



# 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, Marina Domínguez, 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.

## ¿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.



## ¿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 **AUTOCAUIDADO** 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.

## ¿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