

Orientaciones de
apoyo psicosocial
en el ámbito
educativo formal
y no formal para
profesionales no
especializados en
salud mental



Título: *Orientaciones de apoyo psicosocial en el ámbito educativo formal y no formal para profesionales no especializados en salud mental*

© Educo (2024)

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Coordinación: Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia (INEE)

Producción: Emeline Marchois y Laura Tiana Álvarez, por parte del Secretariado de la INEE, y grupo INEE España compuesto por Save the Children, Educo y Entreculturas, basado en el módulo de PSS-SEL de la INEE

Dirección creativa: Elena Martí

Diseño: Empiezapori

Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con la INEE en espanol@inee.org y français@inee.org



¿Para qué puedo utilizarlo?

- Para preparar la vuelta al cole o a la escuela online.
- Para apoyar a los niños y las niñas a identificar sus emociones.
- Para saber cómo dar orientación psicosocial a niños y niñas sin ser profesional de la salud mental.
- Para saber cómo cuidarte y no añadir una carga extra.

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?

«Una respuesta humana y de apoyo a otro ser humano que sufre y puede necesitar ayuda». (traducido de [Psychological First Aid Training for Child Practitioners, Save the Children, en inglés](#))

«No soy profesional de la salud mental, no sé cómo actuar».

- El apoyo psicosocial en una situación de emergencia es un poco como los primeros auxilios cuando alguien está herido: le proporcionas ayuda (un vendaje, desinfección), evalúas sus necesidades (escuchas dónde le duele) y actúas en consecuencia, de forma inmediata o no (llamas a la familia, les pones en contacto con los servicios adecuados, etc)
- **Lo importante es estar ahí**, ya sea presencialmente o en línea, para ayudar al niño o la niña a sentirse en su «normalidad», aunque esté adaptada.
- Se trata de escuchar, aunque no haya respuesta.

En pocas palabras: Estoy presente, escucho, observo, oriento, me anclo en el presente a través del juego y las actividades sensoriales.

«No soy profesional de la salud mental, no me siento capaz de recibir y gestionar las emociones de los niños y las niñas».

- Sé honesto/a contigo mismo/a, no te añadas más estrés.
- Coordina con un colega que se sienta más apto/a para trabajar con tu grupo y plantea la posibilidad de que pueda destinar un tiempo a éste.
- Facilita una sesión de debate entre varios grupos, donde los niños y niñas puedan expresarse y apoyarse entre ellos mismos con la guía de un adulto.

En pocas palabras: En primer lugar, ¿estoy preparado/a? Identifico mis capacidades y mis límites. Comparto con mis colegas y me cuido.

Los primeros auxilios psicológicos son:	Los primeros auxilios psicológicos NO son:
<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar atención y apoyo prácticos y no intrusivos.• Evaluar las necesidades y preocupaciones de las personas en peligro.• Ayudar a las personas a satisfacer sus necesidades básicas (por ejemplo, alimentos y agua, información).• Reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse tranquilas.• Ayudar a las personas a encontrar información, servicios y apoyo social compartiendo información.• Proteger a las personas para que no sufran más daños o estrés.	<ul style="list-style-type: none">• Algo que sólo pueden ofrecer los profesionales.• Asesoramiento profesional.• Intervención clínica o psiquiátrica.• Debriefing psicológico.• Pedir a las personas que analicen detalladamente lo que les ha ocurrido o que sitúen los acontecimientos en orden cronológico.• Obligar a las personas a contar su historia.• Pedir a las personas detalles sobre cómo se sienten.

Traducido de [Psychological First Aid Training for Child Practitioners](#), Save the Children

Las 3 etapas clave

OBSERVAR

Antes o durante la clase. No es necesariamente un momento para hablar específicamente de la situación. Observa a los niños y las niñas. Simplemente pregúntales cómo están, sin insistir.

ESCUCHAR

Recibe su información escuchando activamente. Esto no significa que tengas respuestas a sus preocupaciones o preguntas, pero puedes hacerles saber que les has escuchado de la siguiente manera:

- Repite lo que dicen y dales las gracias.
- Tranquilízalos utilizando sus propias palabras y, si no sabes cómo hacerlo, simplemente dí: «No lo sé, pero entiendo que...» y recoge el sentimiento o la emoción expresada por el niño o la niña.

Es posible que en un primer momento los niños y las niñas no expresen nada en particular sobre la situación actual; esto puede suceder más adelante, así que permíteles hablar de ello cuando estén preparados. Si no es el momento adecuado (interrupción de la clase, etc.), dales la opción de hablar de ello en otro momento. Otra opción es que dibujen o escriban lo que sienten y lo entreguen en papel cuando quieran o lo necesiten.

CONECTAR

Dependiendo de su edad, puedes averiguar más datos haciéndoles preguntas:

- ¿Has hablado de ello con algún adulto?
- ¿Te gustaría hablar de ello con alguien?

Puedes poner a las familias en contacto con las personas y servicios adecuados para obtener ayuda profesional. Los números de teléfono gratuitos de apoyo también son útiles.



¿Qué puedo hacer en la práctica?

1. CONTINUAR CON LA RUTINA:

La escuela, el instituto, el entorno escolar, incluso en condiciones cambiantes, ofrecen relaciones de apoyo que se conectan con las necesidades psicosociales del individuo:

- Sentido de pertenencia - al grupo de clase, amistades, etc.
- Estimulación intelectual - lecciones, ejercicios, etc.
- Estimulación física - lecciones, recreos, deporte, etc.
- Vínculos personales- con compañeros/as, amigos/as, docentes, personal del centro, etc.
- Sentirse valorado/a - por docentes, por amigos y amigas...

2. IDENTIFICAR REFERENTES:

Establecer, junto con colegas, una persona de referencia para todo lo relacionado con los trastornos vinculados al desastre por causa natural vivido. Puede ser el servicio de orientación de la escuela u otros colegas, o bien una persona por nivel que actúe como enlace con las familias y/o los servicios pertinentes.

3. ORIENTACIONES DE REFERENCIA:

Crear un documento de referencia (muy sencillo) de las etapas o pasos a seguir, para ser consultado internamente:

1. Referentes familiares - por ejemplo, adulto de confianza
2. Seguimiento personalizado dentro de la escuela - por ejemplo, servicio de orientación escolar, etc.
3. Seguimiento especializado fuera de la escuela - por ejemplo, médico, psicólogo, etc.
4. Números útiles para compartir con las familias

¿Cómo afrontar un comportamiento inusual?

Si la situación es poco común, tanto los niños y niñas como los adultos necesitarán expresarse, y algunos se comportarán de forma inusual; puede que sus dificultades de comportamiento se agraven porque no saben cómo expresarse.

En función de tus expectativas y fijando unos límites, puedes darles tiempo para que intercambien impresiones. Asegúrate de fijar un límite de tiempo claro, ¡incluso puedes escribirlo en la pizarra!

No es obligatorio, pero puede ser útil antes de calmar los ánimos y empezar la clase.

En este contexto inusual, tus objetivos pedagógicos no necesariamente podrán cumplirse, pero recuerda que se trata de algo temporal, así que aligera la presión sobre ti mismo/a todo lo que puedas. Hay que adaptar lo que está planificado y lo que quieres conseguir en los próximos días, pero lo más importante es que mantengas la rutina y el contacto con la clase. Si es posible, realiza actividades de repaso o para reforzar conocimientos, ya que esto será alentador para los niños y las niñas al estar ya familiarizados con los mismos.

No me siento preparado/a para hablar de ello, ¿qué hago?

Puedes hacer que dibujen o escriban, según su edad, y estudiar sus trabajos a solas. Si ves algo que parezca indicar una alteración emocional, habla con tus colegas «de referencia» o psicólogo y con la familia.

¿Frente al cambio, que digo?

Para llegar a un estado de estrés “tolerable”, es importante orientar sus pensamientos y emociones hacia un punto de equilibrio. Ejercitar los sentidos ayuda al cerebro a calmarse. Las actividades propuestas a continuación trabajan en esta línea, y son sencillas de poner en práctica.

Según la edad, puedes hacer un paralelismo con la naturaleza, con los árboles en otoño, que pierden sus hojas y luego cambian en primavera. A partir de ahí puedes hablar de los olores, colores y sonidos de las estaciones.

Las mariposas también son un buen punto de partida (para escribir o dibujar).

Es importante destacar el mensaje de que el cambio puede traer alegría más adelante.



Actividades para anclarse en el presente

Para anclarnos en el momento presente, tenemos que hacer que los 2 hemisferios del cerebro trabajen simultáneamente.

Por ejemplo, escribiendo o dibujando con las dos manos, o moviendo los pies y las manos. A continuación encontrarás algunas ideas:

RELOJES DESINCRONIZADOS

Los niños y niñas forman parejas, ya sea en clase presencial, o en línea (se ponen de acuerdo para trabajar conjuntamente; no hace falta que estén físicamente cerca, pero si están en línea, deben encender el vídeo).

- Un miembro de la pareja es A y el otro es B
- A gira 3 veces en una dirección
- A describe lo que ve lo más rápido posible pero con el mayor detalle posible
- B gira 3 veces en una dirección
- B describe a su vez lo que ve lo más rápido posible pero con el mayor detalle posible.

Los niños y las niñas pueden jugar a este juego varias veces, añadiendo o quitando objetos de su alrededor, si fuese posible (estuche, bolígrafos).

Una persona designada o el docente pueden cronometrar la partida final; el ganador será el que vaya más rápido en repetir las acciones descritas por su pareja.

ORQUESTA GEOMÉTRICA

Establece una serie de figuras geométricas y da un código para cada una de ellas (dependiendo del grupo y de su edad, puedes dar más formas).

Por ejemplo:

1. Dibujar las figuras geométricas en la pizarra
2. Determinar una figura diferente para los niños, niñas
3. Determinar el sonido que va a hacer cada figura (por ejemplo: el cuadrado chasquea los dedos; el triángulo golpea el pie; el círculo aplaude)
4. Dibujar una secuencia de figuras geométricas (por ejemplo, 1 cuadrado, 2 círculos, 1 triángulo, 4 cuadrados etc...) como una partitura de música

Designa una persona que dirige, cambia la secuencia de las formas, etc.

MI TARRO DE ESTRELLAS

Materiales: una caja o tarro, papel, bolígrafo

1. Recorta tiras de papel
2. Escribe/dibuja lo que te hace feliz
3. Dobla o arruga el papel
4. Coloca el papel en el tarro
5. Cuando estés triste, puedes abrir el tarro y releer lo que te hace feliz.
6. ¿Qué puedes hacer para recuperar ese sentimiento?

Un pequeño extra: cada niño/a puede personalizar el tarro o la caja.

Lo ideal es que el tarro sea de libre acceso en la clase.



ACTIVIDADES DE DIÁLOGO

- Círculo de gratitud: dar las gracias a un/a amigo/a, por ejemplo: «Doy las gracias a A por saludarme siempre por la mañana».
- Hablad de vuestras rutinas en casa o en el colegio, de lo que les gusta y de lo que no.

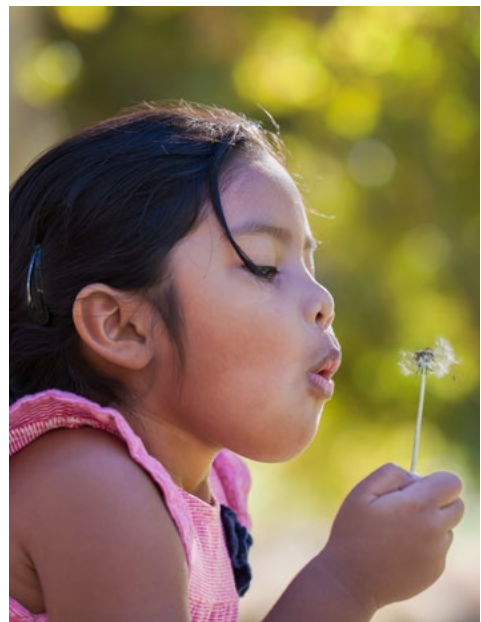
Puedes combinar el diálogo con la realización del tarro de estrellas por ejemplo.




ACTIVIDADES RESPIRATORIAS

Practicad la respiración profunda, de la siguiente manera sugerida:

- Siempre un mínimo de 3 veces, inspirar por la nariz, espirar por la boca, ojos abiertos o cerrados.
- Utilizar la idea de inflar y desinflar un globo.
- Di palabras o consignas que les hagan exhalar, exagerando la espiración, por ejemplo:
- Imagina un tren que arranca despacio, acelera, etc. mientras espiras.
- Imagina que eres un árbol, desde las raíces/pies hasta la copa/cabeza, pasando por el tronco, ramas, etc.
- De forma más activa: Imagina que eres un animal, moviendo los brazos y las piernas, abriendo la boca, haciendo el sonido del animal -¡también te hace respirar!





Recursos y apoyo adicional

A continuación te ofrecemos una serie de recursos en línea para saber más.

Si deseas más información sobre el apoyo psicosocial en las escuela o temas relacionados, o si te gustaría asistir a un curso de formación gratuito de 3 horas, pónete en contacto con la [Red Interagencial en Situaciones de Emergencia \(INEE\)](#) en espanol@inee.org y français@inee.org

Para empezar, puedes consultar estos recursos y herramientas de referencia que te ayudarán a conocer más:

- [Primeros auxilios psicológicos, OMS, 2014](#) Leer Anexo 1, Guía de bolsillo, página 55
- [Nota de orientación de la INEE sobre apoyo psicosocial](#) (INEE, 2018) Leer página 46
- [Apoyo Psicosocial y Psicoeducación en Niños, Niñas y Jóvenes en Situaciones de Emergencia](#) (INEE 2016)
- [Módulo de capacitación de la INEE sobre PSS-SEL \(INEE 2019\)](#)
- COPE: libros ilustrados sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es aumentar la resiliencia de los niños y las niñas ante los desastres. Abarcan riesgos naturales como inundaciones, terremotos, incendios forestales o ciclones, y proporcionan herramientas de afrontamiento, preparación y relatos cercanos de una forma imaginativa y fácil de entender. Los libros ya están disponibles en español y se pueden descargar [aquí](#) pulsando el enlace a la versión española en cada uno de ellos.

Además, a raíz de la DANA, organizaciones nacionales y locales han compartido una serie de orientaciones que pueden ser de utilidad como complemento a este documento:

- [¿Cómo ayudar a los niños, niñas y adolescentes a sobrellevar las emergencias y desastres por causas naturales?](#) UNICEF (disponible en español y valenciano)
- [Guía de apoyo psicosocial para personal docente](#)

Fuente: documento elaborado por Emeline Marchois y Laura Tiana, por parte del Secretariado de la INEE, y el grupo INEE España compuesto por Save the Children, Educo y Entreculturas, basado en el módulo de PSS-SEL de la INEE.

