



giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Secretaría de la Integración Social
Centroamericana
Por una Región SICA con inclusión, bienestar y equidad



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

Apoyo emocional desde la escuela: Herramientas básicas



Como empresa federal, la GIZ asiste al Gobierno de la República Federal de Alemania en su labor para alcanzar sus objetivos en el ámbito de la cooperación internacional para el desarrollo sostenible.

Publicado por:
Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Domicilios de la Sociedad Bonn y Eschborn, Alemania
Apdo. Postal 755
Bulevar Orden de Malta,
Casa de la Cooperación Alemana,
Urbanización Santa Elena, Antiguo Cuscatlán,
La Libertad, El Salvador
T +503 2121 5100
E giz-el-salvador@giz.de
I www.giz.de/elsalvador

Responsable de la publicación:

Manuel Novoa
Director
Programa Regional Integración y Reintegración de Niños y Jóvenes en
Riesgo de Migración Irregular en Centroamérica (ALTERNATIVAS)

Redacción: Jorge Castro Armijo, Consuelo Castañeda, Lisa Oelschlegel

Corrección de estilo: Kathia Helena

Diseño y diagramación: Mabel Orellana

Impresión: San Salvador, octubre de 2020

El contenido del texto no refleja necesariamente el punto de vista de la GIZ.

CONTENIDO

¿Cómo surgió este manual? 4

Introducción: Salud Mental y Apoyo Psicosocial 5

Trabajar con enfoque de Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS) en el sector educativo en tiempos de COVID-19.

6

La Escucha Activa y Responsable 8

Estilo de vida saludable 11

Acompañamiento en Procesos de Pérdida y Duelo 13

Herramienta: Diario de emociones 15

Conflictos Intrafamiliares 16

Redes de Apoyo 17

Herramienta: Directorio de recursos externos 18

Algunas ideas para actividades para el reintegro escolar 19

Duelo ante el reintegro escolar 21

Herramienta: Círculo de Escucha 22

Autocuidado

24

Autocuidado de docentes en tiempos de COVID-19 25

Herramienta: Técnica de Respiración 26

Herramienta: Ejercicio de Relajación 27

Herramienta: Relajación muscular de Jakobson 28

Herramienta: Atención plena 29

Herramienta: Recuerdo agradable 30

Herramienta: Carta a Colega 31

Herramienta: Esferas de control 31

Información adicional

32

Las emociones 33

Impactos por pandemia de COVID-19 y Confinamiento 36

Referencias 38

¿Cómo surgió este manual?

Este manual refleja los contenidos de una serie de capacitaciones brindadas de manera virtual por el programa regional ALTERNATIVAS (Integración y reintegración de niños y jóvenes en riesgo de migración irregular en Centroamérica) ejecutado por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH y la Secretaría de Integración Social Centroamericana (SISCA) por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania, durante los meses julio, agosto y septiembre del 2020 con personal del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología El Salvador y de la Secretaría de Educación de Honduras, incluyendo tanto personal docente como personal que asesora y capacita a docentes. Las capacitaciones se contemplaron como respuesta a los impactos negativos en la salud mental y los desafíos específicos que han surgido por la pandemia de COVID-19, los cuales han sido particularmente fuertes para el sector educativo. Con las capacitaciones y este manual, la cooperación alemana busca promover el bienestar de las comunidades educativas (alumnado, docentes y familias) en este tiempo desafiante, brindando recomendaciones y herramientas sobre como trabajar con un enfoque de salud mental y apoyo psicosocial.

Agradecemos a las y los participantes por su tiempo, interés y compromiso en promover el bienestar de sus comunidades educativas, y por contribuir a validar y enriquecer este manual.

Este manual no pretende ser exhausto, sino busca brindar algunas orientaciones prácticas sobre como trabajar con un enfoque de salud mental y apoyo psicosocial en los centros educativos en tiempos de COVID-19 y compartir algunas ideas sobre como diseñar el proceso de reintegro escolar desde este enfoque.

Consideramos que las herramientas propuestas son particularmente pertinentes en este momento, sin embargo, se pueden utilizar también para prevenir y atender situaciones que generan estrés y malestar fuera del contexto de COVID-19; así que esperamos que este manual facilite la labor de docentes de fomentar bienestar en sus comunidades educativas como su propio bienestar a corto y largo plazo.



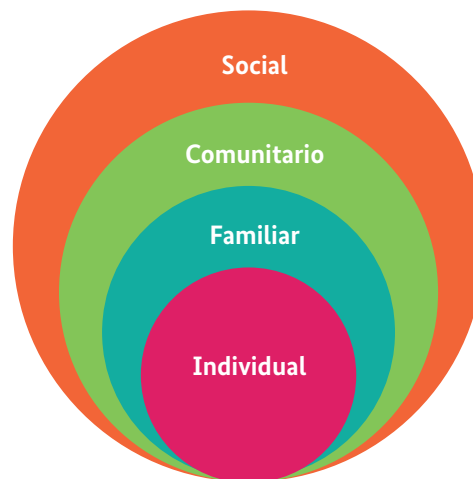
Introducción:

Salud Mental y Apoyo Psicosocial

La Organización Mundial de la Salud en su concepto de Salud, menciona que hay tres áreas que son de suma importancia para poder experimentar salud; bienestar físico, mental y social, trascendiendo la concepción de lo saludable más allá de la ausencia de enfermedad.

Además de lo individual, la experiencia del bienestar está en estrecha relación con nuestro entorno, las circunstancias que nos rodean y las relaciones que mantenemos con los demás. Por lo tanto, el bienestar se experimenta a nivel individual, familiar, grupal, comunitario y social. Es en este punto donde aparece lo psicosocial.

“Psicosocial” aúna aspectos psíquicos y sociales de la experiencia y convivencia humana. Los conflictos o problemas sociales y las cargas psicológicas deben considerarse siempre como dos aspectos interrelacionados. Por lo anterior, se hace referencia a la Salud Mental y al Apoyo Psicosocial (SMAPS) como un conjunto de abordajes y enfoques dirigidos a fomentar el bienestar integral.



El modelo ecológico (OMS, 2002) nos ayuda en comprender que nuestras acciones son producto de factores en los cuatro niveles, y que también nuestras acciones tienen un impacto en los cuatro niveles.

¿Qué significa trabajar en SMAPS?

SMAPS engloba medidas que tienen como objetivo la preservación y la mejora del bienestar psicosocial y/o la prevención o el tratamiento de enfermedades mentales. Las medidas de SMAPS estabilizan, minimizan el estrés, y fortalecen las relaciones constructivas y los recursos disponibles. Trabajando en ámbitos individuales hasta lo social, y en distintos niveles de especialización.



Pirámide de servicios de SMAPS (IASC, 2007). Si se incorpora exitosamente un enfoque de SMAPS en los niveles 1 y 2, menos personas requerirán servicios de salud mental más especializados (nivel 3 y 4).

Desde el espacio pedagógico y la relación educativa, se pueden realizar una serie de actividades y acciones que fortalezcan el bienestar de estudiantes y reducen los niveles de estrés psicológico. Dichas acciones y actividades pueden incluirse de manera transversal en el desarrollo de las actividades académicas, así como de manera extracurricular.



Trabajar con enfoque de Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS)

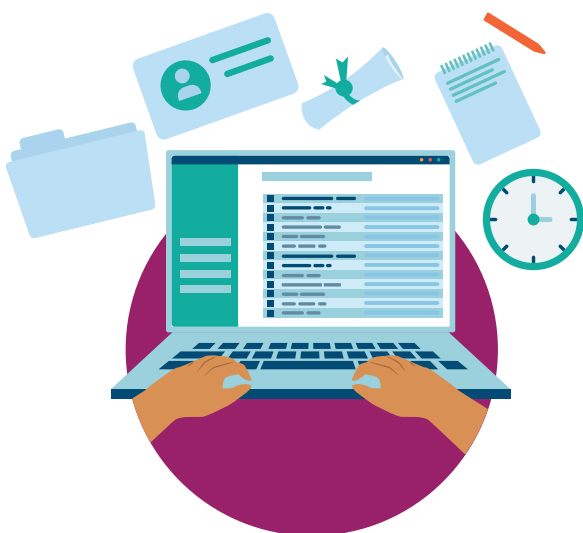
En el sector educativo en tiempos de COVID-19

Trabajar con un enfoque en SMAPS en el sector educativo, y específicamente en la labor docente, promueve el bienestar integral en la comunidad educativa. En tiempos de COVID-19, dicha necesidad se hace más evidente, de cara a un fuerte potencial de consecuencias negativas en la salud mental e integral a raíz de la pandemia (por ejemplo, el miedo a contagiarse o el miedo a contagiar a seres queridos, la pérdida de seres queridos por COVID-19 y la incertidumbre sobre el futuro), del confinamiento y distanciamiento físico (por ejemplo, reacciones de ansiedad y depresión por pérdidas de empleos, cierre de espacios de socialización, cierre de centros educativos, dificultades en el acceso a los recursos básicos y el incremento de violencia intrafamiliar). Grupos con más riesgo de sufrir los impactos negativos de la pandemia por COVID-19 y sus implicaciones son niñas, niños y adolescentes, mujeres, personas LGBTI+, adultos mayores, personas migrantes y personas con discapacidad (ver información adicional, p. 35).



Trabajar con enfoque de salud mental y apoyo psicosocial significa por un lado **adaptar** todas las acciones para que causen el menor estrés posible, e **incluir** algunas acciones adicionales para promover el bienestar integral de las personas con las que se tiene contacto.

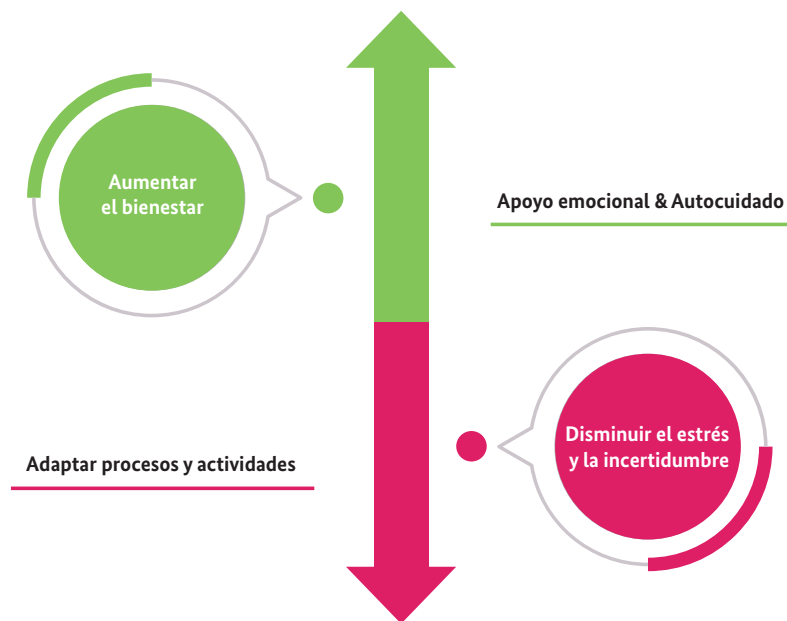
¿Qué podría o debería de adaptar en mi trabajo diario siendo docente?



Como las nociones de incertidumbre y poca certeza son notorias, es importante comunicar de manera clara en cuanto a tareas y otros requisitos, por ejemplo, formular y revisar indicaciones e instrucciones con cuidado y tiempo. De la misma forma, es importante aclarar qué canales de comunicación son los más accesibles para todos, y reducir la cantidad de canales de comunicación al mínimo. Además, para el cuidado de todos, es útil establecer horarios de trabajo, en los que se espera que tanto docentes como alumnas y alumnos contesten a preguntas o dudas.



Siempre se recomienda que se escuche a las y los estudiantes, y a sus familias (especialmente en caso de que sean niñas y niños), consultado qué les facilitaría la participación, y qué desafíos están enfrentando para cumplir con sus tareas escolares.



¿Qué acciones adicionales puedo incluir para promover el bienestar de mis alumnas y alumnos?

Antes de hablar, ¡escuchemos con todos los sentidos! especialmente con el corazón. Se brindan algunas recomendaciones sobre cómo aplicar y practicar la **escucha activa y responsable**.

Además, se comparten:

- 1 **Pautas básicas** para enfrentar los impactos negativos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental para alumnas, alumnos, y sus familias,
- 2 Cómo acompañar a procesos de **pérdida y duelo**, sin hacer daño,
- 3 Cómo reaccionar al enterarse de **conflictos intrafamiliares** (violentos y no violentos) y la importancia de protección y referencia en estos casos,
- 4 Algunas ideas para empezar a diseñar los procesos de **reintegración escolar**.

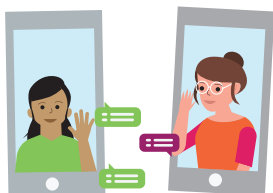
Un elemento transversal que se abordará en este manual es el **Autocuidado**, considerado como un conjunto de prácticas que promueven el bienestar de las y los docentes, y así el buen trabajo con la comunidad educativa.



La Escucha Activa y Responsable

El cómo se habla con las personas siempre es importante, pero cómo se les escucha, puede serlo aún más. La escucha activa y responsable es el elemento central que ayuda a conocer las experiencias, emociones, pensamientos y circunstancias que viven estudiantes e identificar sus necesidades. De esta manera se logra actuar de manera más pertinente, basándose en las necesidades e intereses de la persona.

Una escucha activa y responsable implica escuchar con todos los sentidos, estar totalmente concentrada en lo que la persona comunica, estar presente para la persona en todo sentido, sobrellevar los silencios y no interrumpir, aunque se tengan ganas de hablar. En la escucha activa, el centro es la persona a la que se escucha, por lo que se debe de permitir que dicha persona exprese lo que desee, y la persona que escucha debe de invitar a que la persona comparta, siendo respetuosa, empática y estando totalmente presente para la persona. Escuchar de manera activa y responsable implica no asumir que quien escucha sabe mejor lo que necesita la otra persona: ella es experta en su realidad. En vez de aconsejar, se debe de enfocar en potenciar los recursos de la persona, que pueden ser de diferente índole (personales, familiares, sociales).



- 1 **Escuchar** atentamente a la persona, tanto lo que dice, como lo que transmite con su lenguaje corporal (posiciones, gestos, tonos de voz).
- 2 **Parfrasear:** Es hacer verificar o expresar con las propias palabras lo que entendemos que la persona nos acaba de decir. (p.ej., “Entiendo, lo que le preocupa es...”).
- 3 **Resumir:** Es hacer una breve descripción sobre lo que se ha compartido por parte de la persona que escuchamos, para conocer si hemos entendido los aspectos centrales del mensaje que se ha transmitido. (p.ej., “Escuchándola entiendo que primero usted fue a ..., después decidió hacer ..., y ahora busca...”).
- 4 **Verificar** el mensaje que se ha recibido, ya sea haciendo preguntas para confirmarlo y mostrando interés por lo que se ha compartido, tratando de entenderlo desde el punto de vista de quien nos comparte. (p.ej., “No me quedó totalmente claro... podría repetir...?”).

TOMAR EN CUENTA

- Mantener contacto visual con la persona: Ver a la persona que habla la hace sentir escuchada. La mirada debe transmitir tranquilidad, pero evitar que sea mantenida continuamente por mucho tiempo.
- Mantener una postura corporal de escucha: Ésta suele ser con los brazos y piernas relajadas, evitando mantenerlos cruzados, levemente inclinado hacia el frente y respetando el espacio personal.
- Evitar distracciones: Tanto elementos alrededor que puede distraer, los propios pensamientos.
- Estar pendiente del lenguaje corporal de la persona que habla: Los gestos que la persona pueda realizar, el tono de voz, posturas; todas estas transmiten un mensaje o refuerzan lo que se está diciendo.



Si la escucha activa se realiza vía telefónica, la voz es el elemento más importante, a través de ella se da forma a los mensajes y se transmite sensaciones, sentimientos y actitudes. Cuidar de la entonación, la velocidad con la que hablamos y la articulación. Al igual que la escucha activa presencial, es importante hacer saber a la persona que estamos presente para ella.

¡Ojo!

Cuando escucha, evitar preguntar “por qué”
Ser preguntada “por qué hizo/dijo/pensó...”, la persona sentirá que tiene que justificarse por sus acciones o decisiones, lo cual puede llevar a que pierda la confianza y se cierre.



Qué hacer	Qué no hacer
<p>Escuche, Parafrasee, resuma lo que entendió y verifique.</p>	<p>Juzgar: El juzgar puede ser una buena manera de romper la comunicación, además de generar mayor malestar en la persona.</p>
<p>Tolerar el silencio: Los silencios pueden significar que la persona está reflexionando, o está experimentando una emoción intensa. Los silencios pueden ser beneficiosos para que la persona pueda identificar la mejor manera de comunicar lo que desea decir.</p>	<p>Interrumpir: Tomando como centro la escucha de la persona, se debe de reducir lo mínimo las intervenciones, sobre todo en el inicio de la comunicación.</p>
<p>Normalizar: esto se refiere a mostrar la comprensión a la persona que el experimentar emociones intensas ante situaciones difíciles es normal o esperado. “Lo que está sintiendo es una reacción normal frente a una situación anormal.”</p>	<p>Patologizar: Patologizar significa cuando la persona presenta una reacción normal frente a una situación anormal (como el duelo frente a una pérdida significativa) y la evaluamos como “enferma”, “loca” y/o requiriendo tratamiento psiquiatra. Esto puede llevar a que la persona se sienta culpable, avergonzada, asustada e indefensa, lo cual dificultará su manejo de la situación.</p>
<p>Identificar recursos positivos: Reconocer que la persona ha podido superar en el pasado situaciones difíciles y que cuenta con recursos o personas que le han ayudado en el pasado y que podría retomar en el presente. “¿Qué le ha ayudado a superar situaciones difíciles en el pasado?”</p> <p>Si la persona no logra identificar recursos que ha potenciado en el pasado, se puede preguntar si conoce a una persona cercana que ha estado en una situación similar y como la ha enfrentado.</p>	<p>Aconsejar: Brindar consejos significa partir de los conocimientos de la persona quien los brinda, y no se basa en las necesidades de la persona. Aconsejando se establece una relación de poder que dificulta a la persona actuar como persona autónoma y realizar cambios adecuados a su situación o contexto particular.</p>



Ejercicio Práctico

Para refrescar los conocimientos y reforzarlos en la práctica, se recomienda realizar el siguiente ejercicio:

Pedirle a una persona de confianza o cercana relatar una situación difícil por la cual ha pasado últimamente o algo que le causa preocupación. Se escucha **en silencio total** por 3 minutos, prestando a la persona su atención completa. Después anote usted y la otra persona cómo se han sentido durante y después del ejercicio y compartan.

Este ejercicio ayuda en reforzar nuestra habilidad y fortalecer los aspectos a mejorar. Se recomienda de tiempo en tiempo volver a practicarlo conscientemente.



Cuando se ha entendido mejor qué necesidades tiene la otra persona

Ante cualquier acción, es importante conocer sus propios límites profesionales y personales. Solamente a través de la escucha activa y responsable, es posible enterarse si la persona requiere ayuda más especializada, por ejemplo, de parte de un psicólogo o de una psicóloga. Siendo docentes, su trabajo no es brindar espacios terapéuticos, ni debería, ya que podría causar daño en la otra persona. En estos casos, se vuelve clave conocer servicios especializados en su comunidad o municipio para poder referir la persona. Tras una referencia, es imperativo dar seguimiento a la persona y seguir acompañándola con los recursos y habilidades que maneja (por ejemplo, apoyo en el cumplimiento de tareas escolares).



¡Ojo!

Aunque la escucha activa ayuda a entender mejor y facilita un espacio más seguro para la persona para expresarse, cada persona tiene su ritmo. No presione a que le cuente todo, a veces varias conversaciones tranquilas son necesarias para que la persona tenga la confianza suficiente para compartir sus emociones, sentimientos, preocupaciones y necesidades.



Si tras la escucha activa y responsable, se entera que el/la estudiante experimenta un malestar general leve relacionado a los impactos y reacciones esperados a raíz de la pandemia y el confinamiento, estas recomendaciones pueden ayudar a restablecer el bienestar de la persona y su familia. Las recomendaciones para un estilo de vida saludable están compuestas de una serie de actividades que pueden ayudar a prevenir problemas en la salud mental y física, y por lo tanto, promover bienestar. Hay una serie de recomendaciones básicas que se pueden compartir:

Ayuden a identificar en primer lugar que el bienestar y malestar se refleja en diversas reacciones: reacciones con el cuerpo y mente, reacciones como seres físicos, emocionales y espirituales. Por tanto, para generar bienestar, es importante realizar acciones corporales (p.ej., estiramiento y respiración controlada), emocionales (p.ej., meditación), sociales (p.ej., compartir nuestras preocupaciones), espirituales (p.ej., realizar rituales o rezar) etc.

Del aula a la vida cotidiana

En muchos casos, las y los docentes son más que facilitadores de conocimiento: se vuelven personas de referencia para estudiantes. Por lo que puede impactar de manera positiva en la vida del alumnado. Es desde el involucramiento activo en esta relación que el docente se convierte en un potencial factor de protección para la niñez y juventud y promotor del desarrollo integral de ellas y ellos. Docentes pueden aprovechar esta confianza para transmitir recomendaciones básicas sobre cómo mantener un estilo de vida saludable, lo cual impactará en todos los ámbitos de la persona:

- Compartir videos informativos/ educativos sobre prácticas sanas



- Invitar a estudiantes a compartir sus estrategias propias de cómo cuidan su salud (y por ejemplo, compartir fotografías de ello)
- Cine foros de películas con mensajes de reflexión.
- Las Recomendaciones pueden realizarse tanto en tiempos de confinamiento como en tiempos de reintegro escolar.

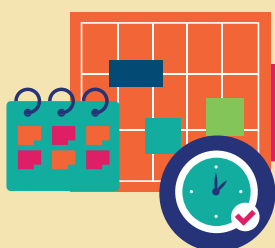
¡No olvidar que no están solos/solas!. Pueden aprovechar de otras instituciones, servicios u organizaciones para organizar una actividad (por ejemplo, una charla sobre nutrición; o la unidad local de empleo para practicar con jóvenes a elaborar su hoja de vida etc.)





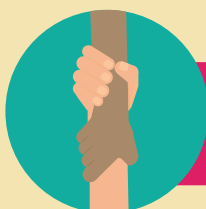
Actividad física con el apoyo de videos en YouTube (p.ej., yoga, estiramiento, entrenamiento funcional).

Reconocer que las emociones van y vienen, y que es normal ante las condiciones anormales tener emociones desagradables. Así mismo reconocer las emociones de otros.



Organizar la rutina en casa, distribuir actividades escolares, del hogar y de descanso.

Mantener el contacto de las relaciones significativas (familiares, amigas y amigos, compañeros y compañeras).



Buscar ayuda: cuando se experimenta algún malestar con mucha intensidad, y si las maneras con las que se ha intentado solucionar los problemas o el malestar no han ayudado en esta ocasión.

Organizar actividades agradables con quienes vives: Planificar juegos, ver películas, contar historias, compartir experiencias.



Compartir información correcta adecuada a la edad del alumno o de la alumna. Recomendar a cuidadores/cuidadoras informarse y compartir información con sus hijos/hijas; puede ser también a través de cuentas (p.ej., "Mi heroína eres tú", IASC 2020).

Estas recomendaciones son de utilidad para prevenir mayores malestares y reducirlos cuando son leves, por lo que siempre son importantes recomendarlas. Si se perciben que a pesar de desarrollarlas y que con el tiempo se mantiene el malestar o aumenta, es necesario buscar ayuda adicional.



Acompañamiento en procesos de pérdida y duelo

Es posible que la pandemia hizo que se perdieran diferentes cosas: movilización, la posibilidad de jugar con amigas y amigos o ejercer otra actividad grupal, ingresos económicos, el empleo y en algunos casos la pérdida seres queridos. A través de la escucha activa y responsable, se puede identificar qué pérdidas han sido las más significativas para la persona y le afectan más. El duelo es una reacción o más bien un proceso normal frente a una pérdida que puede causar diversas reacciones a nivel emocional, física, comportamental y cognitiva.

¿Cómo podemos acompañar a una persona para apoyarla sin hacer daño?

Cada uno/una vive y experimenta el duelo de otra forma, no hay una forma “correcta” o “incorrecta” de vivirlo para estar mejor después.

1 Escuchar a la persona sin juzgar: se utiliza la escucha activa. El objetivo es que la persona sepa que estamos presente para ella, sin obligarla a hablar.

2 Ofrecer acompañamiento y estar pendiente de la persona de la manera que sea posible. En caso de encontrarnos con limitantes de distanciamiento, comunicarse de manera virtual.

3 Respetar el derecho de la persona de guardar silencio: A veces es suficiente saber que alguien esté ahí, o solo desea llorar, y eso es parte del proceso.

4 Nombrar y manejar las emociones: permitir y reconocer las emociones desagradables, por ejemplo, apoyar en nombrarlas mediante la conversación, con medios artísticos, escribir una carta de despedida, llevar un diario etc.

Realizar ejercicios de relajación, atención plena, meditar u orar, etc.

5 Proponer espacios y rituales de despedida, aunque sean virtuales para conectarse con la comunidad y red de apoyo (p.ej., ceremonias o encuentros virtuales, elaborar un video o collage de fotos, un lugar en el hogar para poner la foto y/u otros objetos que se asocian con la persona fallecida). Es importante permitir la participación de niñas, niños y adolescentes en estas actividades, si así desean.

6 Escribir cartas a la persona fallecida (pueden ser de despedida, de gratitud por lo compartido, o para expresar sus emociones).

7 Recomendar a cuidadoras/cuidadores material de apoyo para compartir con las y los niños, p.ej. el cuento “Duele” (UNICEF 2020).



LO QUE NO SE DEBE HACER:

- Aconsejarla sobre lo que debe hacer
- Apresurar su recuperación o desahogo: Cada persona tiene su propio ritmo.
- Decirle: “tiene que ser fuerte, ya deje de llorar”
- Preguntar constantemente u obligar a hablar



Es importante hacer énfasis ante la persona que todas las reacciones que el duelo provoca son normales frente a una situación compleja. También es un elemento necesario para las personas cercanas y familiares, ya que en algunas ocasiones pueden llegar a pensar que la persona “no supera” la pérdida, o que es débil. Otras personas pueden llegar a confundir el proceso de duelo con una depresión, lo cual hace sentir a la persona que está “loca”. Si bien el duelo y la depresión tienen algunos elementos en común, las reacciones ante el duelo son totalmente normales ante un fallecimiento; solamente si la persona continúa presentando reacciones fuertes después de 6 meses, podría requerir de ayuda especializada para valorar mejor la situación.

Además, para entender mejor este proceso de duelo y aceptarlo, es de gran ayuda lograr reconocer y nombrar las emociones que una persona está sintiendo para lograr expresarlas y manejarlas de una forma más constructiva y sana tanto para ella misma como para su entorno. Si bien, el ser humano vive experimentando emociones, rara vez se le enseña a reconocerlas, entenderlas y mucho menos a manejarlas. Por tanto, el primer paso es reconocer que las emociones se experimentan dentro de un contexto y que cada persona puede reaccionar de diferentes maneras ante un mismo acontecimiento.

Dentro la labor docente, se puede trabajar con respecto a las emociones ayudando a las y los estudiantes a:

- Identificar las emociones (Alegria, tristeza, sorpresa, asco, miedo, enojo).
- Explicar la función de la emoción.
- Expresión emocional: Las emociones son neutras, la expresión puede no serlo.
- La intensidad de las emociones y sus desencadenantes.

Así mismo, se recomienda que docentes brinden y construyan junto al / a la estudiante estrategias que permitan comprender, expresar y manejar las emociones de manera básica (ver Herramienta: Diario de emociones, p. 15 e Información adicional, p.32).

Reacciones en el duelo



Reacciones emocionales: Negación, culpa, miedo, tristeza, desesperación, ira, soledad, incertidumbre e impotencia, preocupación e incredulidad.



Reacciones físicas: Dolor de cabeza, náuseas, falta de aire, debilidad muscular y falta de energía.



Reacciones comportamentales: Problemas de apetito (comer mucho o poco), aislamiento y dificultades para dormir (no dormir, pesadillas o dormir mucho), agresión.



Reacciones cognitivas: Pensar constantemente en el pasado, pensar en los errores cometidos con la persona, evitar pensar en la persona y lo pasado, falta de concentración.

Generalmente dichas reacciones inician a disminuir con el tiempo y pueden experimentarse intensamente de 3 a 6 meses.



Herramienta: Diario de emociones

Realizar un diario de emociones permite ser más conscientes de las emociones que se experimentan y ayudar en nombrarlas, lo cual ayuda en manejarlas. Dentro del diario se escriben todas las experiencias, que han generado fuertes emociones, siendo negativas o positivas.



Para realizar un diario de emociones necesitamos lo siguiente:

- Seleccionar un cuaderno dedicado sólo para ello
- Preferiblemente realizar la actividad en un lugar que te permita estar tranquilo, sin prisa y en privado

Si a una persona le cuesta nombrar las emociones, es útil realizar un ejercicio previo que ayuda en conocerlas y así lograr más fácilmente identificarlas. Dependiendo de la edad, puede ser pertinente leer el cuento del “Monstruo de colores” (Llenas, 2012) o ver la película Intensa-Mente (Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures, Docter, 2015) etc.

¿Cómo escribir en el diario de emociones?:

Cuando se comienza con la práctica de escribir en el diario de emociones, puede hacerse énfasis en los primeros 4 pasos, y a medida se adquiere la costumbre, se fortalecen los pasos 5 y 6. Escribir en el diario de manera frecuente ayudará a conocer en qué área de la vida se suele tener más dificultades y cuál es la emoción que más se experimenta en estas situaciones. Además, la práctica permite identificar cuáles son las emociones que más afectan, conocer cuales emociones no se saben gestionar y con las que siempre uno se siente perdido.

- 1 Escribe la situación que te ha producido una emoción intensa (puede ser positiva o negativa o ambos) lo más detallado posible.
- 2 Los pensamientos que tuviste mientras sucedía la situación.
- 3 Sensaciones que experimentaste en el cuerpo ante la situación.
- 4 Las emociones que experimentaste. No únicamente la primera o más intensa, sino que además intenta indagar un poco a ver si hay algo más dentro de ti.
- 5 Cómo expresaste la emoción o cómo actuaste para manejarla.
- 6 Finalmente, reflexiona sobre maneras en que desearías actuar en el futuro, o pensamientos alternativos que podrías tener ante una situación similar y que te ayudaría a responder mejor ante otra situación similar.



Conflictos intrafamiliares

Ante el confinamiento, las personas al verse con la imposibilidad de salir y frecuentar otros espacios sociales a parte de la familia pueden experimentar un aumento en los conflictos que se generan dentro de la familia. Desde problemas de convivencia hasta estresores externos, pueden ser motivos por los que se presenten conflictos. Dentro de éstos, debe identificarse la existencia o no de violencia, y en base a estos dos escenarios, se plantea una ruta de acciones.

De manera general, se presentan conflictos dentro de la familia sin la existencia de violencia, se recomienda a docentes aplicar acciones encaminadas a brindar apoyo a las familias y grupos en el desarrollo de habilidades de comunicación, resolución de conflictos pacífica, crianza saludable y comprensión entre sus miembros, así como brindar recomendaciones para la creación de espacios de expresión y comunicación entre los miembros de la familia. Pueden hacerse uso de metodologías como “Miles de Manos” (www.milesdemanos.com), “Familias Fuertes” y “Escuela de Padres”, las cuales fortalecen la convivencia pacífica en el hogar. Puede ser necesario adaptar elementos a lo que se logra realizar de manera remota.



En el caso de identificarse la existencia de conflictos con expresiones de violencia, ya entran en juego elementos que requieren que se asegure la protección y la vida especialmente de las y los estudiantes. Para ello se debe de hacer revisión de los recursos locales que brinden protección y acompañamiento a las personas que experimentan violencia.



Como centro o unidad educativa, se deben de desarrollar circuitos propios para contar con protocolos de respuesta ante diferentes escenarios de violencia contra un alumno o una alumna.



Redes de apoyo



Las redes de apoyo se consideran un recurso muy valioso tanto para las y los alumnos como también para docentes.

Así como las personas tienen recursos propios, las comunidades también tienen recursos que pueden brindar apoyo a las personas que lo necesiten. Muchas veces, no se aprovechan estas redes por desconocimiento de los apoyos disponibles. Sin embargo, es sumamente importante activarlos para

- 1 Brindar el acompañamiento más integral posible a alumnas, alumnos y sus familias.
- 2 Respetar sus propios límites personales y profesionales como docentes.

Los centros educativos pueden ser los gestores de diferentes espacios de inclusión con y en la comunidad. En ellos convergen diferentes actores, que pueden aportar a la comunidad educativa especialmente en tiempos de COVID-19.

Se plantean diferentes acciones:

Creación de directorio de recursos (apoyos de organizaciones, grupos, líderes) en conjunto con las autoridades y colegas de la unidad educativa.

Fortalecimiento de espacios internos de intercambio y asesoría colegiada.

Creación de sistemas de referencia con autoridades, estableciendo rutas de atención en el centro educativo a situaciones que ameriten apoyos externos.

- Casos de violencia.
- Condiciones de salud específicas.
- Estudiantes con problemas de aprendizaje o personas con discapacidad.
- Con necesidad de acompañamiento especializado.

Desarrollo de campañas de concientización sobre la importancia de la salud mental, y los efectos de la pandemia y el confinamiento en la misma.



Directorio de Recursos

En base a las necesidades que enfrentan las y los estudiantes, es fundamental contar con el conocimiento de los apoyos locales y nacionales con los que se cuentan. Como ser organizaciones de la comunidad, grupos de jóvenes o mujeres, iglesias, patronatos, comités de emergencias, instituciones, oficinas y autoridades estatales, centros de salud, entre otras.

Todas las anteriores pueden recopilarse en un directorio donde aparezca información de contacto, cómo una persona puede acceder a sus servicios, direcciones, entre otros. También resulta beneficioso el tener una persona de contacto que facilite las referencias (véase p. 17).

Identificación de organizaciones o grupos dentro de la comunidad que desarrollan actividades de formación o recreación con jóvenes.

Desarrollo de actividades extracurriculares para los estudiantes en torno a enseñanza de habilidades para la vida, uso del tiempo libre u otras que promuevan el bienestar.

Realizar conmemoraciones de eventos comunitarios importantes, así como ceremonias para recordar a los que ya no están (pérdidas y duelo), por ejemplo, encendiendo velas y ponerlas en las ventanas.

Identificación de grupos de apoyo en la comunidad, como ser grupos de mujeres, jóvenes, de emprendimiento, grupos espirituales y de proyección a la comunidad que puedan brindar apoyo en casos específicos o para implementar actividades extracurriculares de forma virtual.



Herramienta: Directorio de recursos externos

Recursos en su área

Los cuadros en blanco son para que usted complete lo recursos locales.



Servicio de apoyo	Teléfono	Cómo remitir
Servicios de salud mental		
Servicios de emergencia médica		
Servicios de bomberos		
Servicios sociales		
Policías		
Servicios para mujeres		
Servicios de protección para niños, niñas y adolescentes		
Servicios legales		
Líneas de ayuda SMAPS		
Covid-19		

Retomado de IASC 2020.



Propuesta de Recurso dentro de Directorio:

- Datos generales de contacto de la organización: Nombre, dirección exacta, teléfonos y persona de contacto, correo electrónico.
- Población que atiende (edades, características)
- Cómo remitir o acceder a servicio.

- Servicios que brindan.
- Horarios de atención.
- Características de recurso: Costos o requisitos, tipos de ayuda que brindan, otros.



Algunas ideas para actividades para el reintegro escolar

Todos los elementos mencionados en las secciones anteriores pueden utilizarse para el reintegro escolar, refiriéndonos al momento en que se abrirán los centros educativos. Sin embargo, se brindarán algunas ideas adicionales. En primer lugar, es importante reconocer que cada uno y cada una ha experimentado la pandemia y el confinamiento de manera distinta. Asimismo, cada estudiante y colega tendrá actitudes y expectativas diferentes con respecto al reintegro. Se encontrarán personas que estarán con mucha felicidad de retornar a las actividades de la vida cotidiana, otros, por el contrario, pueden llegar a experimentar mucha ansiedad y preocuparse por contagios; en muchos de los casos será una combinación de emociones y expectativas. Es por lo anterior que es necesario brindar espacios (siempre respetando los lineamientos de seguridad) donde estudiantes pueden compartir su percepción de lo vivido y sus expectativas, pensamientos y emociones con respecto al retorno. Esto va a ser necesario para fomentar el tejido social de la comunidad educativa y las relaciones entre pares. Asimismo, permitirá identificar necesidades de apoyos adicionales. Aquí se comparten algunas ideas para promover el bienestar de la comunidad educativa durante el reintegro a clases:



Círculos de Escucha: dinámica grupal donde se pueden compartir experiencias y aprendizajes durante el confinamiento, así como expectativas con respecto al reintegro. Anticipar la necesidad de referir a otras instituciones.

Se recomienda realizar círculos separados para niñas/mujeres adolescentes y niños/varones adolescentes (ver Herramienta: Círculo de Escucha, p. 22).



Creación de mecanismos de expresión y de ayuda:

- Buzón de preguntas: dónde podrán escribir preguntas relacionadas a COVID-19 o SMAPS ya sea identificándose o de manera anónima.
- Teléfono de la escucha: línea telefónica donde estudiantes podrán escribir o llamar para poder expresar alguna inquietud o buscar ayuda.



Uso de expresiones artísticas (aquí se recomienda buscar apoyo en organizaciones con experiencia en ello):

- Elaboración de murales alusivos a experiencias durante el confinamiento, el momento presente e ideas hacia el futuro.
- Ensayos o poemas relacionados a la experiencia.
- Expresión a través de la música.



Fortalecer la conexión con la comunidad:

- Apertura de los espacios del centro escolar para el desarrollo de actividades culturales, deportivas o comunitarias (siempre de acuerdo con los lineamientos de bioseguridad).
- Propuestas de actividades desde el centro escolar hacia la comunidad, como hacer ferias, jornadas de sensibilización, actividades culturales.





LA ESCUCHA ACTIVA Y RESPONSABLE COMO HERRAMIENTA PARA ESTUDIANTES

Además de resultar beneficioso para la labor docente, que permita fortalecer la comunicación con los estudiantes y planificar de manera flexible desde las necesidades, la Escucha Activa también puede resultar beneficiosa para los estudiantes y sus relaciones, por lo que se alienta sea fomentada entre los mismos. Para hacerlo, puede realizarse el mismo ejercicio sugerido como práctica con los estudiantes. Ya sea, de manera remota pidiéndole a una persona con la que se convive que participe, o de manera presencial al retomar las clases.

Practicar la escucha activa y responsable es fundamental para realizar exitosamente el ejercicio de los Círculos de escucha.

Es vital dirigir actividades tanto a estudiantes como también a sus familias (ya que ellas seguramente también tendrán sus propias actitudes y expectativas frente al reintegro escolar que puedan influir el bienestar de todos). ¡Pregúnteles qué consideran importante, pertinente y necesario a realizarse (y qué no)!

A todas las acciones que se realicen, es necesario realizar seguimiento, especialmente en los casos que se haya identificado la necesidad de apoyos adicionales y/o especializados.



Duelo ante el reintegro escolar



Durante el reintegro escolar, estudiantes y colegas podrán estar enfrentando procesos de duelo.

¿Cómo acompañar sin hacer daño?

Recuerda que cada uno/una vive y experimenta el duelo de otra forma, no hay una forma “correcta” o “incorrecta” de vivirlo para estar mejor después. Las pautas básicas de acompañamiento que se vieron en página 13 también aplican en el acompañamiento presencial.

- 1 No presionar al /a la estudiante de mejorar su rendimiento escolar.
- 2 Dejarle saber que usted está ahí si necesita a alguien para hablar, sin obligarlo/ obligarla a hablar.
- 3 Educar en las emociones y las reacciones ante la pérdida de un ser querido (actividades grupales de reflexionar y compartir, cuentos) sin obligar a las personas en duelo a hablar.
- 4 Honrar la memoria del ser querido y recordar los aprendizajes obtenidos del ser querido.
- 5 Actividades colectivas para la expresión y el recuerdo (p.ej., un lugar donde alumnas y alumnos pueden poner fotos o los nombres de sus seres queridos que han fallecido; realizar ritual si culturalmente adecuado con padres y alumnos y alumnas para recordar y despedir a personas que se han ido). Es importante que estos espacios sean voluntarios.



Herramienta: Círculo de Escucha

El círculo de Escucha tiene la intención de ser un espacio donde jóvenes puedan expresar sus experiencias, sentimientos, pensamientos y que han vivido durante el confinamiento y la pandemia. Si bien, se presenta como una actividad, en realidad es un proceso en el que se adapta el círculo de escucha a las necesidades identificadas en los estudiantes, dónde se definen acciones de seguimiento y donde también pueden compartirse estrategias de apoyo y autoapoyo. Así mismo, puede realizarse en torno a otras situaciones y experiencias realizando las adaptaciones propias de cada tema, pero manteniendo el orden de los pasos.

Durante el desarrollo del proceso de escucha, es importante que se preste atención a las personas que experimentaron o están experimentando mucho malestar, así como las que se identifiquen que requieren de apoyos adicionales, para poder brindar seguimiento, y de ser necesario, hacer uso de servicios y recursos externos.

Objetivos:



- Conocer las experiencias vividas durante el tiempo de confinamiento.
- Identificar actitud, sentimiento y pensar con respecto a la reintegración escolar.
- Visualizar las expectativas sobre el futuro relacionado al retomar las actividades de manera regular.

Preguntas de orientación:



- ¿Qué desafíos hemos experimentado?
- ¿Qué hemos pensado y cómo nos hemos sentido?
- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Qué nos ha ayudado, quién nos ha apoyado?
- ¿Qué pensamos y sentimos ahora?

Pasos:

- 1 Explicar la dinámica: colocando a los participantes en círculo, manteniendo la distancia adecuada uno de otro, sentados todos viendo al centro del círculo (no usar mesas).
- 2 Definir las reglas del grupo: Haciendo énfasis en la importancia de la confidencialidad (lo que aquí se habla, aquí se queda), el respeto de las opiniones y experiencias de cada uno y escuchando con atención plena a quien está compartiendo. (Ampliar según opiniones del grupo y criterio del facilitador/a).
- 3 El docente facilitador hará cada una de las preguntas abiertas hacia el grupo, para que sean contestadas voluntariamente por los participantes. Y así continua con cada una de las preguntas.
- 4 Luego de compartir las experiencias y haber terminado las preguntas, se permite que haya expresiones libres sobre todo de apoyo entre los participantes.
- 5 Se finaliza la jornada preguntando sobre deseos de trabajar alguna dinámica relacionada con los elementos hablados en el círculo de escucha.



Puede ser útil realizar encuentros del círculo de escucha de manera separada por hombres y mujeres. Adicionalmente, se recomienda incluir otros medios de expresión, por ejemplo, mediante el dibujo o la pintura, a través de canciones, poemas etc.

Lo anterior es un ejemplo de preguntas y objetivos orientados a un primer encuentro dentro del círculo de escucha pensado al reintegro escolar. De acuerdo con los objetivos que tenga cada uno de los espacios de expresión, así como si es un tema nuevo o de seguimiento a uno anterior, varían los elementos a trabajar, las preguntas a realizar y la inclusión de más pasos. Por lo que, para realizar el círculo de la escucha, siempre deben tenerse claro una serie de elementos:



Dentro de la temática se refiere al tronco común de lo que se compartirá o reflexionará dentro de los círculos, lo que lleva luego a establecer los objetivos de cada uno de los círculos, desarrollando preguntas generadoras o de reflexión que serán las que guiarán el desarrollo de los espacios, y por último definir los pasos o actividades para desarrollar los objetivos.

En vista de lo anterior, la temática es el elemento más general, y se definen desde las valoraciones en conjunto entre docentes y estudiantes en base a situaciones, experiencias que se deseen abordar o acompañar. A manera de ejemplo dichos temas pueden ser algún evento que ha pasado recientemente en la comunidad o a nivel nacional que impacta a los estudiantes (desastres, eventos de violencia, la pandemia), situaciones ocurridas en el centro escolar (eventos de violencia, fallecimiento de algún estudiante o personal de la institución, amenazas hacia la institución, accidentes), situaciones de convivencia en el hogar entre otros.



El Círculo de Escucha es un espacio de expresión y acompañamiento, y si bien, su nombre es de Escucha, ésta debe ser Escucha Activa, por lo que, dentro de su desarrollo, también se pueden incluir actividades para promover el bienestar de los estudiantes y docentes, así como brindar estrategias que favorezcan la manera de hacer frente a los problemas:

- Mostrar y realizar ejercicios de respiración
- Ejercicios de relajación
- Practicar la escucha activa
- Identificación de emociones
- Compartir estrategias para hacer frente a los malos momentos
- Tolerar los silencios

Ser creativo, este es un espacio para compartir y relacionarse .



Autocuidado



Autocuidado de docentes en tiempos de COVID-19

Por autocuidado entendemos un conjunto de prácticas que permiten promover el bienestar integral (físico, psicológico y social) y prevenir o reducir el estrés.

El Autocuidado se basa en tres mecanismos:

- Decisiones que el individuo toma en beneficio de su propia salud.
- Ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras.
- Entornos sanos o creación de las condiciones y entornos que favorecen la salud.

Cada uno/una tiene sus propias estrategias que le ayudan a cuidar de su salud. Así mismo, las recomendaciones de vida saludable también forman parte del autocuidado. **Algunas pautas básicas para el autocuidado individual:**



Dormir

Mantener un horario para dormir, tiempo suficiente, y realizando actividades que generen calma antes de dormir.



Desconectarse

Es importante poner límites, desconectarse del trabajo (también apagar la laptop o el celular) y disfrutar de esas otras áreas y espacios, así como los roles que desempeñas. ¿Aparte de ser docente, no eres también amiga, pareja, artista, padre?



Alimentación sana

La que comemos está muy relacionado con nuestro estado de ánimo y desempeño cognitivo.



Socializar

El distanciamiento es físico, no social. Por lo que es importante mantener y fortalecer las relaciones significativas. Recuerda mantener el contacto con las personas con las que compartes, quienes ayudan y a quienes apoyas también.



Planificar

Planifica una rutina y un horario de actividades, tanto en el trabajo como fuera de él. Esto ayuda mucho a reducir la incertidumbre y nos permite tener más claridad de lo que debemos hacer.



Alimento mental

Cuidado con ver muchas las noticias, noticias falsas ("fake news") y teorías de conspiración.



Disfruta de las pequeñas cosas

Todos tienen pequeñas actividades que disfrutan, que pueden ser tiempo a solas, tomar café, leer, una ducha tibia, entre otras. Dedicar tiempo para ello, pero realmente darse el tiempo de disfrutar con todos los sentidos. Pueden ayudar ejercicios de Atención Plena.



Otras técnicas que pueden ser de ayuda son las técnicas de respiración, relajación mental y física, relajación muscular y técnicas de imaginación. En las siguientes páginas encuentras ejemplos de éstas y como practicarlas.

Parte del autocuidado es reconocer qué está bajo nuestro control y qué no, recordar que no estamos solas/ solos, así como el autorreconocimiento. En las siguientes páginas encuentras algunas herramientas que te pueden ayudar en esto.



Herramienta: Técnica de Respiración

Aunque parezca algo sencillo, la respiración es mucho más importante para nuestra salud mental de lo que podemos pensar. El respirar de una manera profunda y lenta puede ayudar a sentirse mejor y tener un mayor control de las emociones, cuerpo y pensamientos. ¿Te has fijado que cuando se está estresado, molesto o preocupado, la respiración cambia? ¡En ocasiones incluso se siente que falta el aire! Este ejercicio sencillo de respiración puede ayudar a sentirnos más en calma y más concentrados/concentradas.

Pasos:



- 1 Estando en una posición que te resulte cómoda (puede ser sentada o acostada), dentro de las posibilidades, inhala aire por la nariz de manera lenta y profunda pero que lo sientas cómodo. Imagina que tu abdomen es un globo que se está inflando.



- 2 Mantén el aire dentro por unos segundos (de 2 a 4 segundos).



- 3 Exhala el aire de manera lenta pero que se sienta cómoda, imaginando que el globo se desinfla lentamente, sacando todo el aire.



- 4 Repite los pasos anteriores, inhalando, reteniendo y exhalando, hasta que lo hayas repetido 5 veces.

Si únicamente puedes retener el aire por poco tiempo, está bien. Lo importante es que intentes respirar de una manera profunda y lenta, lo cual te calmará. Algo muy importante es que no te sientas forzado cuando realices este ejercicio, y el ritmo de la respiración se sienta cómodo.

Puedes colocar las manos en los abdominales, para sentir cómo el mismo se ensancha cuando realizas la respiración.

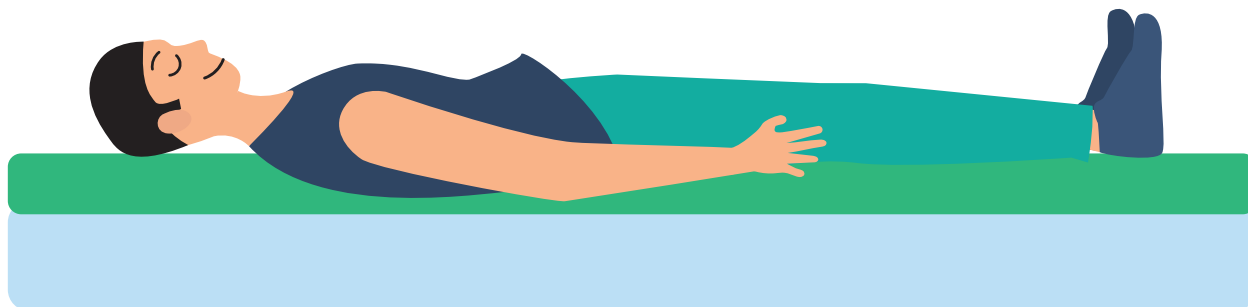
Realiza este ejercicio varias veces al día, sobre todo cuando sientas que necesitas sentir más calma.



Herramienta: Ejercicio de Relajación

También hay otro ejercicio que puede ayudar a sentirse mucho más en calma que el ejercicio de respiración. También requiere más tiempo, pero se pueden obtener muchos beneficios de él.

Indicaciones para ejercicio de relajación



- 1 Estando en una posición cómoda dentro de las posibilidades, hay que concentrarse en la respiración, intentando que ésta sea lo más cómoda y lo más despacio posible.
- 2 Concéntrate en tu cuerpo, comenzando desde los pies. Trata de sentirlos, moverlos un poco, y si sientes alguna tensión imagina que, ante tu instrucción, ese músculo tenso se relaja, y siente como en efecto ese músculo se relaja. Siente como esa parte del cuerpo descansa y reposa en el lugar donde estas. Imagina que, al relajarlos, se sienten livianos como plumas, o que se hundan en el lugar que reposan.
- 3 Una vez sientas los pies relajados, sube con tu mente a otra parte del cuerpo, hasta la pantorrilla, y has lo mismo. Si sientes tensión, relájalo. Y así sigue subiendo a diferentes partes de tu cuerpo, hasta llegar a la cabeza.
- 4 Una vez que sientas que tu cuerpo entero está relajado y en calma, disfruta de esa sensación, recordando que puedes hacer este ejercicio cada vez que desees.



Este ejercicio puede ayudarnos cuando tenemos dificultades para dormir, por lo que hacerlo antes de la hora de dormir puede permitirnos dormir mejor y dormirnos más rápido.

Puede utilizarse música relajante de fondo mientras se realiza la técnica, o imaginar algún escenario agradable luego de relajar el cuerpo.



Herramienta: Relajación muscular de Jakobson



Siéntate en una silla, con la espalda recta y las manos sobre las piernas en una posición relajada. Los dos pies apoyados en el suelo.

1 Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.

2 Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esta tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.

3 Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.

4 Arruga la cara. Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.

5 Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.

6 Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.

7 Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.

8 Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.

Hay varios videos en Youtube que te pueden guiar durante el ejercicio.



Herramienta: Atención plena

(Mindfulness)



1 Sólo concéntrate en la respiración: Presta atención a tu respiración, vuélvase consciente de cómo se siente respirar. Trate de sentir el aire entrando por su nariz, hacia tu garganta y a los pulmones. Cómo hace el camino de exhalación. Sienta como sus pulmones y cuerpo se ensancha y se contrae. Si te entra algún pensamiento, vuelve a concentrarte en tu respiración. Si te ayuda, haz uso de un objeto específico, por ejemplo, una taza de café.

2 Nota lo que escuchas ahora: Tómate un momento para escuchar y ten en cuenta tres sonidos que escuchas a lo lejos. Esto puede ser el chirrido de un pájaro, el zumbido del refrigerador o los débiles sonidos del tráfico de una carretera lejana.

3 Nota lo que sientes ahora: Toma conciencia de cuatro cosas que sientes ahora, como la textura de tus pantalones, la sensación de la brisa en tu piel, la superficie lisa de una mesa en la que está descansando tus manos o la taza caliente en tus manos.

4 Nota cosas que puedas ver ahora: Mira a tu alrededor y dirige tu atención a las cosas que ves a tu alrededor. Elige algo que generalmente pasas desapercibido y trata de observar cada detalle de dicho objeto. Por ejemplo, mira intensamente el color del café.

5 Nota los olores de este momento: Toma conciencia de los olores que sientes en este momento, ya sean agradables o desagradables. Olores de la brisa, comidas, el olor a perfume, sin emitir ningún juicio. Por ejemplo, huele el café como si nunca hubieras olido café.

6 Nota una cosa que puedas probar ahora: Enfócate en una cosa que puedas probar en este momento. Quizás tomar un sorbo de una bebida, masticar algo de comida o simplemente notar el sabor actual de tu boca. Cuando tomas el café, déjalo más tiempo en tu boca, siente los diferentes sabores, y traga lentamente.



Herramienta: Recuerdo agradable



Hay un dicho que dice que “recordar es volver a vivir”. Si bien, cada uno es diferente, en efecto, el recordar trae muchas veces más que simples imágenes. También trae sentimientos, emociones y reacciones al cuerpo. Depende qué tipo de experiencia haya sido, lo que se puede llegar a sentir puede ser percibido como positivo o negativo.

Esta herramienta puede ser útil para distraerse por un momento de los problemas actuales y puede generar más energía para lo que viene. Consiste en traer a la mente una experiencia que haya tenido, o un lugar donde haya estado, pero que haya sido una experiencia enteramente positiva, donde te hayas sentido seguro (a), muy tranquilo(a) o feliz. Puede ser que sea una vez que fue a la playa, una montaña o en alguna actividad que disfrutaste.

1 ¿Qué imagen se viene a tu mente al recordar esa experiencia o lugar? Describe lo que ves.

Trata de fijarte en las personas, cosas y detalles que ves en esa imagen. Trata de seleccionar la mejor parte de ese recuerdo o lugar y concéntrate en lo que ves.

2 Ahora fíjate ¿qué oyes en esa experiencia o lugar que estás visitando? ¿Qué sonidos escuchas?

Identifica sobre todo esos sonidos que le generan tranquilidad de la experiencia o lugar que está recordando. Puede ser el sonido del viento, voces de personas, el sonido del mar, por ejemplo.

3 Ahora fíjate ¿qué olores vienen a tu mente al recordar esta experiencia o lugar? ¿Qué sensación tienes en tu cuerpo al recordar?

Puede ser el olor de flores que están en el recuerdo, perfumes, comida, de acuerdo con lo que estás recordando. Puedes sentir también la temperatura del lugar del recuerdo, alguna sensación como cosquilleo, por ejemplo.

4 Ahora intenta concentrarte en lo que ves, oyes, hueles y la sensación que tienes, todo de una sola vez ¿Qué sentimiento experimentas, qué emoción sientes en este momento al recordar todo esto?

Como se seleccionó un recuerdo o experiencia positiva, entonces lo más probable es que estés experimentando algo agradable en este momento. Si durante el desarrollo de esta técnica llegas a sentir algo que no es agradable, no continúes, y busca un recuerdo más agradable o busque distraerse con algo más que sea agradable.

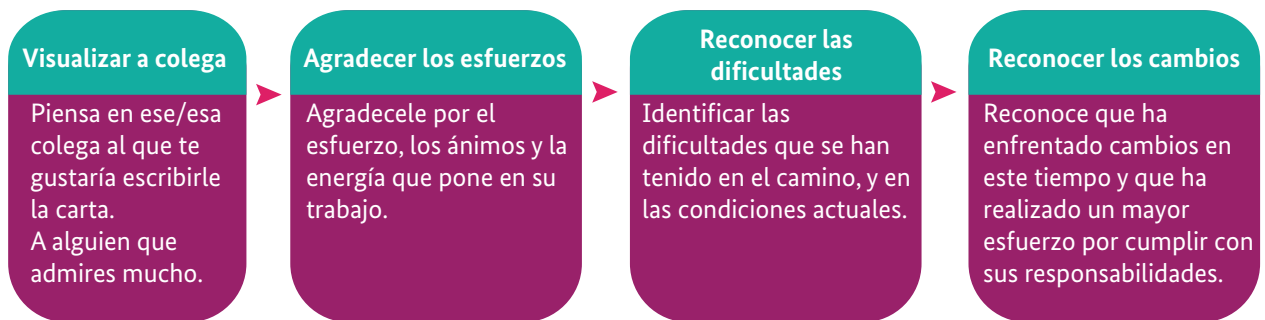
Si encuentras un objeto que asocias con este recuerdo, pónelo en un lugar visible cerca para acordarte de los momentos bonitos que vienen y se van, igual que a los momentos desagradables.



Herramienta: Carta a Colega



En tiempos con altos niveles de estrés, el reconocimiento de su mismo como a las y los demás es lo primero que se olvida. La actividad consiste en escribir una carta a un/a colega docente, en la cual se agradece por los esfuerzos que ha realizado, siguiendo los siguientes pasos:



Una vez terminada la carta, puede leerse de nuevo en voz alta.

Qué bonito es agradecerle a alguien sobre los esfuerzos que ha realizado, reconocer que, a pesar de las adversidades, se realiza el mejor esfuerzo posible. Sin embargo, son pocas las veces en que alguien se reconoce así mismo.

Ahora, cámbiale el nombre a la carta, y escribe como destinatario a ti mismo. Sé amable contigo mismo, reconoce que hay cosas que están en tu control y que hay otras que no, pero que estás realizando tu mejor esfuerzo para cumplir con los diversos roles que tienes. Sé generoso contigo mismo, podemos cometer errores ya que somos humanos, pero, principalmente son momentos de aprendizaje. Cada crisis es un catalizador para aprendizaje, cambio y crecimiento.

Herramienta: Esferas de control

Al momento de querer ayudar a otros, se puede llegar a experimentar impotencia, sobre todo cuando se identifica que hay situaciones que no se pueden solventar y no están dentro de las capacidades, recursos o competencias. Puede ser útil identificar los problemas sobre los que se puede hacer algo, y aquellos sobre los que no se tiene control (directo).

Este diseño le ayudará a definir cuáles problemas en la situación actual usted tiene control o posibilidades de poder ayudar, y cuáles no.



Esferas de control (retomado de IASC 2020).

Una vez terminado el ejercicio, y teniendo definido sobre qué se tiene control y sobre qué no, te puede ayudar a priorizar tus actividades. Además, te puedes sentir un poco aliviada, porque puede reducir las preocupaciones sobre lo que no se puede controlar.

En un segundo paso, puedes pensar en lo que no puedes controlar, pero para lo que puedes activar redes de apoyo. ¡Recuerda que no estás solo/a y en conjunto se logra mucho más que cada uno/una por sí solo!

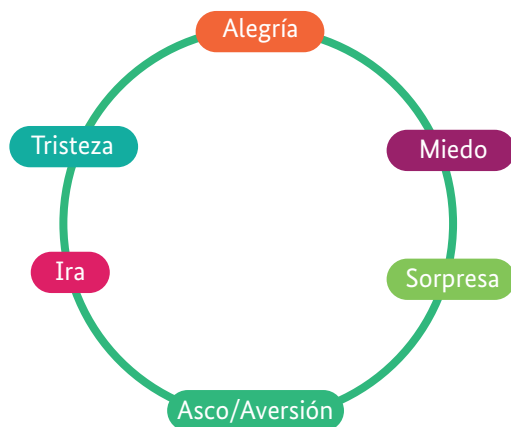


Información adicional

Las emociones

Las emociones son estados afectivos que una persona experimenta. Son reacciones subjetivas que responden a las circunstancias ambientales.

Hasta el día de hoy hay diferentes teorías de cuáles son las emociones básicas y que sean generalizadas a cualquier cultura. Se consideran con frecuencia que se pueden resumir en seis:



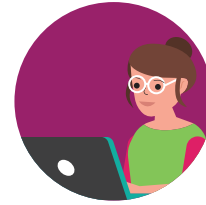
Función de las emociones:

Según Reeve (1994), las emociones tienen tres funciones principales:



Adaptativa

Cada emoción tiene su propia utilidad, que permite adaptarse a las situaciones o dan guías de cómo actuar. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como protección ante enfermedad y contaminación.



Motivacional

La emoción puede generar un impulso a realizar una conducta o alcanzar objetivos.



Comunicativa

Las emociones se comunican a través de expresiones faciales, gestos y nuestra postura (muchas veces de manera inconsciente). Así, se comunica como se siente una persona e identifica cómo se sienten otras personas, lo cual posibilita construir y alimentar relaciones.

A medida que la persona madura, experimenta emociones más complejas, que, sin embargo, tienen sus raíces en 6 emociones básicas combinándolas (p.ej.: el amor, la vergüenza). Las emociones además de combinarse pueden experimentarse en distintos niveles de intensidad. Esto depende en gran medida de las circunstancias que se experimenten, así de cómo valoramos esta experiencia.



Las emociones son neutras.

Recordando las emociones y sus funciones, es claro que éstas son necesarias para cuidar a la persona, para poder mediar con el entorno y relacionarse adecuadamente con otras personas. Si bien, muchas veces se puede sentir que las emociones resultan desagradables, pero por ello no dejan de ser útiles cumpliendo su función. En este sentido, es importante resaltar que, **aunque las emociones en ocasiones pueden percibirse como negativas o positivas, en realidad son neutras, ya que son una respuesta del organismo a los acontecimientos y pensamientos.**

Cada emoción tiene una función o idea central de fondo que permite comprender cómo se está percibiendo la situación que se está viviendo.



Ideas detrás de las emociones:

Enojo: dice que los límites personales han sido sobrepasados, o percepción de trato injusto.

Tristeza: dice que la persona siente una pérdida importante, falta de afecto.

Miedo: Se percibe alguna amenaza o que está en peligro tu seguridad.

Sorpresa: que existe algo nuevo, que merece la pena investigar. Estar atento.

Asco: Se percibe que algo puede ser perjudicial para uno, y de busca el rechazo.

Alegría: Algo genera placer o satisfacción.



Necesidades detrás de las emociones básicas:

Definir límites y mantenerlos.

Expresarse por llanto y buscar apoyo o cuidado.

Enfrentar o huir de la amenaza.

Obtener más información sobre lo que llama la atención.

Alejamiento de lo que lo produce.

Disfrutar lo ocurrido.

Si una emoción se vuelve muy intensa, o se experimenta por mucho tiempo y afecta en el diario vivir y desarrollo de las actividades regulares, puede ser necesario buscar ayuda adicional o especializada. Especialmente cuando a pesar de realizar las recomendaciones básicas, y se han utilizado los apoyos y recursos que anteriormente han funcionado, pero que en esta ocasión no hay presencia de pensamientos relacionados a la muerte, deseos de morir, planes para hacerse daño, cuando la persona no se puede cuidar de ella misma o de otros bajo su cuidado o cuando se experimentan emociones persistentes que no se logra identificar qué las está produciendo (tristeza, miedo, ansiedad, sensaciones extrañas).

¡Ojo!

En situaciones adversas, tal como durante la pandemia de COVID-19, las reacciones emocionales, aunque nos parezcan fuertes o “exageradas”, son respuestas normales frente a situaciones anormales. Revisa las recomendaciones descritas anteriormente.



Expresión y gestión (manejo) de las emociones.



Mientras que las emociones en sí son neutras, las expresiones de ellas no. Por ejemplo: Una estudiante se siente enojada con su docente por un examen que considera que no fue bien calificado. La idea detrás del enojo es que se percibe una situación de injusticia. La emoción nos permite conocer la percepción que la joven tiene de la situación, por lo que es normal que se sienta así. Ahora, supongamos que, para expresar su enojo, la joven habla con el profesor, le comenta que no está revisado correctamente su examen y que desea se vuelva a revisar. Considerando esta situación, la emoción fue expresada de manera adecuada, ya que se puede considerar una reacción madura y constructiva, logrando satisfacer la necesidad real y de trasfondo que ella tenía. Se podría pensar en un escenario en el que cual, en lugar de hablar con el profesor, la estudiante haya gritado al maestro por el descontento que experimenta y se haya retirado del aula, lo cual no le llevaría al objetivo deseado.

Así mismo pueden existir otras maneras de expresar las emociones. Y en general, poder identificar la emoción, comprender el mensaje que nos quiere decir, y poderlas expresar, nos permitirá tener un mayor control sobre ellas. Algunas recomendaciones sobre la regulación y expresión de emociones son las siguientes:

- Distrarte por un momento y cuando te sientes con más calma, volver a pensar en la situación, evaluar tu(s) emoción(es) y decidir cómo quieres reaccionar.

- Si las emociones son muy fuertes, realiza ejercicios de Atención plena (Mindfulness), respiración y/o relajación, y decide después cómo quieres reaccionar.

- Pasar un momento a solas y permitirte llorar, decir lo que deseas, y poder identificar las emociones de una manera segura, sin que te expongas a peligros.

- Hablar con alguna persona de confianza sobre lo que sientes.

- Poder escribir y expresar las emociones y pensamientos que se tienen (p.ej., herramienta Diario de Emociones).



Impactos por pandemia de COVID-19 y Confinamiento

Durante la pandemia y el confinamiento se han dado una serie de cambios en toda la sociedad que han impactado en el bienestar de las personas. A continuación se exponen los impactos tanto en la salud mental como los impactos psicosociales de la pandemia de manera general.

Impactos psicosociales derivados de la pandemia:



- Pensamientos de rumiación: ideas que constantemente vuelven a la cabeza en torno a una misma situación.
- Miedo a enfermarse, contagiarse o ser foco de contagio, sentimiento de culpa: constantemente estar experimentando malestar por salir de casa, estar cerca de otros, temor o culpa cuando otro familiar ha adquirido COVID-19.
- Miedo a la muerte: el cuál se puede hacer presente al pensar en la posibilidad de ésta, experimentar temor por la propia fragilidad. Pensar en la propia muerte o de otros cercanos.
- Discriminación, etiquetamiento, estigmatización: personas que han adquirido el COVID-19, personal de salud, personas que salen de la casa por motivos de subsistencia.
- Duelo por fallecimiento de personas: pérdida de seres queridos, en situaciones ambiguas en ocasiones, y sin la posibilidad de realizar las costumbres y rituales culturales de duelo.
- División social entre personas, familias, comunidades: distanciamiento entre los diferentes sectores en base a cantidad de contagios. La falta de relación entre las personas, la desinformación y el miedo pueden distanciar emocionalmente a las personas y establecer barreras entre los mismos.

Impactos psicosociales derivados del distanciamiento social:



- Pérdidas: de costumbres, empleos, espacios de recreación y ocio, comunicación con grupos de afinidad, estrategias de autocuidado, metodologías de realizar el trabajo.
- Emociones desagradables, incertidumbre.
- Deterioro de la situación económica.
- Educación a distancia: adaptación y modificación en “tiempo récord”.
- Dinámica familiar: conflictos.
- Violencia intrafamiliar.
- Dificultades en manejo de información: Chismes o rumores.
- Dificultad de realizar actividades religiosas y espirituales.



Impactos en poblaciones vulnerables:



- Niñas y niños: no participar en actividades de juegos grupales, no asistir a clases. Pueden experimentar malestares físicos como dolores, pérdida de apetito. Cambios en la conducta como problemas del sueño, “berrinches”, emisión involuntaria de orina o heces cuando ya se podía controlar, impaciencia y agresión. Mayor riesgo de violencia intrafamiliar.
- Adolescentes: aislamiento sobre todo del compartir con la familia, pérdida de contacto con el grupo de afinidad/influencia, sobre todo en la etapa de definición de la propia identidad. Reducción de actividad física recreativa como los deportes. Uso descontrolado de las redes sociales y aparatos electrónicos. Mayor riesgo de violencia intrafamiliar.
- Mujeres: Sobrecarga por responsabilidades laborales, de cuidado y domésticas. Mayor exposición al contagio por trabajo en sectores de cuidado. Riesgo de mayores niveles de violencia de género e intrafamiliar.
- Personas LGBTI+: mayor riesgo de violencia de género e intrafamiliar.
- Adultas mayores: falta de comunicación con sus seres queridos, dificultades en adaptarse a el uso de medios virtuales de comunicación, pérdida de espacios de compartir con otros. Mayor miedo a contagiarse.
- Personas migrantes: dificultades en la ruta migratoria y retorno por rechazo y estigmatización por temor a contagio. Detenimiento en centros fronterizos como medidas de los gobiernos para reducir contagios.
- Personas con discapacidad: mayor vulneración en el goce de sus derechos, cambios de rutinas establecidas. Sistemas de formación a distancias con mayores retos y limitantes.



Reacciones físicas:

- Dolores de cabeza, musculares, otros.
- Náuseas, mareos.
- Dolor en el pecho.
- Ritmo cardíaco acelerado.
- Problemas del sueño.

Reacciones Emocionales:

- Cambios de humor.
- Irritabilidad.
- Agitación, angustia.
- Sentimiento de fracaso.
- Sentimiento de soledad o aislamiento.
- Sensación de tristeza general.
- Desmotivación.



Reacciones Cognitivas:

- Problemas de memoria.
- Dificultad para concentrarse.
- Ver solo lo negativo.
- Pensamiento ansioso.
- Inquietud constante.
- Dificultad para tomar decisiones.

Reacciones de comportamiento:

- Aumento o disminución del apetito.
- Dormir mucho o poco.
- Aislarse de los otros.
- Abandonar las responsabilidades.
- Usar alcohol, cigarrillos o drogas para relajarse.
- Hábitos de ansiosos.



Referencias

- Clúster Educación (2020). *Sistematización seminario virtual: Salud mental, apoyo psicosocial y aprendizaje socioemocional: acciones comunes ante el COVID-19, 8 de abril 2020, Venezuela*. <https://reliefweb.int/report/venezuela-bolivarian-republic/sistematizaci-n-seminario-virtual-2-salud-mental-apoyo>
- GIZ, SICA, UNICEF, FUNDASIL (2020). *Juntos en Cuarentena*. https://alternativasca.com/wp-content/uploads/2020/07/material-digital_ElSalvador.pdf
- GIZ (2020). *Guía técnica orientadora para el acompañamiento psicosocial remoto*. <https://alternativasca.com/index.php/biblioteca/>
- IASC. (2007). *Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes*. https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_guidelines_mhpss_spanish.pdf
- IASC (2020). *Habilidades psicosociales básicas. Guía para personal de primera línea de respuesta a la COVID-19*. <https://www.paho.org/es/documentos/habilidades-psicosociales-basicas-guia-para-personal-primera-linea-respuesta-covid-19>
- IASC (2020). *Mi heroína eres tú*. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Spanish%29.pdf>
- Llenas, A. (2012). *El Monstruo de Colores*. Barcelona: Flamboyant.
- Méndez, A. Pérez, N. Rivas, A. (2012). *Enfoque psicosocial en la intervención educativa*. Revista Electrónica de Psicología Social «Poiésis» N° 23 – Junio de 2012. <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/319/290>
- MHPSS.net (2020). *Paquete de recursos sobre SMAPS y COVID-19. Versión 1.0. Pandemia por enfermedad de coronavirus (COVID-19)*. <https://app.mhpss.net/paquete-de-recursos-sobre-smaps-y-covid-19>
- OMS (2002). *Informe Mundial sobre la violencia y la salud, resumen*. Washington, D.C. https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/abstract_es.pdf
- OMS (2012). *Primera Ayuda Psicológica: Guía para trabajadores de campo*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=95825F30A133BEF0C97BE55304943BEC?sequence=1
- OMS (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1
- OPS (2018). *Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Versión 2.0* <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>
- Pixar Animation Studios (Producción), Walt Disney Pictures (Lanzamiento), Docter, P. (Dirección) (2015). *Intensa-Mente*, Estados Unidos.
- UNICEF (2020). *Duele*. <https://www.unicef.org/ecuador/informes/duela>



