

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL PARA PERSONAL DOCENTE:

RESPUESTAS TRAS LA DANA

EN LA COMUNITAT VALENCIANA

Psicólogos de ámbito multidisciplinar han trabajado en la elaboración de esta guía con el objetivo de **apoyar al personal docente en el regreso a las escuelas tras la DANA**. Es importante destacar que esta guía está diseñada para ser un recurso adicional y **no sustituye la ayuda psicológica formal** que parte del alumnado pueda necesitar.

Agradecemos la colaboración de los siguientes profesionales de la psicología:

Quim Mairal, Paola Bueno, Mònica Cerezo, Lucía Giménez, Aurora Tur, Meritxell Martí, Noelia Fuentes, Laura Gutiérrez, Noelia López, Azahara Saavedra, Aitana García, Fátima Díaz, Daniela Londoño, Maribel Martínez y Dany Blázquez.

¿QUÉ REACCIONES EMOCIONALES SON NORMALES TRAS UNA CATÁSTROFE?

Tras una situación traumática, es común que los estudiantes sientan miedo, **ansiedad**, **tristeza** o **confusión**. Otros pueden experimentar **rabia**, **vergüenza** o **culpa**. Estas emociones son reacciones normales y esperables, y es importante que sepan que no están solos en sus sentimientos.

Además, algunos niños podrían mostrar síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT), entre los cuales se incluyen:

- **Recuerdos intrusivos**, como pensamientos recurrentes e involuntarios sobre el evento.
- **Evasión** de personas, lugares o actividades que les recuerden lo ocurrido.
- **Cambios negativos en el pensamiento y en el estado de ánimo**, como tristeza persistente, dificultad para experimentar emociones positivas o pérdida de interés en actividades.
- **Cambios en las reacciones físicas y emocionales**, como hipervigilancia, sobresaltos o dificultad para concentrarse.
- En los menores, es posible que el evento se recree en sus **juegos** o que experimenten **pesadillas** y terrores nocturnos, que pueden incluir o no detalles específicos del evento traumático

• • •
• • •
• • •

2

¿CÓMO PUEDO DETECTAR SI UN ESTUDIANTE NECESITA AYUDA EMOCIONAL?

Algunos estudiantes pueden mostrar **cambios en su comportamiento** o manifestar ciertas señales de estrés:

- **Temor o miedo** a que el evento se vuelva a repetir.
- **Falta o pérdida de apetito**, a veces acompañada de náuseas o mareos.
- **Pérdida de interés en actividades diarias** que antes les gustaban.
- **Llanto o tristeza** relacionados con las pérdidas o el impacto del evento.
- **Alteraciones en el sueño**, como dificultad para dormir, somnolencia diurna, pesadillas y terrores nocturnos.
- **Apego excesivo** a los padres o figuras de referencia.
- **Apatía** o desinterés generalizado.
- **Cambios en el comportamiento**, como mayor pasividad, irritabilidad, inquietud o incluso conductas regresivas.
- **Desorientación espacial**, donde pueden no reconocer dónde están.
- **Dificultad para permanecer quietos**, temblores o nerviosismo.
- Conductas que manifiestan angustia o ansiedad.

Estas manifestaciones no deben interpretarse inmediatamente como signos de un problema psicológico grave. Se trata de **reacciones normales a situaciones anormales** y pueden mejorar con el tiempo. Sin embargo, si persisten por un periodo prolongado y causan un malestar significativo en el estudiante, podría ser conveniente buscar ayuda profesional.

¿CÓMO PUEDO FACILITAR QUE LOS ESTUDIANTES EXPRESEN SUS EMOCIONES?

Es fundamental ofrecer un **espacio seguro** y confiable donde los estudiantes se sientan cómodos para abrirse. Esto implica:

- **Ofrecer un espacio basado en la confianza:** crear un entorno en el que sepan que pueden contar contigo, con coherencia entre lo que dices y haces. Muestra interés con una postura cercana, manteniendo una mirada suave y afectuosa.
- **Mostrar respeto:** escucha con mente abierta y compasiva, sin emitir juicios, incluso si tus perspectivas difieren de las de los estudiantes.
- **Reconocer la individualidad:** cada persona vive y afronta las situaciones desde su perspectiva personal, con creencias y valores propios que influyen en su conducta diaria.
- **Facilitar una comunicación asertiva:** habla con calma y permite que los estudiantes expresen sus emociones e inquietudes sin prisa. Observa y cuida también tu lenguaje corporal, mostrando atención y comprensión a través de gestos y posturas de escucha activa.

• • •
• • •
• • •

4

¿QUÉ PUEDO HACER SI UN ESTUDIANTE **NO QUIERE HABLAR** SOBRE LO OCURRIDO?

Las **situaciones traumáticas** despiertan en cada persona **estrategias de afrontamiento** que han aprendido a lo largo de su vida. En algunos casos, los estudiantes pueden no querer compartir su dolor, quizás por falta de confianza, sentimiento de culpa, ansiedad o entumecimiento emocional.

- **Respetar su silencio:** No presionarles para hablar, ya que eso puede hacer que se cierren aún más.
- **Crea un espacio seguro:** Fomenta un espacio seguro en el aula. Muestra empatía y disposición a escuchar.
- **Ofrece opciones alternativas de expresión:** Actividades como el dibujo, la escritura, etc., pueden servir de ayuda.
- **Observar cualquier síntoma de alerta:** Presta atención a señales de angustia.
- **Fomenta el retorno a la rutina:** La rutina puede ofrecerles estabilidad y ayudarles a centrarse en actividades familiares que aportan una sensación de normalidad.
- **Sé paciente:** Permite que los estudiantes procesen sus emociones a su ritmo.
- **Valida sus emociones:** Valida sus emociones y evita comentarios que puedan hacer que el estudiante sienta que su dolor es trivial. Toda emoción y dolor es válido e incomparable.

. .
. .
. .

¿CÓMO PUEDO MANTENER LA CALMA EN MOMENTOS DE ALTA ANSIEDAD EN CLASE?

Mantener la **calma** y **transmitir serenidad** en el aula es fundamental, ya que los estudiantes a menudo perciben y reflejan las emociones de los adultos a su alrededor.

- **Practica técnicas de respiración en grupo:** como la técnica 4-7-8 (inhalar en 4, retener en 7 y exhalar en 8).
- **Utiliza una voz calmada y reconfortante:** Evita dar indicaciones bruscas o apresuradas, y mantén una postura relajada.
- **Modela el autocuidado:** Muestra a tus alumnos cómo cuidarse en momentos difíciles. Incluso un breve comentario, como *"tomemos un momento para respirar y calmarnos"*, ayuda a que ellos entiendan que también pueden gestionar sus emociones.
- **Refuerza la sensación de seguridad:** Hazles saber que están en un espacio seguro y que pueden confiar en el apoyo del grupo y de los docentes. Esta estabilidad ayudará a reducir su ansiedad y a que se sientan en un entorno donde pueden relajarse y centrarse en el presente.

• • •
• • •
• • •

6

¿CÓMO PUEDO APOYAR A LOS ESTUDIANTES QUE HAN PERDIDO A UN SER QUERIDO?

El **duelo** es un proceso complicado, y en situaciones como una catástrofe puede ser especialmente difícil de entender para los estudiantes.

- **Ofrece apoyo sin forzar el diálogo:** Algunos estudiantes estarán dispuestos a hablar sobre su pérdida, mientras que otros no. Escúchales sin juzgar y dales el espacio para expresar su dolor cuando se sientan listos.
- **Permite la expresión a través de actividades alternativas:** Ofrece actividades como dibujo, escritura o incluso rituales de despedida que pueden ayudarles a procesar el duelo de forma menos directa.
- **Evita minimizar la pérdida:** Frases como *“otros han pasado por lo mismo”* o *“todo mejorará pronto”* pueden hacer que el estudiante sienta que su dolor no se toma en serio. En su lugar, valida su experiencia diciendo *“sé que esto es muy difícil para ti”* o *“estoy aquí para escucharte cuando lo necesites”*.
- **Facilita la cohesión grupal:** La conexión con sus compañeros puede ayudarles a sentirse acompañados y apoyados en su proceso de duelo. Realizar actividades grupales que fortalezcan los lazos entre ellos puede ser muy beneficioso.

• •
• •
• •

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE ESCUCHAR Y VALIDAR LAS EMOCIONES DE MIS ALUMNOS?

La **escucha activa** es esencial para que los estudiantes sientan que sus emociones y pensamientos son respetados y comprendidos.

- **Reformula y parafrasea:** Después de que el estudiante haya hablado, repite en tus propias palabras lo que dijo para asegurarte de que has entendido correctamente y para mostrarle que prestaste atención.
- **Permite que las emociones se expresen libremente:** Si un estudiante llora o muestra frustración, no interrumpas ni trates de “arreglar” la situación de inmediato. Simplemente estar allí y mostrar que su experiencia es respetada y comprendida puede ser de gran alivio para ellos.
- **Escucha con una mente abierta y sin juzgar:** Evita cualquier juicio o interpretación mientras el estudiante habla. La escucha activa implica aceptar lo que te cuenta sin dar consejos no solicitados ni comparaciones.
- **Usa una comunicación verbal y no verbal adecuada:** Mantén el contacto visual, asiente levemente o utiliza frases como “entiendo” o “cuéntame más” para mostrar tu interés. Evita distracciones como mirar el reloj o el móvil.

• • •
• • •
• • •

8

¿CÓMO PODEMOS ENFRENTAR JUNTOS LA INCERTIDUMBRE SOBRE EL FUTURO?

En situaciones de crisis, es común que los estudiantes se pregunten **qué pasará después** y si la catástrofe se **podría repetir**.

- **Céntrate en el presente:** Explícales que aunque no podemos controlar el futuro, podemos hacer cosas en el presente para sentirnos mejor. Mantener una rutina y pequeños objetivos diarios puede ayudar a reducir la sensación de incertidumbre.
- **Fomenta el diálogo:** Invita a los estudiantes a expresar sus preocupaciones y permite que cada uno comparta sus pensamientos sobre el futuro. Escuchar a otros puede ayudarles a ver diferentes perspectivas y a sentirse acompañados en sus inquietudes.
- **Reconoce la posibilidad de sus miedos:** Evita frases como "*eso nunca va a pasar*". En su lugar, responde con empatía, diciendo algo como: "*es natural que te preocupe eso*", seguido de un recordatorio de que juntos pueden abordar lo que venga, fortaleciendo su capacidad de afrontar.
- **Promueve la esperanza y la resiliencia:** Haz hincapié en su capacidad de adaptación y en el apoyo mutuo. Refuerza la idea de que han superado un momento difícil y que, con el tiempo, pueden sentirse más fuertes y seguros.

. .
. .
. .

¿CÓMO PUEDO PROMOVER EL **AUTOCUIDADO** ENTRE MIS COMPAÑEROS DOCENTES?

En situaciones de estrés prolongado, el **bienestar del equipo docente** también es fundamental para poder brindar apoyo a los estudiantes.

- **Promueve la importancia del descanso y el autocuidado:** Recuérdales que el bienestar físico y emocional es esencial. Esto puede incluir pausas durante el día, alimentarse bien y hacer ejercicio.
- **Evita la exposición constante a noticias o redes sociales sobre la catástrofe:** Estar permanentemente conectado a la información sobre la catástrofe puede aumentar la ansiedad y el estrés. Anima a tus compañeros a limitar el tiempo dedicado a las noticias y a centrarse en el presente.
- **Ofrece espacios de apoyo mutuo:** Facilita momentos en los que los docentes puedan hablar sobre sus experiencias y preocupaciones en un ambiente de confianza. La colaboración y el compartir experiencias refuerzan el vínculo y reducen el sentimiento de aislamiento.
- **Incentiva la separación entre trabajo y vida personal:** Después de una jornada, es importante que los docentes se desconecten del trabajo. Animarlos a tener tiempo para sí mismos y sus familias es clave para mantener su salud mental.

• • •
• • •
• • •

10

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR AYUDA ADICIONAL O RECURSOS ESPECÍFICOS DE APOYO?

Lo primero es aprovechar los recursos que ofrece **tu propio centro educativo**. El **equipo tutorial** y el **gabinete de orientación** son tus aliados más cercanos. Ellos pueden proporcionarte:

- **Información y orientación:** Están en contacto con las familias y te ayudarán a comprender mejor las reacciones emocionales de tus alumnos y a identificar los recursos disponibles.
- **Herramientas y estrategias:** Te ofrecerán técnicas y estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad tanto en ti como en tus estudiantes.
- **Apoyo emocional:** Podrás compartir tus preocupaciones y recibir escucha activa y empatía.

Si sientes que necesitas un **apoyo más especializado**, no dudes en buscar ayuda psicológica externa. Existen **profesionales capacitados** en emergencias, en duelo y en trauma que pueden ofrecerte un acompañamiento personalizado en este proceso.

• •
• •
• •

AMUNT

VALENCIA!

Mandamos todo nuestro cariño,
ánimo y fuerzas posibles a todos los
miembros de la comunidad educativa.

REFERENCIAS

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

National Institute of Mental Health. (2021). "Post-Traumatic Stress Disorder". Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Mental health and psychosocial support in emergency settings*. La OMS publica guías sobre cómo manejar la salud mental en situaciones de emergencia, proporcionando estrategias de apoyo psicosocial