



CREANDO UN AMBIENTE INSTRUIDO SOBRE EL MANEJO DE TRAUMA

Manual de los Maestros





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



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.

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.

Dinámica Grupal

Presentarse y Establecer objetivos

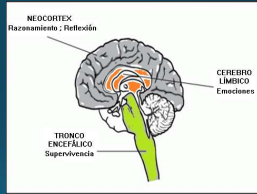
- ¿Cuáles son sus dudas o preocupaciones sobre su trabajo con niños en el momento actual?
- ¿Qué le gustaría obtener de esta capacitación?



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

Dos Niveles en el Cerebro

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

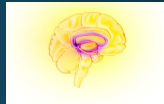


- Construido de abajo hacia arriba
- Desarrollado nivel por nivel

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.

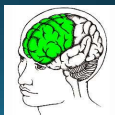


- Se desarrolla primero. Formado por las primeras experiencias que crean el mapa del mundo de emociones de los niños.

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.



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.

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).

“Después del trauma, se percibe el mundo con un sistema nervioso diferente. Su energía se centra en suprimir el caos interno y evitar nuevas amenazas a costa de vivir en el presente ”.

“The body keeps the score”, Van der Kolk

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.



Puntos Clave Para Recordar

- Los recuerdos terribles y abrumadores se codifican en el cerebro de manera diferente a los recuerdos de eventos no traumáticos.
- ▶ Emociones, sonidos, imágenes, pensamientos y sensaciones físicas relacionadas con el trauma, son fragmentados y separados de otros recuerdos.
- ▶ Al no ser recordados de forma lineal y narrativa como otros recuerdos. Es posible que no puedan ser verbalizados.
- Mientras el trauma no sea 'resuelto'
 - Los recuerdos traumáticos siguen entrametiéndose.
 - Las hormonas del estrés siguen circulando.
 - Las respuestas emocionales se siguen repitiendo.
- ❖ **En CONSECUENCIA, la persona traumatizada experimenta trastornos emocionales, cognitivos, conductuales y físicos.**

Reacciones Comunes Identificando Señales de Trauma

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.

Ejemplos de Reacciones Emocionales

INMEDIATAS

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

TARDÍAS

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

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 alarmantes 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. El 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.

Ejemplos de Reacciones Cognitivas

Inmediatas

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

Tardías

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

Ejemplos de Reacciones Conductuales

Inmediatas

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

Tardías

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

Ejemplos de Reacciones Físicas.

Inmediatas

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

Tardías

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

Para Resumir: Reacciones de Trauma Agudo

Emocional

Dos extremos:
Sentir demasiado o muy poco
Abrumado o Insensibilizado
"NB": Insensibilidad = una reacción invisible

Cognitivo

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

Conductual/Físico

Comportamientos para manejar la intensidad de las emociones.

→ Comportamientos aislantes

Reexperiencias o recreaciones

Los síntomas físicos pueden no parecer estar relacionados con el trauma

Hiper-estimación y alteraciones del sueño

Cualquier regresión puede ser un signo de traumatización.

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?



¿Qué influye en la intensidad de las reacciones traumáticas?

→ Factores Mediadores

Factores Influyentes en la Intensidad de la Respuesta



Elementos que Aumentan la Vulnerabilidad de los Niños



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.

“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.

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?

Consideraciones Generales
Evaluación del Funcionamiento
de los Niños

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

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

Evaluación Informal: Basada en Síntomas

- Se les puede preguntar a los niños si han experimentado lo siguiente al menos dos veces en la última semana :
 - Pensamientos o recuerdos perturbadores
 - Sueños inquietantes sobre el evento
 - Actuando o sintiendo como si el evento volviera a suceder
 - Sentirse molesto o experimentar reacciones corporales al recordar el evento.
 - Dificultad para conciliar el sueño o quedarse dormido
 - Irritabilidad o arrebatos de ira
 - Dificultad para concentrarse
 - Mayor conciencia de los peligros potenciales para si mismo y los demás.
 - Estar nervioso o sobresaltado por algo inesperado

→ Si responde que sí a más de seis preguntas, puede indicar la necesidad de asistencia adicional.

Brewin et al. (2002)

Creando Ambientes Instruidos Sobre el Trauma: Parte 1 - Principios

Principios de un Ambiente Instruido sobre el Trauma

- Fomentan un sentido de seguridad
- Fomentan calma
- Fomentan conexión
- Fomento del sentido de eficacia (personal y colectivo)
- Infunden esperanza

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

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 'alarma 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.

Fomentando Eficacia

Formas de fomentar la eficacia:

- **Autorregulación y habilidades de afrontamiento**
Calmar, 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

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

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 crecimientos

Discusión Grupal

Seguridad
Calma
Eficacia (Propia & Colectiva)
Conexión
Esperanza

- 1) ¿Cuáles de estos elementos necesitan más sus estudiantes en este momento?
- 2) ¿Qué estrategias ha utilizado con éxito para abordar alguno de estos elementos?

Creando Ambientes Instruidos Sobre el Trauma: Parte 2 - Estrategias

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.



Los niños deben ser motivados a participar pero nunca forzados.

- 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 (apéndice 1), pídeles que coloreen las partes donde se sienten mal.

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.

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.

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.

Estrategia 4

Fomentando Buenas Destrezas de Afrontamiento "Coping Skills"

- Invítarles 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.
- Recuérddeles que:
 - Es natural estar molesto por un periodo de tiempo, Está bien sentir lo que sienten
 - Pueden llegar a sentirse mejor con el tiempo



Estrategia 5

Use Ejercicios de Relajación



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

- 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.



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!

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Autocuidado y Resiliencia Personal
para Maestros

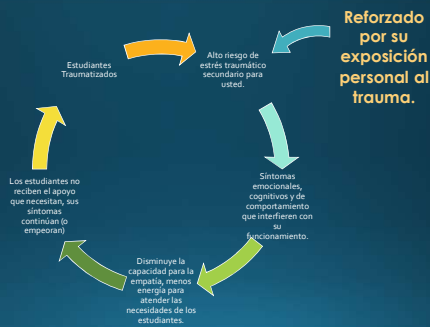
Exposición Directa y Secundaria al Trauma

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)



Círculo Vicioso

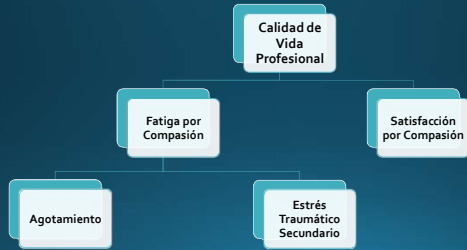


- ¿Cómo reconocer los efectos del trauma en ustedes mismos?
- ¿Cómo apoyar a sus estudiantes sin renunciar a su propia capacidad de vivir plenamente?

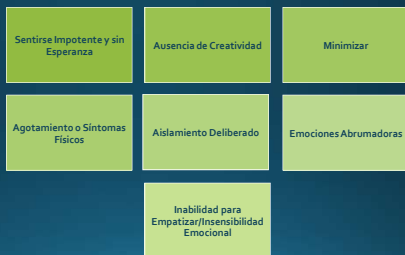
La prevención de la exposición al estrés traumático secundario **no es el objetivo** - es como tratar de caminar por el agua sin mojarse.

(adaptado Ramen, R.N., 2009)

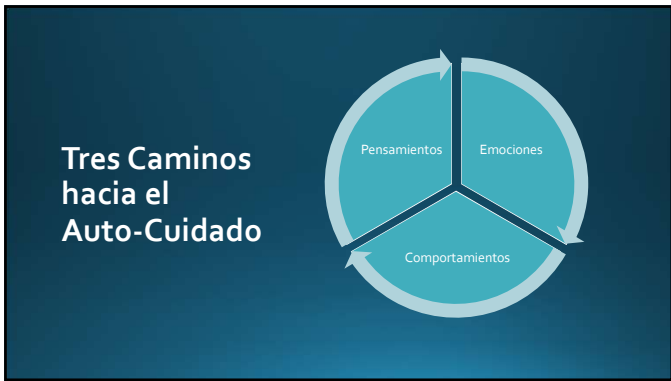
"PROQOL" La Escala para la Calidad de Vida Profesional

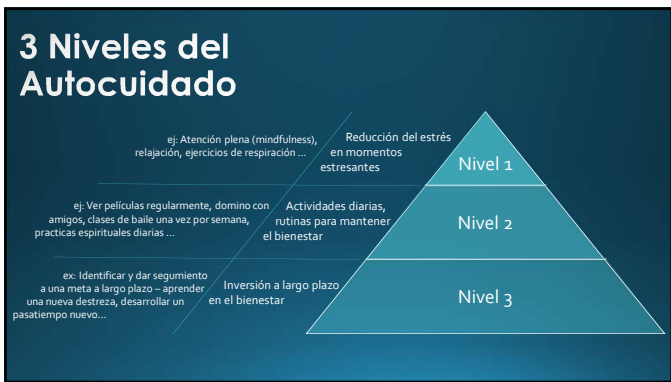


7 Señales de Estrés Traumático Secundario



(adaptado de van Dermoot Lipsky, L. 2009)





- ✓ **Reflexionar y Autocentrarse**
- ✓ **Equilibrio**
- ✓ **Construyendo Conexión y Comunidad**

Prácticas para el autocuidado a la vez que cuidamos de otros.

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

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).

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).

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).

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).

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.

Equilibrio:

Algunas prácticas a evitar

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

Construyendo
Conexión y
Comunidad



"La solidaridad de un grupo provee el antídoto mas fuerte contra el trauma."

Judith Herman (1992), Trauma & Recovery

→ Uno de los mejores indicadores de recuperación del trauma.

Inoculación del estrés



Inoculación del
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 las emociones e interacciones interpersonales que probablemente experimentarás
 - Practicar o prepararte mentalmente

La meta es manejar el estrés, no eliminarlo.

Inoculación del estrés

Componentes:

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

Inoculación del estrés: 1. Identificar Factores Estresantes Potenciales

Identificar Factores Estresantes 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 factores Estresantes específicos en respuesta a desastres

- Impredecible
- Abrumador
- Horrifico
- Más necesidades de las que se pueden satisfacer

Inoculación del estrés: 2. Evaluar Posibles Factores Estresantes (¿Amenaza o Reto?)

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

Inoculación del estrés:
2. Evaluar Posibles Factores Estresantes
(¿Amenaza o Reto?)

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

- Los mecanismos disponibles para enfrentarlos pueden abrumarle y la ansiedad y el estrés pueden continuar acumulándose.
 - El individuo puede limitar sus destrezas de afrontamiento, a 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, establecer prioridades 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"

Inoculación del estrés:
2. Evaluar Posibles Factores Estresantes
(¿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?"

Inoculación del estrés:
2. Evaluar Posibles Factores Estresantes
(¿Amenaza o Reto?)

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

Inoculación del estrés:
3. Identificar Mecanismos de Defensa Personal

Si se evalúa la situación y se encuentran 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" o torbellino de ideas
- Manejo de síntomas
- Desarrollo de destrezas

Inoculación del Estrés:
3. Identificar Estrategias de Afrontamiento Personales

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

- Elementos incluyen:
- Relajación
 - Tolerancia al estrés
 - Regulación de emociones
 - Manejo de la ira
 - Habilidades de distracción

Inoculación del estrés:
4. Identificar Estrategias Organizacionales

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

- Asegurar que la orientación y preparación de quienes responden esté enfocada en prepararse para los factores estresantes 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.



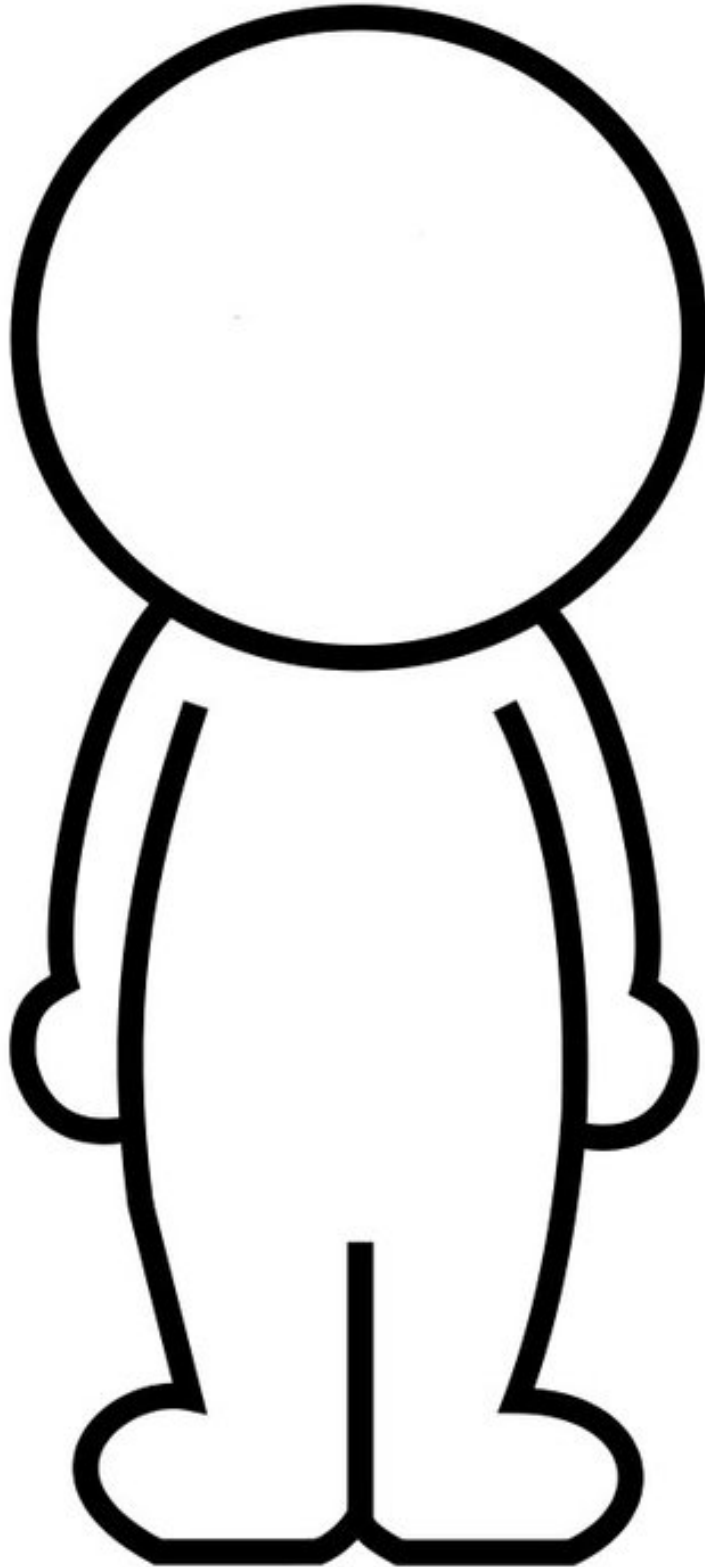
¡Muchas
Gracias!

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 (3), 159-162.
- Brown, L. S. (2008). *Cultural Competence in Trauma Therapy: Beyond the Flashback*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Brymer, M., Taylor, M., et al. (2013). *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., Manering, A. P., Gibson, L. E., Cazza, 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. 117-156). New York, NY: Guilford Press.
- van Derroot Lipicky, L. (2009). *Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler.
- Halpern, J., Nitzza, A., & Vermeulen, K. (2019). *Disaster Mental Health Case Studies: Lessons Learned from Counseling in Chaos*. New York, NY: Routledge.
- Herman, J. L. (2007). *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), 383-395.
- James, B. (2004). *Handbook of Treating Attachment Problems in Children*. New York, NY: Free Press.
- van der Kolk, B. (2016). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York, NY: Penguin Group.
- Nitzza, A., & Vermeulen, K. (2018). *PFA-NY Psychological First Aid*.
- Nitzza, A., & Vermeulen, K. et al. (2018). *Helping skills for Victim Assistance Professionals: Caring for others and self*.
- Ramey, R.N. (2006). *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal*. New York, NY: Berkeley Publishing Group/Penguin Group.
- Stamm, B.H. (2010). *The Concise Prolonged Exposure Manual* (2nd Edn). Pacatello, ID: Prolonged.org

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 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.

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.

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 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.

