



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?

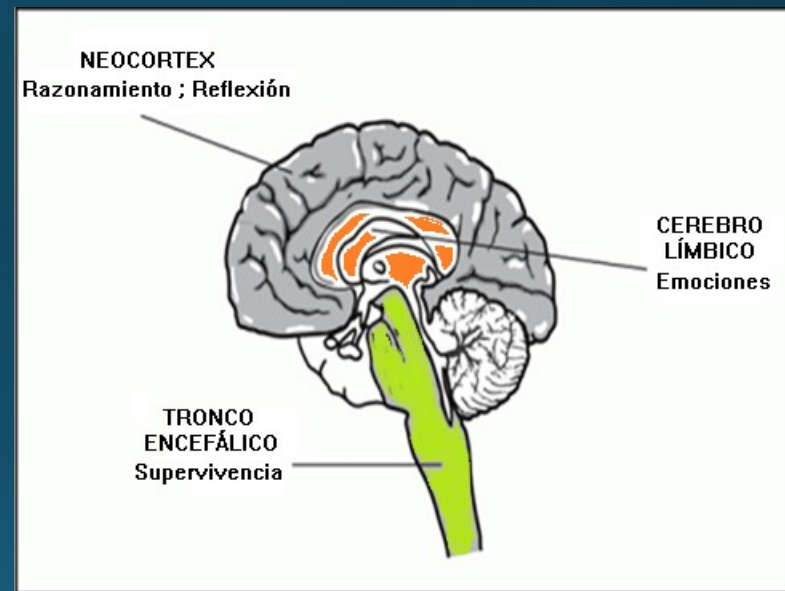


El Trauma y el Cerebro

Entendiendo las Reacciones al Trauma

Dos Niveles en el Cerebro

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



- Construido de abajo hacia arriba
- Desarrollado nivel por nivel

El Cerebro Emocional

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

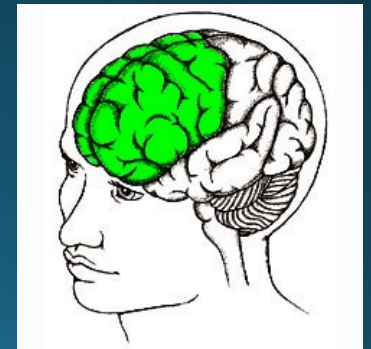
- Juzga lo que es placentero o aterrador
- Árbitro de lo que es o no es importante.
para fines de supervivencia.
- Toma decisiones rápidas, pero no está afinado.



- 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.







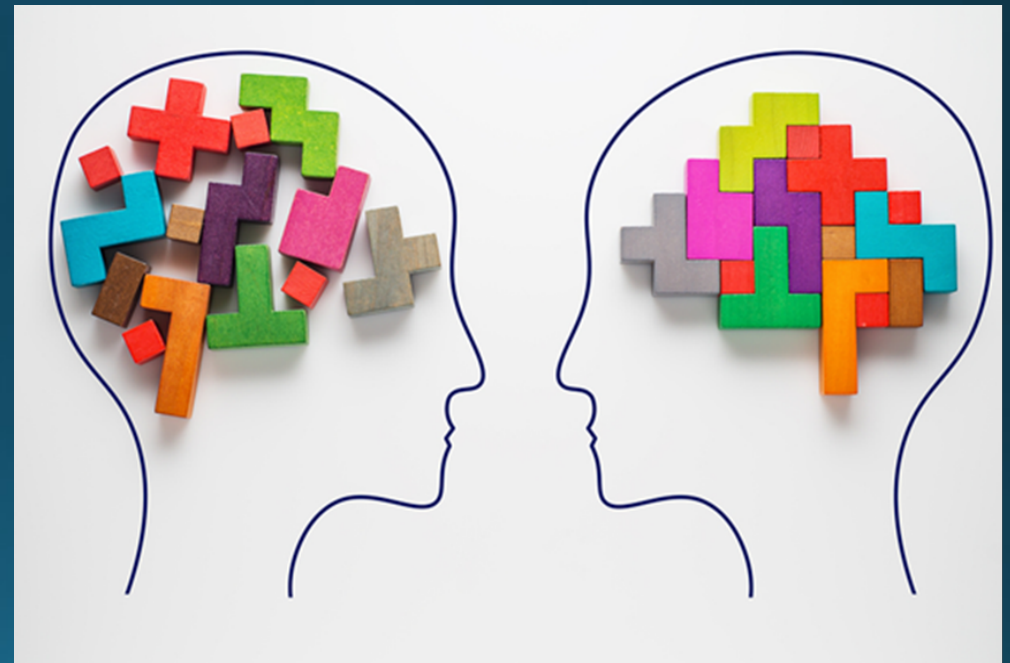
“Después del trauma, se percibe el mundo con un sistema nervioso diferente. Su energía se centra en suprimir el caos interno y evitar nuevas amenazas a costa de vivir en el presente ”.

“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 entrometiéndose ;
 - 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

- 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)
-

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 :

- **Perdida Real**
Seres queridos hogar pertenencias, etc.

- **Perdida 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

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

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

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

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
- Hiper excitación
- Somatización
- Apetito y cambios digestivos.
- Disminución de la resistencia a los resfriados e infección
- 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

Híper-excitación y alteraciones del sueños

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?



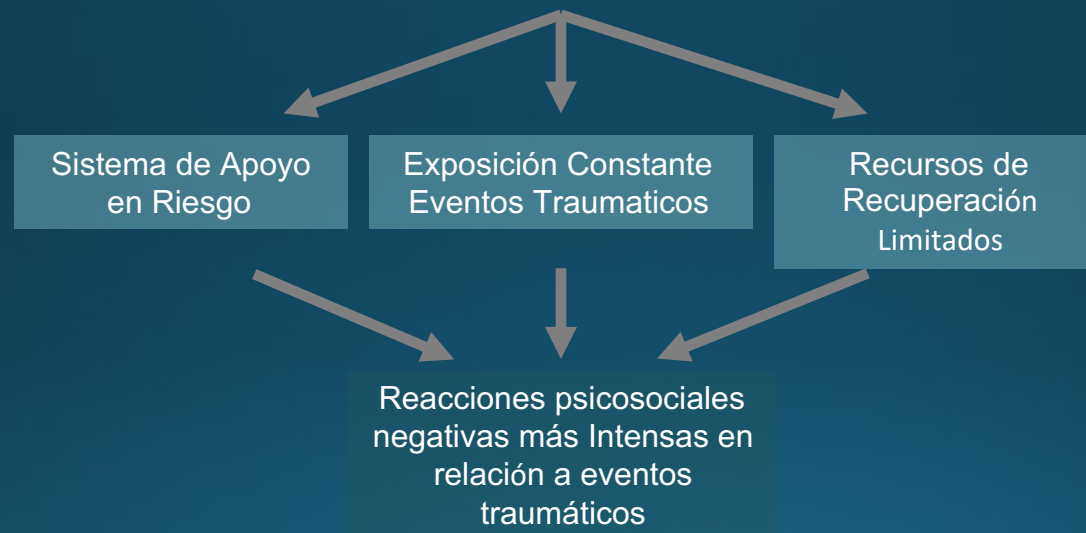
**¿Qué influye en la intensidad
de las reacciones traumáticas?**

→ 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
- 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**
 - Caliente, resolución de problemas, etc.
 - Asignar de tareas apropiadas para la edad.
 - Comunicar confianza y seguridad en las habilidades y fortalezas del niño.
- **Autonomía**
- **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 desafíos 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 crecimiento

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**

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.

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 (apendice1), pídales que colorean 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"

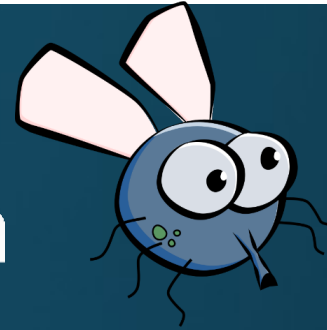
- **Invitarles y/o enseñarles a:**
 - Hablar con alguien de confianza
 - Solicitar la información que desean.
 - Descansar, comer sano y hacer ejercicio
 - Hacer actividades positivas y distractoras (deporte, pasatiempos, lectura)
 - Mantener un horario
 - Tomar descansos
 - Utilizar métodos de relajación 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.**
- **Recuérdelos que:**
 - Es natural estar molesto por un período de tiempo; Está bien sentir lo que sienten
 - Pueden llegar a sentirse mejor con el tiempo



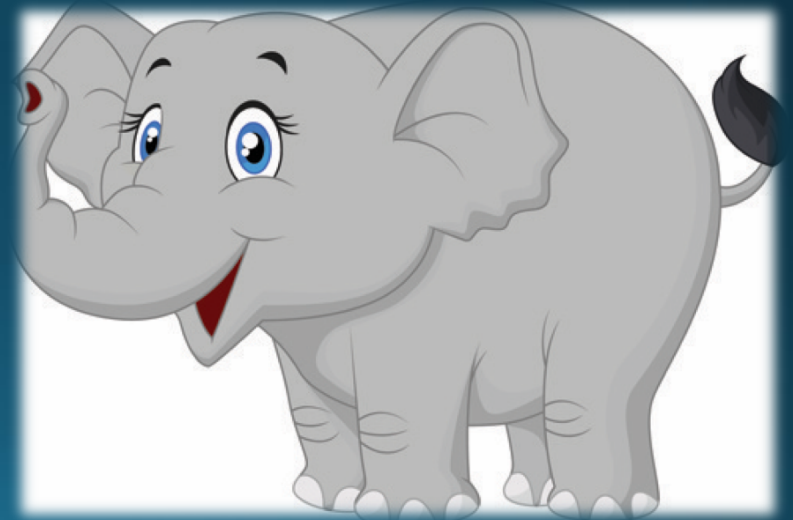
Estrategia 5

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 (Apendice 2)
o ejercicio de respiración (Apendice 3)*



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



Reforzado por su exposición personal al trauma.

- ¿Cómo reconocer los efectos del trauma en ustedes mismos?

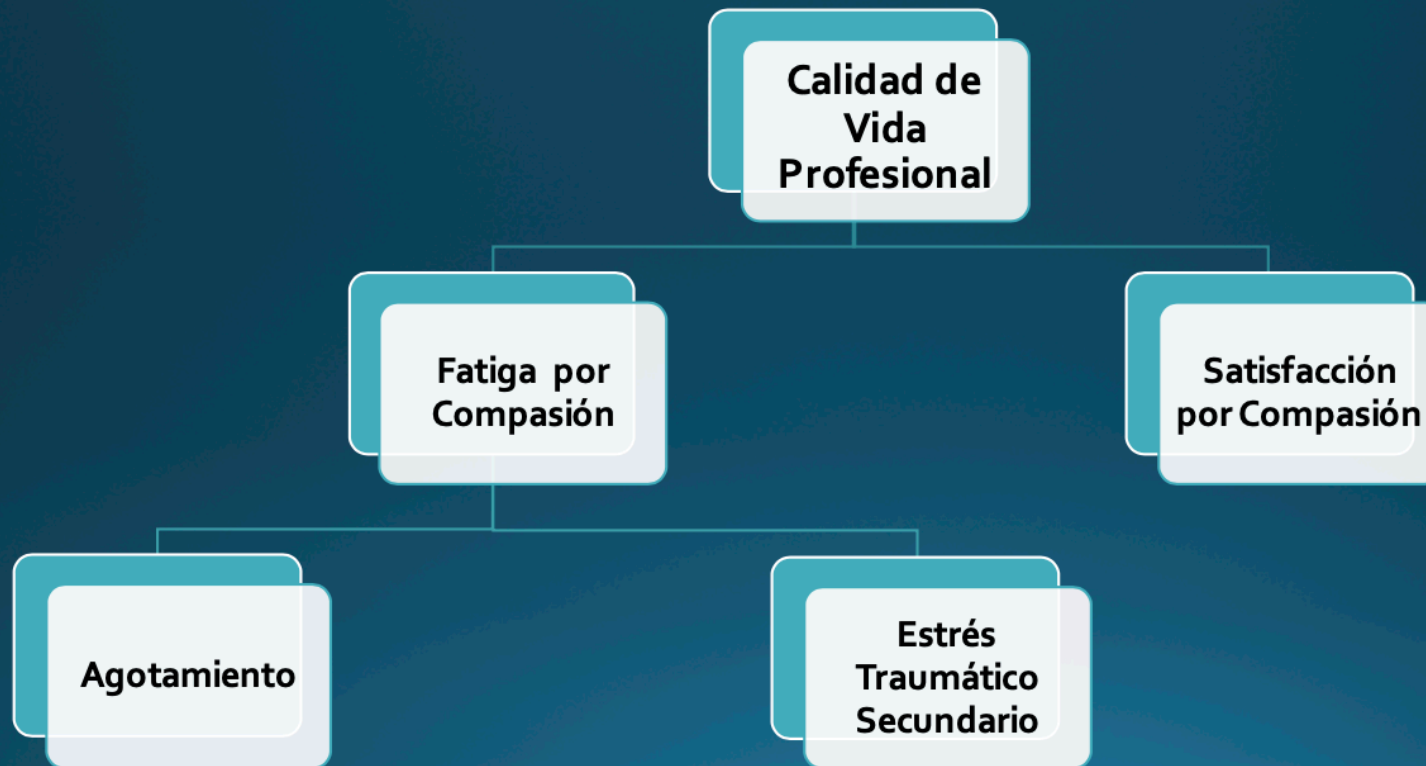
- ¿Cómo apoyar a sus estudiantes sin renunciar a su propia capacidad de vivir plenamente?

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

Sentirse Impotente y sin Esperanza

Ausencia de Creatividad

Minimizar

Agotamiento o Síntomas Físicos

Aislamiento Deliberado

Emociones Abrumadoras

Inabilidad para Empatizar/Insensibilidad Emocional

(adaptado de van Deroort Lipsky, L. 2009)

Tres Caminos hacia el Auto-Cuidado



3 Niveles del Autocuidado

ej: Atención plena (mindfulness),
relajación, ejercicios de respiración ...

Reducción del estrés
en momentos
estresantes

Nivel 1

ej: Ver películas regularmente, domino con
amigos, clases de baile una vez por semana,
practicar espirituales diarias ...

Actividades diarias,
rutinas para mantener
el bienestar

Nivel 2

ex: Identificar y dar seguimiento
a una meta a largo plazo – aprender
una nueva destreza, desarrollar un
pasatiempo nuevo...

Inversión a largo plazo
en el bienestar

Nivel 3

✓ **Reflexionar y Autocentrarse**

✓ **Equilibrio**

✓ **Construyendo Conexión y Comunidad**



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

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?
- ¿Cuáles 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 de 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 (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.

