



INSTITUTO MEXICANO PARA LA  
EXCELENCIA EDUCATIVA A.C.



EXCELDUC S.C.



# **Guía de acompañamiento en la prevención de Trastorno de Estrés Postraumático para docentes**

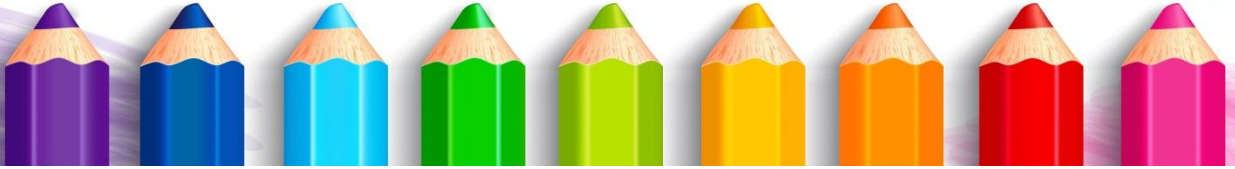
# Presentación.

Los recientes desastres naturales que se presentaron en el país y que sin duda nos han impactado a diferentes escalas, son una oportunidad para valorar las múltiples fortalezas que como sociedad tenemos.

Reconocemos que los docentes somos agentes de gran importancia, para el acompañamiento a los niños y sus familias en el proceso de superación de estos eventos tan complejos; para ello, Excelduc te ofrece una Guía que te ayudará a recibir a los niños que se van reincorporando a las aulas, para trabajar en conjunto con los padres, en tareas de prevención y fortalecimiento de las capacidades resilientes personales, familiares y escolares.



# Conceptos importantes



## Crisis

Es un evento o fenómeno que nos coloca ante una situación inestable, e incierta; las crisis no son necesariamente fuente de trauma; de hecho, pueden impulsarnos a mostrar los recursos que hasta la fecha hemos construido, además de ofrecernos el reto de desarrollar muchas más habilidades y estrategias que se instalarán como nuevos recursos.

---

## Vulnerabilidad

Propensión que una persona o grupo, tiene o presenta para ser herido o dañado.

---

## Resiliencia

La Resiliencia es entendida como la capacidad humana para enfrentar adversidades, y salir fortalecidos de ellas. La capacidad resiliente puede ser desarrollada, es decir, fortalecida aún en la etapa adulta.

---

## Resiliencia familiar

Capacidad de superar los eventos difíciles y dolorosos, que provocaron caos en nuestra familia y que nos llevan a procesos de reorganización y adaptación a nuevas realidades.

---

# Conceptos importantes



El trauma es la consecuencia de haber pasado por un evento sumamente complejo y estresante, mismo que no se pudo superar en un tiempo adecuado.

Eventos que pueden causarnos un trauma simple o tipo 1

## Trauma

- Desastres naturales que amenazan nuestra vida: terremotos, incendios, erupciones volcánicas, huracanes, inundaciones.
- Eventos de origen humano. Guerra, accidentes, enfermedades catastróficas, tortura, secuestro, robos.

---

## Prevención

Es la cualidad que tenemos para anticipar riesgos que puedan generarse del contexto natural o social.

---

## Contención

Es la labor que puede hacer una persona significativa para acompañar, de manera segura, a otra que pasa por un incidente de crisis de alto impacto.

---

# ¿Cómo actuaremos cuando recibamos a nuestros alumnos?

Es importante primero, que valores que han enfrentado un evento crítico de alto impacto y que la superación pasa por tres etapas:

- **Desorganización** (colapso de recursos, confusión, enojo, resentimiento).
- **Recuperación.** Resignificar la experiencia, encontrar sentido, descubrir recursos nuevos para ajustarse a la crisis.
- **Reorganización.** Reconstrucción que llegue hasta donde se encontraban antes del evento o superior al momento de la crisis.

## ¿Qué puede hacer la escuela?

1

Tender puentes para apoyar el camino a la superación de la crisis, y el fortalecimiento de la resiliencia.

2

Ofrecer los primeros auxilios para evitar la aparición del Trastorno de estrés postraumático. Organiza actividades de contención, a través de espacios de expresión de las emociones; para ello el arte es una opción.



## Beneficios del arte/terapia:

- Empleo de la creación artística, en vez de la palabra únicamente
- Exploración de emociones. Podemos mantener alerta nuestro neocórtex y adentrarnos en nuestras emociones
- Manejo de conflictos
- Fortalecer competencias socioemocionales
- Aumento de la autoconsciencia
- Mindfulness. Focalización de la atención
- Expresión simbólica de aspectos complejos
- Posibilidad de completar asuntos inconclusos
- Integración de partes divididas
- Proyección del mundo interno

¡Lo importante es el proceso creativo, más que el resultado! Y no necesitamos ser terapeutas para ofrecer a los niños y padres, la posibilidad de la expresión en espacios seguros y contenidos.

## ¿Qué técnicas podemos usar?

Modelado, dibujo, narración, escenificación, psicodrama, creación de arte/objeto, teatro de sombras, música, expresión corporal.

Lo esencial es que ese espacio sea seguro, y te muestres empático y afectuoso con los niños.



3



En cada sesión de contención es muy importante validar la experiencia de cada uno de tus alumnos; no minimices sus emociones o reacciones.

4

Recuerda que pueden mostrar algunas conductas como: Irritabilidad, agresión, aislamiento, enuresis, trastornos del sueño entre otras.

No se trata que te conviertas en terapeuta, ¡no es necesario! Los niños requieren como primer auxilio, la contención de un docente comprensivo que ofrezca su esencia humana y sus valores como principal recurso. Es muy importante que si alguna conducta de las antes mencionadas se prolonga, por más de tres meses, junto con los padres, solicita apoyo de profesionales en el campo del tratamiento de trauma.



5



Trabaja contigo mismo (a) responsabilízate de tu auto actualización, replantea y resignifica tu misión personal, para que te conviertas en un recurso para tu propia familia y un tutor de resiliencia en el ámbito escolar.