprendizaje.



*ej. El Elefante y la Mosca (Apéndice 2)
o ejercicio de respiración (Apéndice 3)*



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva proporciona una quinta estrategia que los maestros pueden usar con sus estudiantes en el salón de clase. Los apéndices del manual para los participantes contienen varios ejercicios de relajación y respiración.

Contenido:

Una estrategia muy común y útil para usar con los estudiantes para la superación de un suceso traumático, pero también simplemente para mejorar su capacidad general para enfocarse y aprender, es usar ejercicios de relajación. Al centrarse en su respiración y relajación muscular, pueden obtener control sobre su ansiedad y otros sentimientos abrumadores. (Puede ser útil, en este momento, seleccionar uno de los ejercicios en los apéndices para demostrar y practicar).

Notas:

Estrategia 6

Use Ejercicios de Atención Plena o "Mindfulness"

- Los síntomas del trauma son una distracción; son recordatorios constantes del trauma y hacen que los estudiantes "revivan" el evento traumático.
- La **Atención Plena** ayuda a los niños a mantener su conciencia en el presente y a reducir las abrumadoras emociones (ansiedad, miedo, estrés y enojo).
- Promueve la autorregulación emocional y el bienestar.

Al utilizar ejercicios rápidos y sencillos de atención plena (Apéndice 4) o ejercicios de respiración (Apéndice 3) de manera regular, los niños pueden reducir significativamente el estrés, los síntomas de trauma y los pensamientos negativos y también aumentar su memoria, su autoestima y su compasión por los demás.



¡Un ejercicio diario de 2 minutos es suficiente para ver todas estas mejoras!

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva proporciona una sexta estrategia que los maestros pueden usar con sus estudiantes en el salón de clase. Los apéndices del manual para los participantes contienen varios ejercicios de atención plena (Mindfulness).

Contenido:

Como se explicó anteriormente, los síntomas del trauma son una distracción; son recordatorios constantes del trauma y hacen que los estudiantes "revivan" el suceso traumático. Cuando se centran en el pasado, tienen dificultades para concentrarse en el presente, incluso en su aprendizaje. La atención plena les ayuda a mantener su conciencia en el presente y a reducir las emociones abrumadoras (ansiedad, miedo, estrés e ira). También promueve la autorregulación emocional y el bienestar general. Los estudios han demostrado que el uso de ejercicios de atención plena fáciles y rápidos (ejercicios de tan solo 2 minutos) puede reducir el estrés, los síntomas de trauma y los pensamientos o sentimientos negativos, pero también mejora la memoria, la autoestima y la compasión por los demás al mismo tiempo. (Puede ser útil, en este momento, seleccionar uno de los ejercicios de los apéndices para demostrar y practicar).

Notas:

Estrategia 7

Creando Conexiones entre Estudiantes

- El apoyo social es un fuerte antídoto contra el estrés.
- La cohesión y la pertenencia rompen el aislamiento y promueven la sanación.
- La universalidad entre los estudiantes les ayuda a comprender que no están solos, que otras personas sienten lo que ellos sienten.
- Círculo matutino / momentos de "check-in" sintonizar.
- Oportunidades para que los estudiantes ayuden a otros estudiantes (es decir, tutoría).
- Crear objetivos compartidos en el salón y oportunidades de cooperación.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva proporciona una séptima estrategia que los maestros pueden usar con sus estudiantes en el salón de clase.

Contenido:

La sexta estrategia consiste en crear oportunidades de conexión entre los estudiantes. Como se discutió anteriormente, el apoyo social puede ser un antídoto fuerte para el impacto del trauma al romper el aislamiento y crear un sentido de pertenencia. Los salones de clase pueden ser una fuente muy importante de pertenencia, particularmente cuando los estudiantes han experimentado perturbaciones en el ambiente familiar u otras redes de apoyo. Además, cuando los estudiantes están conectados entre sí, pueden comenzar a darse cuenta de que no están solos y que otras personas sienten lo mismo que ellos. Este sentido de universalidad puede ser una experiencia muy sanadora.

Las actividades para promover conexiones entre los estudiantes pueden incluir círculos matutinos u otros momentos para tocar base (check-in) en grupo, oportunidades para que los estudiantes ayuden a otros estudiantes (por ejemplo, tutoría) u oportunidades para trabajar en alcanzar objetivos comunes.

Notas:

Estrategia 8

Manejando Reacciones

Los síntomas intrusivos de la angustia postraumática pueden continuar durante mucho tiempo después de un desastre. Son molestos y distraen a los niños y pueden afectar su funcionamiento en la escuela.

Las reacciones emocionales de los estudiantes pueden ser provocadas por recordatorios del huracán.

- Avistamientos "sights"
- Sonidos
- Eventos conmemorativos
- Otros eventos de miedo o traumáticos

Ofrecer a los estudiantes estrategias para manejar sus emociones les permite estar más comprometidos y enfocados en el salón de clase.

- Relajación
- Atención Plena o "Mindfulness"
- Psicoeducación y resolución de problemas.
 - Enseñándoles a comprender sus sentimientos y sus detonantes, y desarrollando un plan para lidiar con ellos cuando surjan.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva presenta una octava estrategia "Manejando las Reacciones" que los maestros pueden usar con sus estudiantes en el salón de clase. Esta diapositiva es un repaso de información previa que también establece la lógica detrás de esta estrategia, y es seguida por dos diapositivas que discuten detalles para manejar emociones específicas cuando los estudiantes se sienten abrumados por estas en el salón de clase.

Notas:

Manejar Reacciones: ayudarlos con sentimientos de ira y frustración.



En el salón de clases, a los niños se les puede dar un espacio para separarse y usar estrategias calmantes (es decir, atención plena o "mindfulness", relajación, "la caja de la ira") para recuperar el control y poder regresar al grupo y concentrarse.

La Caja de la Ira

- 1) Cree una caja de ira para el aula: los estudiantes pueden ayudar a decorarla.
- 2) Coloque la caja en un lugar aislado con papel y bolígrafos.
- 3) Explique a los niños que pueden usarla cada vez que se sientan muy enojados o frustrados.
 - Escriben o dibujan lo que los enoja o frustra.
 - Pueden hacer lo que quieran con el papel (rasgarlo, arrugarlo, aplastarlo).
 - Cuando se sienten mejor, dejan el papel, también conocido como "enojo", en la Caja de la Ira. En otras palabras, dejan su ira atrás.

Contenido:

Los intentos de los niños para hacer frente a los síntomas del trauma pueden mostrarse como enojo o frustración. Los maestros pueden ayudar proporcionando un espacio, separado de los demás, en el que los estudiantes puedan usar estrategias para controlar sus emociones y recuperar una sensación de control (es decir, mediante ejercicios de relajación, respiración o atención plena). Una técnica efectiva adicional se llama "la caja de ira". Los niños pueden escribir o dibujar lo que les enoja o frustra. Luego pueden hacer lo que quieran con el papel (es decir, rasgarlo, doblarlo, aplastarlo). Pero, cuando se sientan mejor, dejan el papel, también conocido como "el enojo", en la caja de la ira. En otras palabras, dejan su ira atrás.

Notas:

Manejar Reacciones: ayudarlos con sentimientos de culpa y vergüenza

Los niños a menudo se culpan a sí mismos por las cosas malas que han sucedido, incluso cuando esa creencia no parece ser "racional". Se benefician de la seguridad de que no tienen la culpa.

- Explique que aunque el niño se sienta responsable, eso no lo hace realidad. Los sentimientos son solo sentimientos, no son hechos.
- Ayude a los estudiantes a aclarar malentendidos, rumores y distorsiones proporcionando información precisa.
- Es útil ofrecer recordatorios generales a los estudiantes de que muchos eventos, como el desastre, no son causados por sus acciones, pensamientos o sentimientos. Incluso si no expresan esta preocupación directamente, pueden estar internalizando la culpa y la vergüenza.

Contenido:

Los intentos de los niños de hacer frente a una experiencia traumática también pueden manifestarse como culpa o vergüenza. Como se mencionó anteriormente, los niños a menudo pueden culparse de cualquier resultado negativo. Los niños necesitan escuchar (y que se les recuerde con frecuencia) que no son responsables del evento; incluso si no expresan esta preocupación directamente, pueden estar internalizando la culpa y la vergüenza. Para ayudar con esto, los maestros pueden:

- Explicar que aunque el niño se sienta responsable, eso no significa que en realidad sea así. Los sentimientos son solo sentimientos, no son hechos.
- Ayudar a los estudiantes a aclarar malentendidos, rumores y distorsiones proporcionando información precisa.
- Ofrecer aclaraciones generales a los estudiantes de que muchos eventos, como el desastre, no son causados por sus acciones, pensamientos o sentimientos. Ofrecer explicaciones apropiadas para la edad de las causas reales de tales eventos también puede ser beneficioso.

Notas:

Recordatorio: Tenga en Cuenta el Potencial de Conductas de Riesgo

- Esté atento a posibles comportamientos peligrosos entre los estudiantes. Los comportamientos de riesgo son una de las formas en que los niños tratan de sobrellevar sus sentimientos de angustia.
- Haga un seguimiento con los estudiantes más jóvenes que muestran un aumento en las visitas a la enfermera debido a accidentes y lesiones.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva enfatiza la necesidad de ser particularmente conscientes del potencial de conductas de riesgo.

Contenido:

Los estudiantes que han estado expuestos a una experiencia traumática tienen más probabilidades de participar en comportamientos riesgosos o peligrosos. Esta es una forma poco saludable de lidiar con sus sentimientos de angustia. Es importante recordar que esto no significa que los niños simplemente estén siendo "malos". Más bien, estos comportamientos a menudo significan que los estudiantes expresan, de una manera inútil, la necesidad de ayuda.

Además de los comportamientos riesgosos obvios, como el uso de sustancias, los estudiantes pueden aumentar las visitas a la enfermera debido a accidentes o lesiones que parecen menores.

Notas:

Estrategias Inútiles

- Minimizar los problemas o necesidades de los niños.
- Comunicar expectativas / explicaciones poco realistas para la recuperación
- Invalidar las emociones de los niños o criticar sus reacciones.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva resalta las estrategias que a veces se usan con niños que en realidad no son útiles, y que a veces incluso pueden ser dañinas.

Contenido:

A veces, las respuestas bien intencionadas a las necesidades de los niños pueden empeorar las cosas.

- 1) El primer punto es no minimizar las preocupaciones o problemas de los niños usando oraciones como:

- Está bien; no está tan mal.
- Podría haber sido peor.
- No deberías quejarte, algunas personas han pasado por cosas peores.

Estos sentimientos pueden invalidar y despreciar los sentimientos de los niños, haciéndoles sentir peor en lugar de mejor.

- 2) El segundo punto es no dar falsas esperanzas a los niños dándoles expectativas poco realistas o explicaciones para la recuperación. Deben evitarse los siguientes tipos de oraciones:

- Si solo duermes más, estarás bien.
- Tus pesadillas se detendrán pronto.
- Prometo que pronto te sentirás mejor.

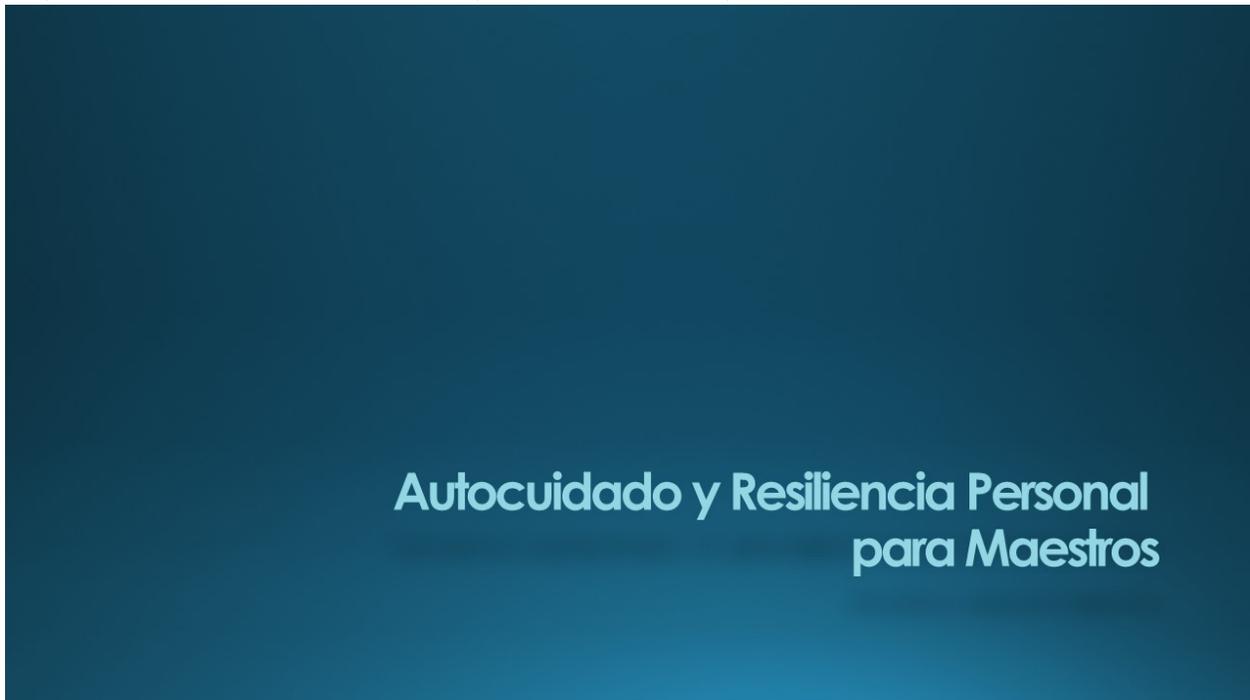
Estas garantías pueden hacer que los niños se sientan más angustiados (y desconfíen de los adultos) si resultan ser inexactas.

3) Finalmente, el punto más importante es evitar criticar las emociones o reacciones de los niños y evitar decirles que dejen de sentir lo que están sintiendo. Por lo tanto, se deben evitar los siguientes tipos de oraciones:

- No llores.
- No estés triste.
- Sé fuerte.

Estos sentimientos pueden comunicar a los niños que lo que sienten es malo o incorrecto, y que deberían poder neutralizarlos. Cuando los niños no puedan hacerlo, pueden sentir culpa y vergüenza además de la angustia que ya estaban experimentando.

Notas:



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva de inicio a la quinta y última sección de la capacitación. Esta sección explora cómo cuidarse como persona y profesional.

Tómese el tiempo para enfatizar la importancia de cuidarse a sí mismo y estar bien para poder también apoyar a los estudiantes. En esta parte de la capacitación queremos darles a los maestros el tiempo para enfocarse en sí mismos.

Durante esta sección de la capacitación, los maestros pueden expresar la necesidad de compartir historias de sus propias dificultades y estrés durante, o desde, el huracán María. Si el tiempo lo permite **y se siente cómodo**, puede darles espacio para compartir y comentar abiertamente. Si el tiempo no lo permite y / o no se siente cómodo manejándolo, puede enfatizar la importancia de poder compartir y conectarse con otros, y alentarles a tomarse un tiempo fuera de la capacitación para hacerlo. Puede reforzar también que el apoyo de los demás y el intercambio de experiencias es en realidad una estrategia efectiva para lidiar con el estrés.

Exposición Directa y Secundaria al Trauma

Puede estar expuesto personalmente no solo al trauma agudo del desastre, sino también a los factores estresantes de trabajar con niños expuestos al trauma. Esto puede llevar a la fatiga por compasión que incluye:

- Agotamiento
- Trauma indirecto (estrés traumático secundario)



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva enfatiza el punto de que los maestros pueden estar expuestos personalmente no solo al trauma agudo de un desastre sino también a los factores estresantes de trabajar con niños expuestos a traumas y otros factores estresantes relacionados con el trabajo. La combinación de estas exposiciones puede conducir a la fatiga por compasión (o fatiga emocional), que incluye:

- El agotamiento (Burn-Out), es una experiencia donde se tienen dificultades para lidiar con el trabajo o para hacer el trabajo de manera efectiva. A menudo se asocia con una carga de trabajo muy alta o un entorno de trabajo no solidario. Estos sentimientos negativos generalmente tienen un inicio gradual, pero eventualmente resultan en sentimientos de desesperanza sobre el trabajo, ser ineficaces en el trabajo y / o apatía.
- Trauma Indirecto o Estrés Traumático Secundario (“STS” en inglés), está relacionado con la exposición secundaria al trauma o al estrés extremo de los demás. En otras palabras, uno no tiene que estar expuesto directamente a un suceso traumático para experimentar sus efectos negativos. Los síntomas de (“STS”) generalmente son de inicio rápido y están asociados con un suceso particular. Pueden incluir el tener miedo, tener dificultades para dormir, tener imágenes del suceso perturbador en su mente o evitar cosas que le recuerden el suceso.

La gran idea aquí es que hay diferentes formas en que una acumulación de estrés puede juntarse e impactar a los maestros. **No** es esencial que los participantes puedan distinguir entre estos diferentes tipos de estrés.

Notas:

Diapositiva 59 – Sección V: Autocuidado y Resiliencia Personal para Maestros



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva demuestra cómo el estrés y el trauma de los niños pueden afectar a los maestros y viceversa. En consecuencia, cuidarse a sí mismo también tendrá un impacto positivo en los niños y en el ambiente dentro del salón de clase.

Contenido:

La idea principal es que trabajar con niños expuestos a un trauma aumenta el riesgo de estrés traumático secundario (“STS”) para los maestros, y este riesgo también está influenciado por la propia exposición al trauma de los maestros. Como resultado, los maestros pueden experimentar síntomas emocionales, cognitivos y de comportamiento que interfieren con su funcionamiento. En estas circunstancias, los maestros también pueden experimentar una capacidad disminuida para la empatía y menos energía para apoyar las necesidades de los estudiantes. En consecuencia, los estudiantes pueden no obtener el apoyo que necesitan, lo que puede llevarles a mostrar síntomas más problemáticos en el salón de clase, lo que a su vez genera más estrés para los maestros. Esto puede conducir a un círculo vicioso; sin embargo, si los maestros se cuidan, pueden evitar gran parte del impacto negativo en ellos y evitar que los síntomas de los estudiantes empeoren.

Notas:

La prevención de la exposición al
estrés traumático secundario
no es el objetivo -
es como tratar de caminar por el
agua sin mojarse.

(adaptado Ramen, R.N., 2009)

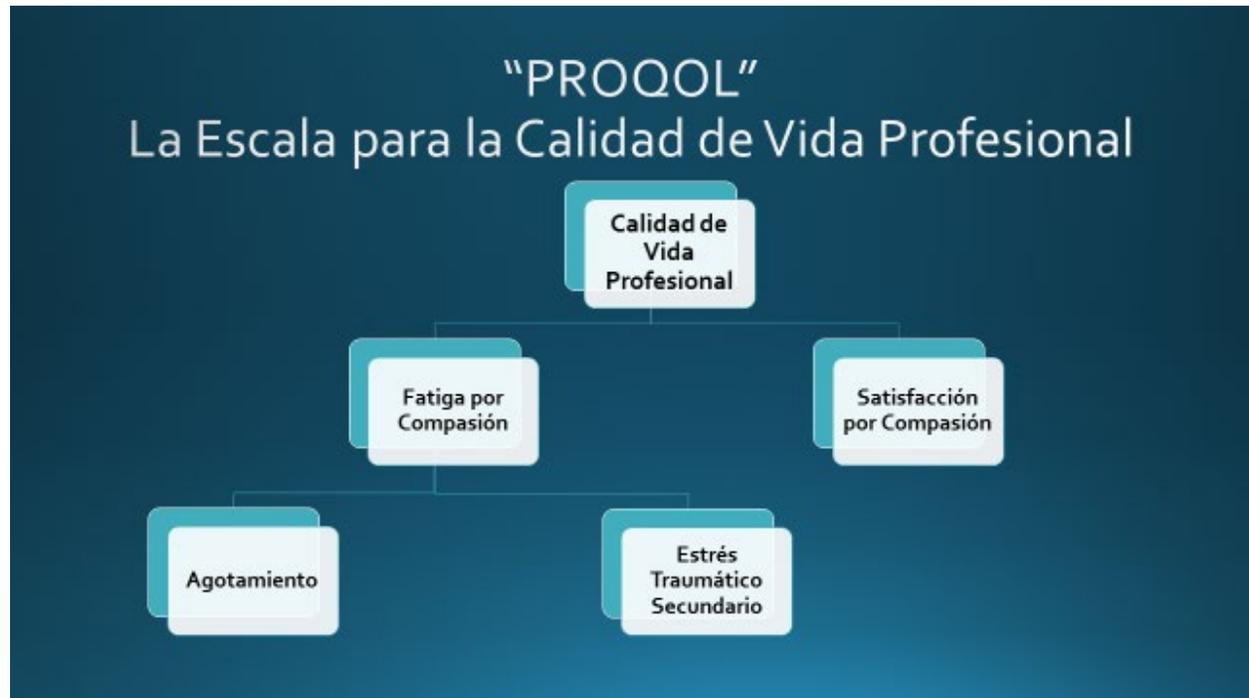
Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva contiene una cita para enfatizar los aspectos presentados en la diapositiva anterior.

Contenido:

Esta cita señala que, sin duda, los maestros estarán expuestos al estrés traumático de sus estudiantes. Por lo tanto, el objetivo no es evitarlo, sino aprender a reconocerlo y manejarlo de manera efectiva para cuidar de sí mismos.

Notas:



Cómo usar esta diapositiva:

Consulte el instrumento (ProQOL) en el Apéndice 5. Explique que pueden usar esta herramienta para evaluar sus niveles de fatiga y satisfacción emocional.

Contenido:

El (ProQOL) es una herramienta válida que evalúa los niveles de satisfacción y fatiga por compasión. Es una herramienta que las personas pueden usar para monitorear y planificar su bienestar. Dependiendo del tiempo y su preferencia, puede tomarse el tiempo para que los participantes completen este instrumento durante la capacitación, o simplemente decirles que puede ser una herramienta para que lo usen ellos mismos. Se incluyen instrucciones para la autoevaluación.

- **La fatiga por compasión** (Compassion Fatigue), es el aspecto negativo de nuestro trabajo como ayudantes. Hay dos partes La primera parte se refiere a cosas como el agotamiento, la frustración, la ira y la depresión, típicas del agotamiento. La segunda es el estrés traumático secundario el cual es un sentimiento negativo impulsado por el miedo y el trauma relacionado con el trabajo. La fatiga por compasión es el aspecto negativo de ayudar a quienes experimentan estrés y sufrimiento traumáticos.
- **La satisfacción por compasión** (Compassion Satisfaction), es el aspecto positivo de ayudar. Se trata del placer que obtienes de poder hacer tu trabajo. Por ejemplo, puede sentir que es un placer ayudar a otros a través de lo que hace en el trabajo.

Notas:

Diapositiva 63 – Sección V: Autocuidado y Resiliencia Personal para Maestros



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva presenta siete signos de estrés traumático secundario “STS”.

Contenido:

Hay algunos indicadores reconocibles de fatiga por compasión y estrés traumático secundario. Conocer estos signos puede ayudar a las personas a identificarlos temprano y abordarlos antes de que se vuelvan muy problemáticos.

1. **Sentido de Impotencia y Desesperanza:** es tener el sensación o la creencia de que las cosas nunca cambiarán y / o que no hay nada que puedan hacer para cambiar las cosas. Cuando las personas creen que las cosas no mejorarán a pesar de sus acciones, comienzan a sentirse abrumadas y sin esperanza, y no pueden ver los pequeños pasos que pueden tomar para cambiar la situación.
2. **Ausencia de Creatividad:** es perder la capacidad de sentirse creativo o innovador en el trabajo o en la vida diaria, o perder la alegría de desarrollar nuevas ideas (es decir, desarrollar nuevas actividades en el salón de clase o disfrutar de pasatiempos en casa).
3. **Minimización:** esto ocurre cuando las personas se vuelven cada vez más insensibles al dolor de los demás. Pueden trivializar la situación de alguien o su propia situación comparándola con otras situaciones más extremas. Pueden evitar reconocer el nivel de angustia en el que se encuentra alguien para evitar sentirse abrumado por las emociones negativas.
4. **Agotamiento o Síntomas Físicos:** para algunas personas, la fatiga por compasión se expresa a través de síntomas físicos o una sensación de agotamiento mental o físico. Esto puede ser confuso o angustiante porque las personas pueden no vincular sus síntomas físicos con su agotamiento emocional.

5. **Aislamiento Deliberado:** esto ocurre cuando las personas evitan reconocer o lidiar con situaciones difíciles. En el salón de clase, esto puede significar que los maestros eviten reconocer los síntomas que muestran los niños, o evitan intervenir en situaciones (es decir, conflictos entre niños) que requieren su atención. A menudo esto se debe a que reconocer o responder a estas situaciones se siente abrumador o requiere más energía de la que la persona siente que tiene.
6. **Emociones Abumadoras:** cualquier emoción negativa (vergüenza, culpa, enojo, tristeza, etc.) puede volverse desproporcionada en relación a la situación y puede comenzar a sentirse abumadora e inmanejable.
7. **Inhabilidad para la Empatía / Insensibilidad Emocional:** esto ocurre como resultado de que el propio sistema de la persona se ve abrumado por el estrés adicional; es como una esponja que está saturada y que no se ha escurrido; no hay espacio para absorber más estrés. Esto puede expresarse indirectamente como reacciones emocionales incongruentes a otras situaciones; por ejemplo, reírse cuando alguien comparte una experiencia triste.

Notas:



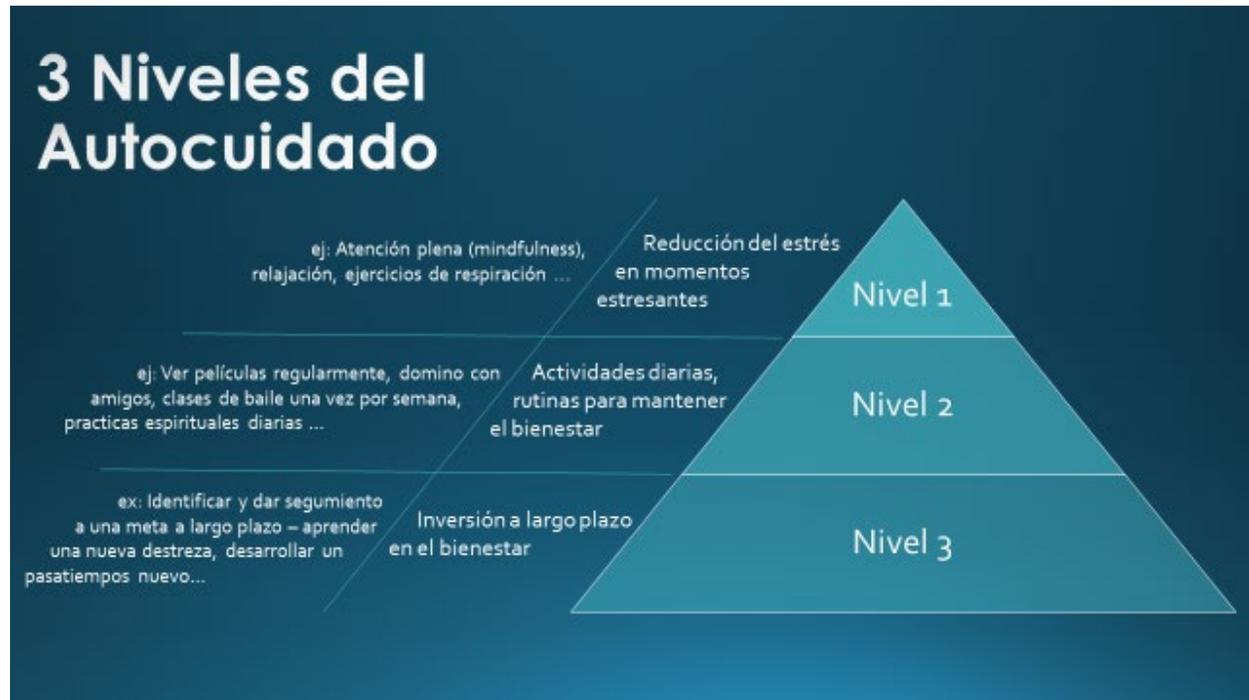
Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva ofrece una manera de clasificar el autocuidado y ofrece tres vías diferentes para comenzar el proceso de cuidarse a uno mismo.

Contenido:

Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están todos conectados entre sí. Nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones, que luego influyen en nuestros comportamientos, que a su vez influyen en nuestros pensamientos. (Este ciclo también funciona a la inversa). Por lo tanto, el autocuidado puede comenzar en cualquiera de estos puntos y finalmente influirá en nuestro bienestar general. Las actividades que se centran en nuestros pensamientos incluyen estrategias cognitivas como el diario reflexivo o el ensayo mental para situaciones estresantes. Las actividades que van dirigidas a impactar nuestras emociones incluyen estrategias como la atención plena o la meditación las cuales ayudan con la regulación de las emociones. Las estrategias de comportamiento pueden incluir actividades como el yoga y el ejercicio. El asunto es que las personas pueden comenzar desde cualquier punto que tenga más sentido para ellas.

Notas:



Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva presenta los tres niveles de autocuidado.

Contenido:

Para desarrollar sentimientos de bienestar, se pueden seguir y desarrollar tres niveles de autocuidado. **El nivel 3** en la parte inferior de la pirámide es el nivel más profundo, o la base; las personas necesitan invertir en el desarrollo de objetivos saludables a largo plazo que les brinden sentido y eficacia en sus vidas (aprender una nueva habilidad, desarrollar un pasatiempo, etc.). **El nivel 2** se trata de establecer actividades diarias o rutinas para mantener el bienestar. Simplemente consiste en participar regularmente en actividades agradables (música, baile, ver películas, leer, prácticas espirituales) que brindan una oportunidad diaria para mantener o mejorar el bienestar. **El nivel 1**, el nivel superior, se trata de desarrollar estrategias para controlar la angustia en el momento en que ocurra; formas de regular las emociones o calmarse en una crisis o situación estresante (atención plena “Mindfulness”, respiración profunda, relajación, otras actividades relajantes). Las actividades de relajación y atención plena “Mindfulness” discutidas en la sección anterior son buenas actividades de Nivel 1 que los maestros pueden usar en sus propias vidas y en el salón de clase.

Notas:

Reflexionar y Centrarse

En medio de los desafíos de nuestro trabajo, es posible perder de vista lo que estamos haciendo y por qué lo estamos haciendo.

¿Cómo puedes mantenerte atento, sintonizar contigo mismo a diario y estar presente e intencional en tu trabajo?

Adaptado de van der Kolk, B. (2014).

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva presenta el primer elemento del autocuidado: reflexionar y centrarse.

Contenido:

Es fácil para las personas perder de vista la razón por la que están haciendo el trabajo que eligieron. A través de la acumulación de estrés diario y desafíos cotidianos, las personas se pierden en su trabajo. Por lo tanto, es importante tomarse el tiempo para pensar en lo que hacemos y cómo y por qué lo hacemos. A veces, esto es posible simplemente tomando tiempo para reflexionar, alguien puede darse cuenta de que necesita levantar el pie del acelerador y tal vez aplicar el freno en su trabajo para evitar un obstáculo o una situación difícil. En otras palabras, pueden necesitar hacer algunos cambios para mantener en buen estado su capacidad de resiliencia y bienestar.

Notas:

Dinámica de Autoreflexión

Ejercicio Individual

En su trabajo actual, identifique lo que le da una sensación de:

- *Competencia*: sentir que eres bueno en lo que haces
- *Propósito e inspiración*: sentir que estás haciendo algo significativo

Adaptado de van der Kolk, B. (2014).

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva es un ejercicio personal que ofrece a los participantes la oportunidad de identificar lo que les da sentimientos de competencia, propósito y / o inspiración en su trabajo. Aliente a los asistentes a explorar aquello que contribuya a su bienestar a largo plazo (es decir, Nivel 3 de autocuidado en la diapositiva anterior). Dé a los participantes unos minutos para anotar las respuestas a este ejercicio. Luego, puede invitarles a compartir lo que escribieron (pero no obligue a nadie a participar).

Notas:

Una Estrategia para: Reflexionar y Centrarse



Al inicio del día

- ¿Cuál es tu intención para el día?
- ¿Cuales son tus necesidades?
- ¿Cuáles son tus limitaciones?

Al final del día

- ¿Qué puedo dejar hoy?
- ¿Qué necesito dejar ir y no llevar conmigo para otro día?
- ¿Qué necesito conservar hoy?

Adaptado de van der Kolk, B. (2014).

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva ofrece a los asistentes un ejercicio simple para hacer todos los días: se relaciona con el Nivel 2 en la pirámide de autocuidado anterior. Puede dedicar tiempo haciendo que los participantes apunten las respuestas a las preguntas para practicar la dinámica, o simplemente presentar la dinámica como algo que los participantes pueden implementar como una práctica diaria.

Contenido:

Este simple ejercicio diario ayuda a las personas a desarrollar una mejor sensación de control y eficacia en la vida diaria. Puede ayudar a las personas a sentirse más presentes, centradas y decididas cada día. Puede convertirse en una rutina saludable para tocar base con nosotros mismos para determinar lo que necesitamos y queremos para el día.

Notas:

Equilibrio

Trabaja para lograr un equilibrio entre el cuidado de los demás y el cuidado de ti mismo: no puedes llenar la taza de nadie si la tuya esta vacía.

Adaptado de van der Kolk, B. (2014).

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva presenta el segundo elemento del cuidado personal: el equilibrio

Contenido:

Es muy importante en cualquier trabajo, pero especialmente en una profesión tan dedicada como la enseñanza, trabajar para mantener el equilibrio en nuestras vidas; Esto se refiere a mantener un equilibrio entre el cuidado de los demás y el cuidado de uno mismo. Por ejemplo, esto significa que después de un día agotador en el trabajo, un maestro puede "dejar el trabajo en el trabajo" y en la noche disfrutar de un tiempo personal. También significa permitirse limitar la cantidad de trabajo realizado durante los fines de semana y las vacaciones. Cada situación que sea muy exigente en el trabajo debe ser contrarrestada tomando tiempo de calidad para sí mismo y sin sentir culpa. De hecho, esto imperativo porque a largo plazo, esta es la única forma de seguir trabajando con eficacia. Nadie puede dar de beber de un jarro vacío; los niños no se beneficiarán de un maestro quemado y agotado.

Notas:

Equilibrio:

Haga un compromiso con una práctica continua

- ❖ Dormir lo suficiente
- ❖ Hacer ejercicio
- ❖ Usar religión o recursos espirituales.
- ❖ Escribir en un diario
- ❖ Escuchar música
- ❖ Relajarte o meditar (o alguna otra estrategia sobre el manejo de los emociones)
- ❖ Acceder a apoyo social
- ❖ Permitirte recibir y dar
- ❖ Usar estrategias cognitivas para prepararse y manejar situaciones estresantes específicas (inoculación de estrés)

Conclusión: ¡identifica las cosas que te gusta hacer y hazlas!



Las buenas actividades de afrontamiento son aquellas que te ayudan a sentirte mejor Y a funcionar mejor.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva ayuda a alentar a los participantes a identificar estrategias y actividades específicas que puedan implementar para mejorar su práctica de autocuidado.

Contenido:

Mejorar el bienestar requiere de compromiso. Aquí hay algunos ejemplos de cosas factibles que las personas pueden hacer para mejorar el autocuidado. Esta lista solo proporciona ejemplos; lo más importante es que las personas encuentren actividades que les parezcan agradables y se comprometan a realizarlas a diario. A menudo, es más probable que las personas cumplan un compromiso cuando lo escriben, por lo que puede considerar pedirles a los participantes que generen un listado de opciones para sí mismas y luego identificar UNA actividad de su listado que puedan practicar diariamente durante una semana.

Notas:

Equilibrio: Algunas prácticas a evitar

- Sobrecarga de trabajo
- No descansar apropiadamente/ no dormir
- Comer en exceso
- Sobre utilizar televisión/Internet
- Tomar/ fumar en exceso
- Intentar ganar un sentido de control a través de sobre- controlar a otros - bullying

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva presenta algunos ejemplos de estrategias comunes que en realidad no ayudan a reducir el estrés.

Contenido:

Estos elementos son fáciles de usar y es fácil caer en la trampa de usarlos cada vez más. Pero desde una perspectiva a largo plazo, en realidad a menudo aumentan la angustia y pueden crear otros problemas adicionales (afecciones de salud como obesidad, alcoholismo, conflictos interpersonales, etc.). Recuerde que las buenas estrategias de afrontamiento incluyen cosas que ayudan a las personas a sentirse y funcionar mejor.

Notas:

**Construyendo
Conexión y
Comunidad**



“La solidaridad de un grupo provee el antídoto más fuerte contra el trauma.”

Judith Herman (1992), *Trauma & Recovery*

→ Uno de los mejores indicadores de recuperación del trauma.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva resalta la importancia del sentido de pertenencia y conexión.

Contenido:

A menudo, cuando las personas se sienten extremadamente estresadas, intentan protegerse alejando a las personas, desconectándose de otros y / o culpando a otros. Sin embargo, desarrollar compasión por nosotros mismos y por los demás (incluidas las personas que nos agradan y las personas que consideramos desafiantes) es una forma muy poderosa de afrontarlo. En términos generales, ser parte de una comunidad es un componente clave del bienestar. Como se mencionó anteriormente, investigaciones indican que contar con un sistema de apoyo social sólido es uno de los mejores indicadores de recuperación ante el trauma. Anime a los participantes a tomarse unos minutos para considerar su nivel de conexión con los demás, y si desarrollar o fortalecer conexiones es algo que sería valioso para ellos. La cita de Judith Herman en su libro “Trauma and Recovery” refuerza el mensaje sobre la importancia de la conexión y la pertenencia como factores de superación.

Notas:



Inoculación de estrés

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva comienza la sección final sobre la inoculación del estrés como una estrategia cognitiva de autocuidado. Puede presentar esta estrategia como un tipo de ensayo mental que sirva para prepararse para situaciones estresantes a fin de reducir su impacto negativo. Esta idea es la misma que cuando nos vacunamos contra la gripe. Una vacuna contra la gripe no evita que se exponga al virus de la gripe, pero ayuda a minimizar el impacto del virus en usted después de haber sido expuesto al mismo.

Notas:

Inoculación de estrés

- Prepararse con anticipación para las realidades de una experiencia ayudan a:
 - Percatarte de que el estrés existe y que te impactará
 - Regular tus expectativas sobre el evento y sobre ti mismo
 - Predecir la intensidad de emociones e interacciones interpersonales que probablemente experimentarás
 - Practicar o prepararte mentalmente

La meta es manejar el estrés, no eliminarlo.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva proporciona una introducción adicional al concepto de inoculación del estrés.

Contenido:

Existen varias ventajas al usar la inoculación del estrés. Le ayuda a prepararse para un evento estresante planificando el impacto que la situación pueda tener en usted y desarrollando estrategias para minimizar o enfrentar este impacto. Estar preparado mentalmente también ayuda a aumentar la autoeficacia en el tratamiento de la situación cuando esta surge.

Notas:

Inoculación de estrés

Componentes:

1. Identificar posibles estresores
2. Evaluar estresores
3. Identificar estrategias personales para enfrentarlos
 - Enfocadas en el problema
 - Enfocadas en emociones
4. Identificar estrategias de afrontamiento institucionales

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva presenta los cuatro pasos del proceso de inoculación del estrés. Cada uno de estos pasos se discutirá más a fondo en las siguientes diapositivas.

Notas:

Inoculación de estrés:
1. Identificar Estresores Potenciales

Identificar estresores potenciales te permite prepararte y plantearte expectativas realistas para tu respuesta- un tipo de ensayo mental.

Mientras más tú identificas específicamente el factor estresante, más fácil será tu capacidad para manejarlo.

Posibles características de estresores específicos en respuesta a desastres

- Impredecible
- Abrumante
- Horrificante
- Más necesidades de las que se pueden satisfacer

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva describe el primer paso en el proceso de inoculación del estrés: identificación de posibles factores estresantes.

Contenido:

A menudo, cuando nos enfrentamos a una situación particularmente estresante, se percibe como enorme, abrumadora e incontrolable. Sin embargo, dividir la situación en partes más pequeñas puede hacerla más manejable y menos amenazante. Luego podemos identificar qué aspectos específicos de la situación son los más estresantes. Cuanto más específica y concretamente sea usted capaz de identificar de qué se trata una situación que pueda causarle angustia, mejor podrá hacer un plan para contrarrestar esa angustia. Por lo tanto, este primer paso de dividir una situación en componentes específicos y evaluar cuál de esos componentes es probable que le provoque la mayor angustia es muy importante.

Notas:

Inoculación de estrés:
2. Evaluar Posibles Estresores
(Amenaza o Reto?)

- Las personas que experimentan estrés hacen una evaluación subjetiva sobre la situación y su habilidad para manejarlo
- El comportamiento depende de la evaluación que se haga:
 - La situación es una **amenaza**
 - La situación es un **reto**

Cómo usar esta diapositiva:

Hay dos partes en el segundo paso en el proceso de inoculación del estrés. Esta diapositiva describe la primera parte del segundo paso: evaluar los posibles factores estresantes como amenazas o retos.

Contenido:

Una vez que haya identificado los factores estresantes específicos, el siguiente paso es evaluar cómo está analizando estos factores estresantes. ¿Los percibe como amenazas? ¿O los percibe como retos? Esta evaluación probablemente determina su creencia en su capacidad para manejar el factor estresante y su nivel de motivación para intentar manejarlo. Los factores estresantes que se perciben como amenazas a menudo socavan nuestra capacidad de responder de manera positiva, mientras que es más probable que reaccionemos de manera efectiva con los factores estresantes que vemos como desafíos. Estas dos opciones se explicarán más adelante en las siguientes dos diapositivas.

Notas:

Inoculación de estrés:
2. Evaluar Posibles Estresores
(Amenaza o Reto?)

Si la situación evaluada es una **amenaza**:

- Los mecanismos disponibles para enfrentarlos pueden abrumarle y la ansiedad y estrés pueden continuar acumulándose.
 - El individuo puede limitar sus habilidades de afrontamiento, una o dos que puedan ser mínimamente efectivas en manejar el estrés
 - La persona se puede paralizar en términos de pensamiento y puede ser incapaz de organizarse, priorizar o desarrollar un plan de acción
- La persona que un reto percibe una amenaza es probable que exprese: "Esto es terrible" "Yo no puedo hacer esto"

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva profundiza la información de la diapositiva anterior al proporcionar más detalles sobre la evaluación de un factor estresante como amenaza.

Contenido:

Las situaciones que percibimos como amenazantes a menudo socavan nuestra capacidad de preparación y respuesta efectiva. Podemos sentirnos ansiosos y abrumados por estas situaciones, lo que limita nuestra capacidad cognitiva para planificar una respuesta efectiva. Entonces podríamos recurrir a depender de estrategias de afrontamiento limitadas o ineficaces, o bloquearnos y no poder responder en absoluto. El diálogo interno negativo que generamos en estas situaciones también es ineficaz. A menudo nos decimos cosas, como "No puedo manejar esto", que no promueven un afrontamiento efectivo.

Notas:

Inoculación de
estrés:
**2. Evaluar
Posibles
Estresores
(Amenaza o Reto?)**

- Si la situación es percibida como un **reto**:
 - La persona moviliza los recursos psicológicos a su disposición
 - Los mecanismos de defensa que se utilicen variarán y serán potencialmente nuevos para el individuo
 - La persona puede dividir el problema en partes manejables
 - La persona puede crear o seguir un plan para ayudar a otros
- La persona que confronta un reto expresa: "Yo puedo manejar esto"
"¿Dónde comienzo?"

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva también se desarrolla en la Diapositiva 78, y presenta más detalles sobre la evaluación de un factor estresante como un desafío (en lugar de una amenaza).

Contenido:

A diferencia de la percepción de un estresante como una amenaza, la percepción de un estresante como un desafío a menudo nos motiva a responder de manera efectiva; Nos moviliza a tomar medidas.

Cuando no estamos abrumados cognitivamente, podemos mantener la calma, planificar cuidadosamente y prepararnos para utilizar una variedad de habilidades de afrontamiento y resolver problemas de manera efectiva. Por lo tanto, en situaciones en las que percibimos una situación como una amenaza, trabajar para replantearla y considerarla como un desafío que se puede enfrentar puede ser muy eficaz para aumentar nuestra capacidad de hacer frente.

Notas:

Inoculación de estrés:
2. Evaluar Posibles Estresores (Amenaza o Reto?)

- El segundo componente de la inoculación de estrés consiste en evaluar si la situación es algo **que puede ser controlado o cambiado**, o algo que **no puede ser controlado o cambiado**. Las estrategias efectivas de enfrentarla son diferentes para estas dos situaciones.

Cómo usar esta diapositiva:

Hay dos partes en el segundo paso del proceso de inoculación del estrés. Esta diapositiva describe la segunda parte del segundo paso: evaluar los posibles factores estresantes como controlables o no controlables.

Contenido:

A veces, hay aspectos de una situación estresante que están bajo nuestro control. Cuando este es el caso, si abordamos la situación con cuidado y sin vernos abrumados, podemos desarrollar un plan de acción para mitigar el impacto en nosotros. Al mismo tiempo, la realidad es que a menudo hay ciertas situaciones, o aspectos de una situación, que están fuera de nuestro control. Sin embargo, incluso cuando no hay nada que podamos hacer para cambiar o controlar una situación estresante, siempre podemos manejar cómo elegimos enfrentarla. Este paso de evaluar qué aspectos de un evento estresante están dentro de nuestro control y cuáles no, nos permite determinar cuáles son los mejores pasos a seguir.

Notas:

Inoculación de estrés:
3. Identificar Mecanismos de Defensa Personal

Si se evalúa la situación y se encuentran los aspectos del evento que **pueden ser cambiados o resueltos**, una estrategia para enfrentarla **enfocada en la resolución de problemas** puede incluir:

- Dividir los problemas en partes manejables
- Técnicas de solución de problemas
- "Brainstorming"
- Manejo de síntomas
- Desarrollo de destrezas

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva presenta el tercer paso en el proceso de Inoculación del estrés: identificar estrategias de afrontamiento personales para cuando se ha identificado que la situación es algo que se puede controlar o cambiar.

Contenido:

Si la situación es algo que podemos controlar o cambiar, entonces podemos usar una variedad de estrategias de afrontamiento centradas en el problema para ayudarnos a cambiar la situación y reducir su impacto negativo en nosotros. Dichas estrategias pueden incluir dividir el problema en partes manejables y luego usar técnicas de resolución de problemas o lluvia de ideas para planificar y ejecutar una solución. También podemos trabajar para desarrollar destrezas para manejar activamente la situación o su impacto en nosotros. El punto clave es que, si disminuimos nuestro ritmo de vida lo suficiente como para poder identificar el factor estresante específico y cómo podemos controlarlo o cambiarlo, podemos desarrollar un plan para responder adecuadamente.

Notas:

Stress
Inoculation:
3. Identify
Personal
Coping
Strategies

Si poco o nada puede ser cambiado sobre el evento o la respuesta, entonces estrategias basadas en emoción pueden ser de gran ayuda.

Elementos incluyen:

- Relajación
- Tolerancia al estrés
- Regulación de emociones
- Manejo de ira
- Habilidades de distracción

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva analiza el tercer paso en el Proceso de inoculación del estrés; Esta diapositiva se enfoca en identificar estrategias de afrontamiento personales cuando la situación es algo que no se puede cambiar o controlar.

Contenido:

Como se mencionó anteriormente, desafortunadamente a veces enfrentamos situaciones estresantes que simplemente están fuera de nuestro control. En estas circunstancias, podemos utilizar estrategias de afrontamiento centradas en las emociones para manejar nuestras reacciones y regular nuestras respuestas emocionales. La atención plena, la meditación y la relajación son excelentes estrategias de afrontamiento centradas en las emociones. Además, distraerse con música u otras actividades placenteras puede ser una estrategia efectiva a corto plazo para superar una situación difícil.

Notas:

Inoculación de
estrés:
4. Identificar
Estrategias
Organizacionales

El estrés puede ser combatido haciendo cambios a la estructura de la organización para impactar cómo se percibe el trabajo y el estrés:

- Asegurando que la orientación y preparación de quienes responden esté enfocada en prepararse para los estresores esperados
- Proveer avisos realistas para ayudar a los trabajadores a predecir lo que podrían ver, oír u oler, y que puedan tomarse el tiempo de pensar como responderán ante los estímulos.
- Dividir las tareas en esenciales y no esenciales para así permitir a los respondedores a priorizarlas y minimizar el riesgo de abrumarse.

Cómo usar esta diapositiva:

Esta diapositiva presenta el cuarto y último paso en el proceso de inoculación del estrés: identificación de estrategias organizacionales.

Contenido:

Los pasos anteriores en este proceso estaban basados en ayudar a las personas a identificar estrategias personales para identificar y enfrentar los factores estresantes. Sin embargo, a menudo también hay pasos que se pueden tomar organizacionalmente para ayudar a mitigar el impacto del estrés en las personas. Como educadores, pudiera haber cosas específicas que su escuela puede hacer para ayudar a reducir el nivel de estrés de todos en el ambiente de trabajo. Este paso consiste en tomarse el tiempo para identificar qué estrategias organizacionales podrían ser útiles en respuesta a cualquier factor estresante específico. Si bien no siempre es posible implementar estas estrategias, identificarlas y promoverlas puede ser muy útil para crear conciencia y ayudar a facilitar los cambios necesarios.

Notas:

Diapositiva 85 - ¡Muchas Gracias!



Cómo usar esta diapositiva:

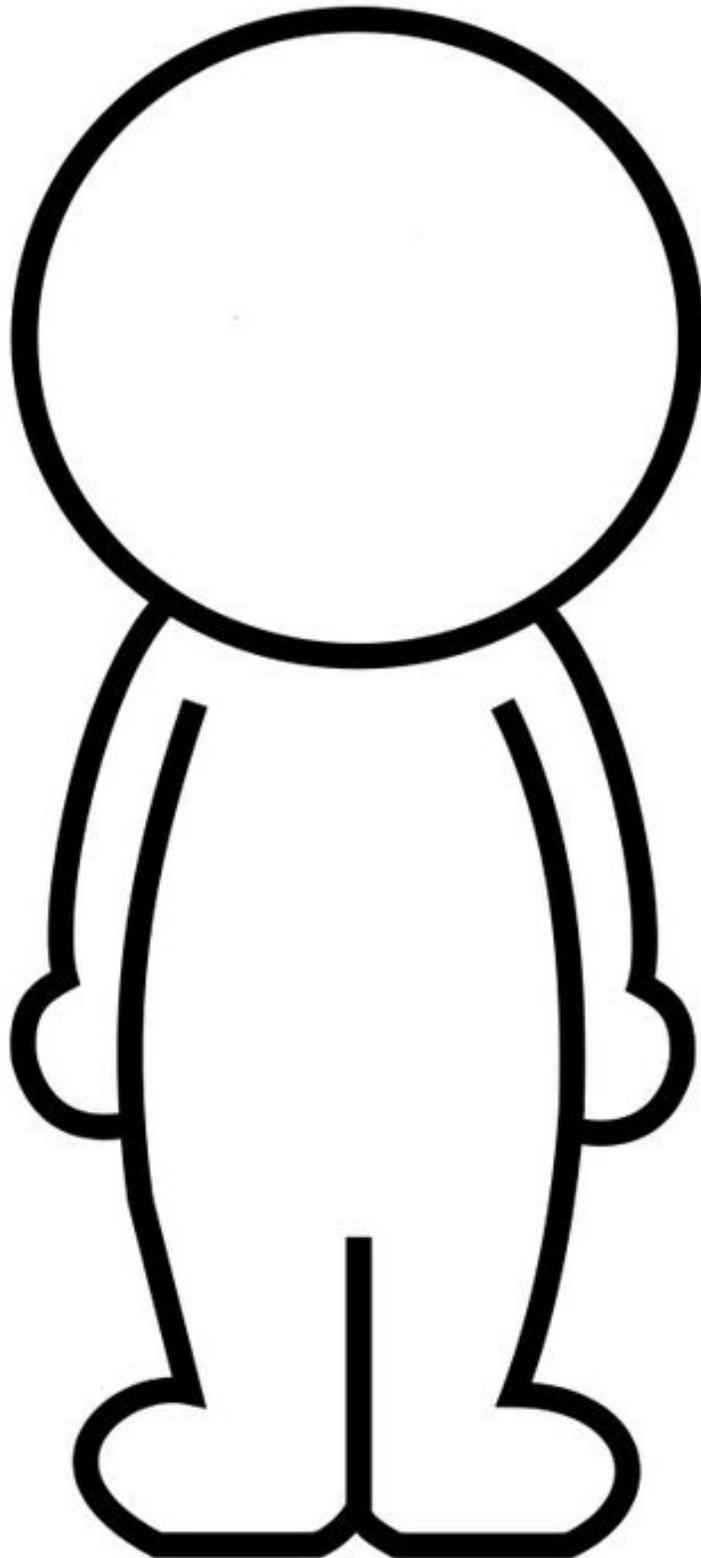
Use esta diapositiva para agradecerles por ser parte de esta capacitación. Puede dar espacio para preguntas finales, comentarios o discusión si el tiempo lo permite.

¡¡Buen trabajo!!!

Notas:

REFERENCIAS

- Brewin, C.R., Rose, S.C. Andrews, B., Green, J., Tata, P., McEvedy, C., & Foa, E.B. (2002). Brief screening instrument for post-traumatic stress disorder. *British Journal of Psychiatry*, 181 (2), 158-162.
- Brown, L. S. (2008). *Cultural Competence in Trauma Therapy: Beyond the Flashback*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Brymer, M., Taylor, M., et al. (2012). *Psychological First Aid for schools: Field operations guide* (2nd Edition).
- Cohen, J., Mannarino, A., & Deblinger, E. (2006). *Treating Trauma and Traumatic Grief in Children & Adolescents*. New York, NY: Guilford Press.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Gibson, L. E., Cozza, S. J., Brymer, M. J., & Murray, L. (2006). Interventions for children and adolescents following disasters. In E. C. Ritchie, P. J. Watson, & M. J. Friedman (Eds.), *Interventions Following Mass Violence & Disaster* (p. 227–256). New York, NY: Guilford Press.
- van Dernoot Lipsky, L. (2009). *Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler.
- Halpern, J., Nitza, A., & Vermeulen, K. (2019). *Disaster Mental Health Case Studies: Lessons Learned from Counseling in Chaos*. New York, NY: Routledge.
- Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery, The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. New York, NY: Basic Books.
- Hobfoll, S., Watson, P., Bell, C., Bryant, R., Brymer, M., Friedman, M., ... Pynoos, R. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315.
- James, B. (1994). *Handbook of Treating Attachment Problems in Children*. New York, NY: Free Press.
- van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York, NY: Penguin Group.
- Nitza, A., & Vermeulen, K. (2018). *PFA-NY Psychological First Aid*.
- Nitza, A., & Vermeulen, K. et al. (2018). *Helping skills for Victim Assistance Professionals: Caring for others and self*.
- Ramen, R.N. (2006). *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal*. New York, NY: Berkeley Publishing Group/Penguin Group.
- Stamm, B.H. (2010). *The Concise ProQOL Manual* (2nd Ed). Pocatello, ID: ProQOL.org.



Apéndice 2: Imágenes Guiadas y Relajación Muscular Progresiva

Una guía de entrenamiento de relajación modificado de Koeppen, 1974; citado en Ollendick, T. H. y Cerny, J. A. (1981). Terapia clínica del comportamiento con niños. Nueva York: Plenum Press.

Pídale a los estudiantes que se sienten cómodamente en sus sillas nuevamente, o que se acuesten en el piso y lea el guión a continuación. Al igual que en el ejercicio anterior, es posible que desee que se sienten dándose la espalda unos a otros otro para minimizar la timidez y la risa.

[Nota: si el tiempo es limitado, puede realizar el ejercicio de relajación muscular una vez por cada parte del cuerpo]

“Este ejercicio es una forma de relajar los músculos del cuerpo. Solo escucha mi voz y sigue mis instrucciones. Si no se siente cómodo con algo, no necesita hacerlo”.

Manos y Brazos

Imagina que tienes un limón entero en cada una de tus manos. Ahora exprímelos con fuerza. Intenta exprimir todo el jugo. Siente la tensión en tus manos y brazos mientras aprietas. Ahora suelta los limones y tus brazos. Observa cómo se sienten tus músculos cuando están relajados. Toma otro limón en cada mano y exprímelos. Intenta apretar este más fuerte que el primero. Así es. Muy duro. Ahora suelta tus limones y relájate. Mira cuán mejor se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Bueno. Ahora relájate y deja que el limón caiga de tu mano.

Brazos y Hombros

Ahora, finge que eres un gato peludo y perezoso. Quieres estirarte. Estira los brazos hacia delante. Levántalos sobre tu cabeza. Ahora hacia atrás de tu cabeza. Siente el tirón en tus hombros. Estíralos aun más. Ahora solo deja que tus brazos caigan a tu lado. De acuerdo, gatito, estírate de nuevo. Estira tus brazos delante de ti. Levántalos sobre tu cabeza. Tíralos hacia atrás, hacia atrás. Tira con fuerza. Ahora déjalos caer rápidamente. Bueno. Observa cómo tus hombros se sienten más relajados y siente lo bien que es estar relajado Se siente bien, se siente cálido y se siente apacible.

Hombros y Cuello

Ahora finge que eres una tortuga. Estás sentado en una roca cálida junto a un estanque agradable y tranquilo ¡Oh, oh! Sientes peligro. Hala tu cabeza hacia tu caparazón. Intenta tirar de tus hombros hacia arriba de las orejas y empuja tu cabeza hacia los hombros. Agárrate fuerte. No es fácil ser una tortuga en un caparazón. El peligro ya pasó. Puedes salir a la cálida luz del sol y, una vez más, puedes relajarte y sentir el cálido sol. ¡Ahora, cuidado! Más peligro date prisa, tira de tu cabeza vuelve a tu caparazón y abrázalo fuerte. Tienes que estar bien cerrado para protegerte. Bueno, puedes relajarte ahora. Saca la cabeza y relaja los hombros. Nota cuan mejor se siente estar relajado que estar todo apretado. Nada de qué preocuparse. Nada que temer. Tú te sientes bien.

Cara y Nariz

Aquí viene una vieja molestosa mosca. Ha aterrizado en tu nariz. Intenta sacarla sin usar tus manos. Así es, arruga la nariz. Has tantas arrugas en tu nariz y cara como puedas. Arruga la nariz y los ojos fuertemente. Bueno. La has ahuyentado. Ahora tú puedes relajar tu nariz y tu cara. Vaya, aquí vuelve de nuevo. Ahuyéntala. Arruga tu cara y nariz fuertemente. Sostenlo tan fuerte como puedas. Está bien, se fue volando. Puedes relajar tu cara. Entonces, cuando relajés tu nariz, toda tu cara también se relajará. Y

eso se siente bien. Deja ir tu cara tranquila, sin arrugas en ningún lado. Tu cara se siente agradable, suave y relajada.

Estomago

¡Oye! Aquí viene un lindo elefante bebé. Pero él no está mirando a dónde va. El no te ve acostado en la hierba, y él está a punto de pisar tu estómago. Pon tu estomago muy duro. Aprieta los músculos de tu estómago realmente apretados. Aguántalo. Parece que él va en la otra dirección. Puedes relajarte ahora. Deja que tu estómago se ablande. Deja que esté tan relajado como puedas. Eso se siente mucho mejor. ¡Oh no! Él viene para acá otra vez. Prepárate. Aprieta el estómago. Muy duro. Si te pisa cuando tienes el estómago duro, no te dolerá. Convierte tu estómago en una roca. Está bien, se va en otra dirección de nuevo. Puedes relajarte ahora. Trata de asentarte, ponte cómodo y relajado. Observa la diferencia entre un estómago apretado y uno relajado. Así es como queremos que te sientas: agradable, cómodo y relajado.

Piernas y pies

Ahora imagina que estás descalzo en un gran charco de barro. Aplasta los dedos de los pies en el lodo. Intenta meter los pies hasta el fondo del charco de lodo. Probablemente necesites tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia abajo, separe los dedos de los pies y siente el barro aplastarse entre los dedos de los pies. Ahora sal del charco de lodo. Relaja tus pies. Suelta tus dedos de los pies y siente lo bonito que es eso. Se siente bien estar relajado. De vuelta al charco de lodo. Aplasta tus dedos de los pies hacia abajo. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar los pies hacia abajo. Empuja tus pies. Difícil. Intenta exprimir ese charco de barro hasta secarlo. Bueno. Vuelve ahora. Relaja tus pies, relaja tus piernas, relaja los dedos de tus pies. Se siente tan bien estar relajado. Sin tensión en ningún lado. Te sientes un poco cómodo y contento.

"Con un último respiro, volvamos a sentarnos en nuestras sillas y agitemos un poco nuestros brazos y piernas para despertarlos, listos para terminar el grupo. ¿Cómo se sienten todos [Espere respuestas y proporcione comentarios apropiados]? Todos ustedes comenzaron a verse bastante relajados y yo también me sentí relajado. ¿Alguien quieren compartir una parte que le gustó más o algo que le resultó más difícil [esperar y procesar brevemente las respuestas]?"

Apéndice 3 - Ejercicios de Respiración Diafragmática

Copyright 2015, "Bounce Back", Los Regentes de la Universidad de California.
Todos los derechos reservados.

Ejercicio 1 (hasta los 6 años)

Reparta pequeños animales de peluche o bebés con gorrita tejida "beanie babies" (o cualquier artículo) y pídale a cada niño que se recueste en sus asientos y coloque el animal de peluche en sus estómagos, no en el pecho. Instruya a los niños sobre cómo hacer una "respiración profunda" para calmar sus cuerpos. Puede ser útil que los niños alejen sus sillas para disminuir la timidez.

"Coloca a tu pequeño animal de peluche sobre tu vientre y recuéstate cómodamente en tu asiento [o haga que se acuesten en el suelo si es apropiado para la habitación y el entorno]. Vamos a practicar respiraciones profundas y agradables hasta nuestros estómagos, levantando lentamente a nuestros animales sobre nuestros vientres mientras los llenamos de aire y luego viéndolos descender mientras exhalamos todo nuestro aire, suave y lentamente. Mírame primero y nota mi peluche mientras respiro. La respiración profunda del vientre entra [el animal se levanta] y sale lentamente [el animal baja con el vientre]. Ahora sigamos todas mis palabras juntos. Respiramos suave y profundamente: los animales se levantan --- y exhalamos --- los animales bajan lentamente. Respiramos profundamente una vez más, ---buen trabajo, --- y exhalamos, ---- barriga abajo. Otra vez respira, llena tu estómago y expulsa el aire. ¡Buen trabajo, todos!

Sugerencia útil: para asegurarse de que los niños exhalen lentamente, además de inhalar, puede ser útil describir la exhalación como cuando se sopla la sopa para enfriarla. Tienes que exhalar lentamente para que toda la sopa no salga volando de la cuchara. También asegúrese de que sus instrucciones tomen la cantidad de tiempo que desea que dure la inhalación y la exhalación, algo así como un lento "Inhale-1-2-3 y exhale 1-2-3" o "Inhalación del vientre, animales suben y exhalar lentamente, los animales bajan".

Ejercicio 2 (6-9 años)

Siéntate derecho en tu silla. Coloca una mano sobre tu vientre. Asegúrate de que tu mano esté sobre tu vientre, no sobre tu pecho. Ahora vamos a practicar respiraciones profundas y suaves hasta llenar nuestros estómagos, levantando lentamente nuestras manos mientras llenamos nuestros estómagos con aire, y luego bajandolas mientras exhalamos todo el aire, suave y lentamente. Mírame primero y nota cómo mi mano se levanta cuando respiro hondo y lentamente. Ahora sigamos todas mis palabras juntos:

Buena respiración profunda en-1-2-3 y ahora exhala lentamente-1-2-3

Ahora de nuevo: inhala profundamente 1-2-3 y exhala lentamente 1-2-3

Y una vez más, inhala lentamente y profundo, buen trabajo, y exhala lentamente a medida que bajas las manos.

Ejercicio 3 (9 años o más)

Cierra los ojos, comencemos con una técnica de respiración que consiste en respirar por la nariz contando hasta cuatro. 1-2-3-4. Luego exhala lentamente hasta la cuenta de ocho, frunciendo los labios como si estuviera apagando suavemente una vela o una burbuja. Inhala por la nariz hasta la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala por la boca hasta contar hasta ocho. 1-2-3-4-5-6-7-8. Hazlo otra vez. Inhala por la nariz hasta la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala por la boca hasta contar hasta ocho. 1-2-3-4-5-6-7-8. Asegúrate de que el aire llega a tu estómago, no al pecho. Hagámoslo de nuevo. Inhala por la nariz hasta la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala por la boca hasta contar hasta ocho. 1-2-3-4-5-6-7-8. Repítelo tantas veces como sea necesario para sentirte totalmente tranquilo.

Apéndice 4 - Ejercicios Rápidos de Atención Plena

Ejercicio 5-4-3-2-1

Voy a pedirte que cierres los ojos y escuches mi voz. Primero, vas a descruzar las piernas, poner los dos pies en el suelo y las manos en los muslos. Ahora, nos tomaremos un tiempo para asegurarnos de controlar nuestra respiración, para hacerla más lenta y para estar atentos

[De suficiente tiempo para permitir que los niños estén dispuestos para el resto del ejercicio].

Ahora, voy a pedirte que te des cuenta de cinco cosas que siente tu cuerpo. Puede ser tu espalda contra la silla, tus pies contra el piso, el movimiento de tu vientre cuando respiras o una sensación de calor. [Se pueden agregar o quitar ejemplos dependiendo de la capacidad de los niños y las cosas que les rodean]

[De tiempo a los niños para hacer la primera parte del ejercicio]

Ahora, voy a pedir abrir los ojos y notar cuatro cosas que no notaron antes en la habitación. Por ejemplo, puede ser un pequeño agujero en la pared o algunas nubes en el cielo. [Se pueden agregar o quitar ejemplos dependiendo de la capacidad de los niños y las cosas que les rodean]

[De tiempo a los niños para hacer la segunda parte del ejercicio]

Ahora, vas a cerrar los ojos nuevamente y voy a pedirte que notes tres sonidos que no notaste antes en la clase. Por ejemplo, puede ser el sonido de los pájaros o el sonido de los abanicos. [Se pueden agregar o quitar ejemplos dependiendo de la capacidad de los niños y las cosas que les rodean]

[De tiempo a los niños para hacer la tercera parte del ejercicio]

Ahora, voy a pedirte que huelas o pienses en dos cosas que oliste hoy. Puede ser el perfume de alguien a tu alrededor o el olor de tu última comida. [Se pueden agregar o quitar ejemplos dependiendo de la capacidad de los niños y las cosas que les rodean]

[De tiempo a los niños para hacer la cuarta parte del ejercicio]

Ahora, voy a pedirte que te des cuenta del sabor de tu boca, si no sabe a nada, piensa en el sabor de lo último que comiste.

[De tiempo a los niños para hacer la quinta parte del ejercicio]

Ahora, lentamente, vamos a mover suavemente nuestros brazos y piernas y luego, cuando estés listo, puedes abrir los ojos. ¡Gracias!

Atención Plena mientras Caminas

Camina, enfocándote en tus pies.

Observa cómo tu pie toca el suelo.

Primero el talón, luego la planta y luego los dedos de los pies.

Enfoca, tu atención en cada paso.

Mira tus pensamientos ir y venir.

Observando las respiraciones

Ejercicio 1

Cierra los ojos. **TOCA la campana.** Imagina que tu barriga es una mecedora que va y viene. Imagina tu mascota o tu juguete favorito encima de tu barriga. Imagina que los balanceas para ayudarlos a relajarse. Observa cómo cada balanceo es diferente. Algunos son más largos, otros más cortos, otros bruscos, otros lisos. Intenta sentir los momentos de tranquilidad en el balanceo. Observa cómo esos momentos también son diferentes... algunos más cortos, otros más largos. Intenta sentir el comienzo de cada nuevo movimiento de balanceo a medida que empieza. **Suena la campana al minuto o a los 90 segundos.**

Ejercicio 2

Comencemos con una técnica de respiración que consiste en respirar por la nariz hasta la cuenta de cuatro exhalando por la boca hasta la cuenta de ocho. Comencemos por respirar profundamente por la nariz y contar hasta cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala lentamente hasta la cuenta de ocho, apretando los labios como si estuvieras apagando suavemente una vela o una burbuja. 1-2-3-4-5-6-7-8. Hazlo otra vez. Inhala por la nariz hasta la cuenta de cuatro (1-2-3-4) y exhala por la boca hasta la cuenta de ocho (1-2-3-4-5-6-7-8).

Ahora solo respira normalmente. Mientras haces esto, observa cómo se siente el aire cuando entra en tu cuerpo. Puedes notar la sensación de la respiración a medida que fluye hacia tu nariz. Presta atención a eso. ¿El aire es frío, cálido o tal vez neutral? ¿Se siente sedoso, suave o pesado? ¿Hay olor a alguna fragancia?

¿Notas algún cambio en tu respiración ahora que le has estado prestando atención? ¿Tu respiración es profunda, superficial? ¿Estás respirando lenta, rápida, suave y profundamente?

Toma otra respiración intencional por la nariz hasta la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala por la boca hasta contar hasta ocho. 1-2-3-4-5-6-7-8. Hazlo otra vez. Ahora respira normalmente de nuevo. Flota sobre el cojín de tu propio aliento. La respiración es sin esfuerzo. Disfruta y aprecia el maravilloso fenómeno de la respiración.

Ejercicio 3

Cierra los ojos, respira profundamente por la nariz a la cuenta de cuatro, y luego exhala lentamente por la boca con los labios fruncidos a la cuenta de ocho como soplar una burbuja. (Haga esto con su cliente un par de veces).

Luego respire normalmente mientras observa la sensación de la respiración. Ahora comience a contar cada exhalación. Cuando haya contado cuatro exhalaciones, extienda un dedo y cuente eso como el primero de un conjunto de cuatro repeticiones. Continúe contando otras cuatro exhalaciones y extienda un segundo dedo, contando así un segundo conjunto de cuatro.

Cada vez que nota que su atención se ha desviado de contar sus respiraciones y ha comenzado a concentrarse en algún otro pensamiento o sentimiento, está bien, simplemente acéptelo, deséchelo y devuelva su atención a contar sus exhalaciones.

Intente hacer 3, / 4/5 [dependiendo de la edad de los niños] series de cuatro exhalaciones.

Observando las sensaciones corporales

Elige una: Chasquea los dedos (aplaude fuerte o frota las manos). (Hazlo por 30 segundos). ¿Qué sensaciones notas en tus manos? (POSIBLES RESPUESTAS: hormigueo, calor, sudor, otros) Esas son sensaciones corporales.

¿Qué sensaciones sientes cuando estás cansado? (POSIBLES RESPUESTAS: te sientes pesado, desconectado, aburrido, sin energía, otros)

Salta de arriba abajo 10 veces. ¿Qué notas en tu cuerpo ahora? (Posibles respuestas: respiración acelerada, piernas hinchadas, piernas cansadas, piernas pesadas, pecho agitado, latidos del corazón, pies inflamados, otros).

Es bueno notar las sensaciones corporales a lo largo del día. Nos pueden decir cómo cuidarnos mejor. Tal vez si estás cansado, puedes decirles a tus padres que necesitas ir a la cama más temprano o tomar una siesta cuando llegues a casa. Si estás emocionado, puedes correr en el patio durante el recreo para gastar esa energía. Si tienes miedo, puedes hablar con un amigo o maestro.

Apéndice 5 – ProQOL - vIV

PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE

Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales – Version IV

Cuestionario de Fatiga de Compasión y Satisfacción Tercera Revisión

Ayudar a otros le pone en contacto directo con la vida de otras personas. Como usted seguramente lo ha comprobado, su compasión o empatía por aquellos que ayuda tiene aspectos tanto positivos como negativos. Quisiéramos hacerle preguntas acerca de sus experiencias, positivas y negativas, **como profesional de la urgencia médica**. Considere cada uno de las siguientes preguntas de acuerdo con su situación actual. Marque en cada frase, siendo lo más sincero posible, el valor que refleje su experiencia profesional más frecuente para usted en los **últimos 30 días**.

0 = Nunca ; 1 = Raramente ; 2 = Algunas veces ; 3 = Con alguna frecuencia ; 4 = Casi siempre ; 5 = Siempre

- _____ 1. Soy feliz.
- _____ 2. Estoy preocupado por una o más personas a las que he ayudado o ayudo.
- _____ 3. Estoy satisfecho de poder ayudar a la gente.
- _____ 4. Me siento vinculado a otras personas, con ocasión de mi trabajo.
- _____ 5. Me sobresaltan los sonidos inesperados.
- _____ 6. Me siento fortalecido después de trabajar con las personas a las que he ayudado.
- _____ 7. Encuentro difícil separar mi vida personal de mi vida profesional.
- _____ 8. Pierdo el sueño por las experiencias traumáticas de las personas a las que he ayudado.
- _____ 9. Creo que he sido afectado negativamente por las experiencias traumáticas de aquellos a quienes he ayudado.
- _____ 10. Me siento “atrapado” por mi trabajo.
- _____ 11. Debido a mi profesión tengo la sensación de estar al límite en varias cosas.
- _____ 12. Me gusta trabajar ayudando a la gente.
- _____ 13. Me siento deprimido como resultado de mi trabajo.
- _____ 14. Me siento como si fuera yo el que experimenta el trauma de alguien al que he ayudado.
- _____ 15. Tengo creencias (religiosas, espirituales u otras) que me apoyan en mi trabajo profesional.
- _____ 16. Estoy satisfecho por cómo soy capaz de mantenerme al día en las técnicas y procedimientos de asistencia médica.
- _____ 17. Soy la persona que siempre he querido ser.
- _____ 18. Mi trabajo me hace sentirme satisfecho.
- _____ 19. Por causa de mi trabajo me siento agotado.
- _____ 20. Tengo pensamientos de satisfacción acerca de las personas a las que he ayudado y sobre cómo he podido ayudarles.
- _____ 21. Me siento abrumado por la cantidad y tipo de trabajo que tengo que afrontar.
- _____ 22. Creo que puedo hacer cambiar las cosas a través de mi trabajo.
- _____ 23. Evito ciertas actividades o situaciones porque me recuerdan a las experiencias espantosas de la gente a la que he ayudado.

0 = Nunca ; 1 = Raramente ; 2 = Algunas veces ; 3 = Con alguna frecuencia ; 4 = Casi siempre ; 5 = Siempre

- _____ 24. Planeo continuar con mi trabajo por muchos años.
- _____ 25. Como resultado de mi trabajo profesional, tengo pensamientos molestos, repentinos, indeseados.
- _____ 26. Me siento “estancado” (sin saber qué hacer) por como funciona el sistema sanitario.
- _____ 27. Considero que soy un buen profesional.
- _____ 28. No puedo recordar determinados acontecimientos relacionadas con víctimas muy traumáticas.
- _____ 29. Soy una persona demasiado sensible.
- _____ 30. Estoy feliz por haber elegido hacer este trabajo.

© B. Hudnall Stamm, 1997-2005. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV (ProQOL)*. <http://www.isu.edu/~bhstamm>. This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold. Translated by Maria Eugenia Morante Benadero, Bernardo Moreno Jimenez, Alfredo Rodriguez Muñoz, Universidad Autónoma de Madrid, Spain.

Self-scoring directions Research Information on the ProQOL – CSF-vIV: Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales

Por favor anote lo que ha encontrado en este cuestionario y considere que las siguientes puntuaciones deberían ser usadas como una guía, no como información confirmatoria. Las subescalas y los puntos de corte se han derivado teóricamente.

Cuando sea posible, los datos deberían de ser usados de una manera continuo, así como la puntuación de corte. Estos puntos de corte deben de utilizarse como orientación y ejemplos comparativos, no como información diagnóstica o confirmatoria.

Self-scoring directions

1. Estar seguro de su respuesta en todos los ítems.
2. Algunos ítems son inversos, y la puntuación obtenida sería la contraria.
3. La puntuación inversa sería (i.e. 0=0, 1=5, 2=4, 3=3). Los ítems cuya puntuación hay que invertir son cinco: 1, 4, 15, 17 y 29.

Nota: la puntuación 0 no es reversible porque a pesar de todo es una evaluación nula en la dirección del ítem.

4. Marca los ítems según:
 - a. Poner una x en los siguientes diez ítems: 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30
 - b. Poner un “visto” en los siguientes diez ítems: 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29
 - c. Poner una círculo en los siguientes 10 ítems: 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28
5. Sume los números que anotó por cada uno de los ítems y compárelos con las puntuaciones teóricas.
6. Escriba sus respuestas debajo. La puntuación está basada en puntos de corte teóricos derivados de continuas investigaciones y aproximaciones. ***Si usted tiene alguna cuestión o duda, debería discutirlos con el mismo profesional de la ayuda.***

La puntuación media en esta escala es de 13 (SD 6; alpha .80). Aproximadamente el 25% de gente puntúa por debajo de 8 y un 25% de la gente por encima de 17. Si su puntuación está por encima de 17, usted puede tomarse algún tiempo para pensar sobre lo espantoso que es para usted su trabajo o si hay alguna otra razón para esta elevada puntuación. Mientras que puntuaciones altas no significan que usted tenga un problema, sí es un indicador de que usted puede querer interrogarse sobre cómo se siente ante su trabajo y lo que a éste le rodea. Usted puede desear discutir esto con su supervisor, un compañero de trabajo, o con un profesional.

