



Pontificia Universidad Católica de Chile
Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Psicología

DOCUMENTO INFORMATIVO PARA PROFESORES Y ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES EN RELACIÓN AL APOYO A LOS ESTUDIANTES LUEGO DEL TERREMOTO Y TSUNAMI

Este material ha sido elaborado por un equipo de docentes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile, con el fin de sensibilizar a la comunidad educativa respecto a la necesidad de manejar de manera oportuna los posibles efectos psicológicos que pueden presentar los niños, sus familias y los profesores, a raíz de la crisis nacional vivida actualmente, producto del terremoto y tsunami.

Se expone inicialmente una síntesis de las principales reacciones psicológicas esperadas frente a un evento de esta magnitud, para luego profundizar en el impacto específico que podría observarse en los niños y niñas y entender por qué es importante manejar de manera oportuna el impacto de un evento catastrófico en la población.

Luego se entregan indicaciones respecto a cómo los colegios pueden ayudar a manejar el impacto de un terremoto en los niños, en sus familias y en los profesores.

¿CÓMO ENTENDER EL IMPACTO DE UN TERREMOTO?

Terremotos y tsunamis son fenómenos naturales de gran magnitud que impactan psicológicamente a las personas, provocando una crisis tanto individual como social por la sensación de incontrolabilidad y desprotección que generan.

Desde la Psicología se los considera como **crisis inesperadas**, ya que surgen como consecuencia de eventos traumáticos que rompen abruptamente la cotidianidad de personas, instituciones y comunidades. Esta es la situación de un número importante de chilenos debido al terremoto que acabamos de vivir. Como consecuencia, este impacto produce sintomatología ansiosa y depresiva, resultando en una condición de mayor vulnerabilidad.

Toda persona que es víctima de una situación de crisis que es inesperada, sorpresiva y de gran carga emocional, y que luego se traduce en un desastre específico, experimenta distintos niveles de shock según el tipo de vivencia personal, y ello tiene un impacto psicológico importante que debe ser considerado. Estas situaciones suelen dejar como secuela una serie de reacciones que afectan el estado físico y mental de la persona. Este impacto puede observarse de manera directa o indirecta, en el corto o mediano plazo.

Si bien estos eventos impactan en mayor o menor medida a todas las personas, la forma en que cada una de ellas enfrenta y reacciona a la situación, va a variar, según la gravedad del evento vivido y el grado de vulnerabilidad psicológica previa. Es así como luego de situaciones de este tipo, se pueden presentar algunos síntomas específicos, de manera inmediata al evento vivido o incluso hasta seis meses después.

Una de las categorías de síntomas posibles es la "reviviscencia" repetitiva del evento, lo cual perturba las actividades diarias. Esto puede implicar procesos tales como recuerdos o sueños reiterativos y angustiantes de la situación y reacciones físicas a situaciones que le recuerdan el evento traumático.

Otro grupo de reacciones que se pueden observar se caracterizan por implicar una evasión respecto a lo ocurrido y sus implicancias. Ejemplos de estas son la “insensibilidad” emocional o sentimiento de que nada le importa; sentimientos de despreocupación e indiferencia; incapacidad para recordar aspectos importantes del trauma; falta de interés en las actividades normales; menor expresión de estados de ánimo; aislamiento de las personas, lugares u objetos que hacen recordar el evento; sensación de un futuro incierto.

Por otra parte, en algunos casos las reacciones manifiestan un estado de alta excitación, evidenciado en síntomas tales como dificultades para concentrarse, una respuesta exagerada a las cosas que causan sobresalto, irritabilidad o ataques de ira y dificultad para dormir.

En algunos casos pueden presentarse también sentimientos de culpa acerca del evento o síntomas físicos que son característicos de ansiedad, estrés y tensión, como: mareos, desmayos, dolor de cabeza o malestar físico general.

Es importante considerar que en gran medida, los síntomas señalados más arriba forman parte de la reacción esperable frente a una crisis de este tipo, ya que en un primer momento se vive un fuerte impacto emocional, que se caracteriza por confusión, desorganización y no saber cómo actuar. Esto se asocia a una serie de emociones, que son también esperables, como miedo, rabia, dolor, pena, e impotencia, entre otras.

En síntesis, todo evento de la magnitud de un terremoto o tsunami va a generar algún impacto psicológico en todas las personas. La intensidad de este impacto, sus formas de expresión y su duración van a depender de una serie de variables, y es un tema que debe ser considerado de modo de elaborarlo adecuadamente y prevenir futuras secuelas.

¿CUÁL ES EL IMPACTO EN LOS NIÑOS?

El niño, al igual que el adulto o a veces más, se ve afectado por eventos traumáticos, y la expresión de sus reacciones va a depender en parte de su edad mental y su capacidad de entender y procesar lo sucedido. Así, es posible observar distintos tipos de reacciones en los niños. Por una parte la plasticidad y flexibilidad de la mente infantil permite que los niños comprendan de una manera más directa eventos complejos cuando son explicados de manera adecuada y pueden reponerse más rápidamente frente a vivencias difíciles. Pero también puede suceder que el niño viva los eventos difíciles de manera más traumática que el adulto, ya que suele sentirse más indefenso y con menos recursos para manejar la situación y carece de experiencias previas similares.

Los niños poseen una gran sensibilidad emocional y suelen sintonizarse fácilmente con la emoción de los adultos significativos. Ello hace que el niño pueda reaccionar como un espejo que refleja las emociones de los adultos cercanos (por ejemplo, reaccionar con pánico frente al pánico, o reaccionar con calma frente a un adulto que controla la situación), o a la inversa, donde frente al descontrol de los adultos el niño asume un rol protector, invirtiendo los papeles e implicando un costo emocional importante para él.

La mente infantil funciona de manera distinta a la del adulto, y en gran medida este funcionamiento va a depender de cómo los adultos manejan las situaciones y como posteriormente son capaces de “mentalizarle” al niño, es decir, traducir la experiencia vivida en un lenguaje cercano y comprensible para él, que le permita comprender, elaborar y poder expresar sus sentimientos frente a esta situación.

Es así como el impacto psicológico que va a tener esta experiencia en el niño puede ser mitigada en la medida que el adulto maneje la situación adecuadamente. No es

necesario que esta reacción del adulto sea inmediata, ya que frente a un terremoto de esta magnitud, todas las personas se ven afectadas. Sin embargo es necesario que con posterioridad los adultos ayuden al niño a elaborar lo vivido.

Algunos aspectos que influirán en el nivel de impacto que tenga un terremoto en la salud mental del niño son:

- **Edad del niño:** El bebé no va a ser capaz de comprender la situación de la misma manera que un niño mayor, y su reacción va a depender en gran medida de la reacción de los adultos cercanos. En un niño entre 1 y 3 años en cambio, va a primar el pensamiento mágico, por lo que puede interpretar la situación de muchas maneras posibles (por ejemplo que un gigante le está sacudiendo la casa). El niño preescolar es más concreto y entiende mejor lo sucedido, pero no es capaz aún de dimensionar el peligro, lo cual sí le ocurre al escolar, quien suele angustiarse más por el peligro que ha corrido él o su familia. El adolescente ya posee más recursos por lo que comprende con mayor claridad la situación vivida.
- **Recursos psicológicos del niño:** Independientemente de la edad, un niño más seguro, autónomo y con mejor autoestima va a contar probablemente con mejores recursos para entender la situación, elaborarla y expresar sus emociones, mientras que un niño más inseguro y temeroso tendrá más dificultades posteriores.
- **Reacción de los adultos cercanos:** Mientras más descontrolada y aterrorizada haya sido la reacción de los adultos durante el terremoto o las secuelas de éste, más angustiante y terrorífica vive el niño la experiencia. La reacción posterior de los adultos también ayudará al niño a enfrentar de mejor o peor manera sus emociones.
- **Restitución de la normalidad:** Mientras antes el niño pueda volver a su vida normal (restitución de servicios básicos, acceso a casa y alimentación, rutinas básicas), menor será el impacto psicológico del evento.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE MANEJAR EL IMPACTO DE UN TERREMOTO?

Es sabido que cualquier situación traumática no tratada oportunamente perdurará por un tiempo más prolongado, por lo que un **apoyo adecuado y oportuno** en estos casos es fundamental, para evitar efectos colaterales emocionales y psicosociales. En el caso de los niños, la institución que puede entregar un primer apoyo en estas situaciones es el **sistema escolar**. Este apoyo es un factor clave en el enfrentamiento y la superación de la crisis, tanto en los niños como en sus familias y al interior del equipo de educadores.

Este apoyo puede ser entregado por agentes sociales primarios y redes sociales naturales que tengan los recursos y las destrezas instrumentales para hacerlo y la oportunidad para brindar un primer apoyo y eventualmente la derivación a redes especializadas. Cuando esto ocurre, estos agentes se constituyen en un recurso comunitario de resiliencia y contribuyen a que la crisis se resuelva, resultando en la recuperación del equilibrio o en el crecimiento y logro de una nueva etapa de organización, ya sea del individuo, de la institución o de la comunidad.

Por el contrario, cuando no hay una intervención oportuna, un porcentaje de la población es capaz de sobreponerse a la crisis y recuperarse satisfactoriamente, pero otro gran porcentaje presentará secuelas post-traumáticas con los consiguientes costos de sufrimiento personal y familiar, y un aumento de la vulnerabilidad en la salud física y mental de la población.

¿CÓMO DESDE EL COLEGIO PODEMOS AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR EL IMPACTO DE UN TERREMOTO?

A continuación se entregan algunas indicaciones generales a tomar en cuenta, las cuales luego se detallan en sugerencias más concretas.

Indicaciones generales:

- ❖ Es muy importante en momentos como éste que los niños estén acompañados por personas con las que tengan vínculos significativos, tales como sus padres, profesores y otros familiares o amigos. La soledad hace más aterradora la experiencia.
- ❖ Es bueno que los niños puedan hablar de lo que pasó, lo que escucharon, sintieron, pensaron, etc. Eso les ayuda a elaborar la situación de mejor manera. Para ello, trate de generar un ambiente de confianza en el cual ellos puedan compartir sus vivencias y puedan hacer preguntas. Todas las emociones son válidas, es importante que haga sentir al niño que sus emociones y preguntas son importantes.
- ❖ Si el niño no quiere hablar, es mejor no presionarlo. Es mejor darle el espacio a que hable del tema cuando él o ella se sienta preparado, y decirle que cuando quiera, usted estará disponible para conversar acerca del tema.
- ❖ Existen formas distintas de expresión de emociones, además de conversar lo sucedido. Ello puede hacerse a través de mímicas, dibujos, pinturas, títeres, lectura de cuentos, etc.
- ❖ Es importante que el adulto se adapte a la edad del niño, utilizando un lenguaje claro y apropiado a su nivel de comprensión. Es decir, que las explicaciones dadas estén al nivel de los niños, de modo que ellos puedan entenderlas. Responder sus dudas de la

manera más clara y concreta posible, sin exagerar la información. Si el niño se queda con dudas, volverá a preguntar.

- ❖ Una forma de elaborar lo sucedido es hablar varias veces de lo sucedido. Es importante que el adulto esté disponible para todas las veces en que el niño necesite hablar o preguntar, y repetir la información todas las veces que sea necesario.
- ❖ Explicarles las causas de un terremoto, que lo principal ya pasó y que las réplicas son mucho menores en intensidad, que van a ir bajando, pero que van a seguir ocurriendo por algunos días o meses. Que eso es algo normal, porque la tierra se sigue ajustando, y que no significa que venga un nuevo terremoto.
- ❖ No exagerar lo sucedido, ni dar información en forma morbosa o repetitiva, pero tampoco mentirle al niño. No prometerles cosas como que nunca más habrá un terremoto, porque puede volver a suceder y ello disminuye su confianza en los adultos. En lo posible, evitar que vean o escuchen las noticias, que suelen exacerbar lo sucedido y aumentar la sensación de angustia y desprotección.
- ❖ También explicarles que en caso de una réplica más fuerte, qué es lo que tienen que hacer (buscar cuál es un lugar seguro donde ubicarse dentro de la casa o colegio, ir caminando a ese lugar, no salir corriendo, no correr ni bajar por las escaleras). Si ellos saben cómo deben reaccionar, la angustia frente a lo incontrolable disminuye bastante.
- ❖ Todos los niños reaccionan distinto; algunos se pueden haber aterrorizado en el momento mismo, otros a los minutos, y otros pueden demostrar la angustia o miedo incluso días después, y todas son reacciones normales a la situación que nos tocó. Lo importante es estar alerta a estas señales, apoyarlos cuando aparezcan y en caso de que aumenten, consultar a un especialista.

Sugerencias concretas:

- **Contención emocional.** Lo que no debe hacerse es empezar el año escolar como si nada hubiera pasado, ya que aunque la escuela esté ubicada en un lugar que no tiene gran pérdida o daño, hay que considerar que de alguna manera u otra, esta situación nos ha afectado a todos. Así, es importante lograr una conexión emocional con las reacciones de los niños y transmitirles que es normal sentir rabia, pena, miedo, etc.; ofreciéndoles espacios para la expresión de estas emociones. Para ello se sugiere:
 - Proveer contención emocional, que significa ser capaz de escuchar al otro, sin interrumpir, mirando al otro directamente a los ojos, en un espacio de intimidad emocional. Puede incluir el apoyo a través del contacto físico, y reflejar lo que el otro dice, dándole a entender que comprendemos.
 - En los casos en que el curso haya sufrido la pérdida de un compañero o algún otro miembro de la comunidad escolar, es importante la realización de algún rito significativo. Por ejemplo, hacer una oración grupal, un minuto de silencio, escribir mensajes dedicados a la persona que ya no está o simplemente recordar a la persona conversando acerca de momentos vividos juntos.
 - No bajar el perfil de lo que le ocurre a un niño. No porque un niño no perdió a un familiar sus miedos son menos importantes.
 - Es necesario escuchar lo que los niños quieran contar. Algunas preguntas claves son ¿Dónde estabas?, ¿Con quién estabas?, ¿Qué te pasó?
 - Es bueno incluir espacios en que los niños conversen entre ellos.
 - Hay que atender de manera especial a los duelos individuales. Es distinta la situación de un niño a quien se le dañó su vivienda, de la de un niño que perdió a sus padres. En este último caso, es necesario conversar con el niño o niña individualmente y evitar la sobre exposición en el grupo curso.
 - Hay que tener cuidado con la atribución de la culpa ya que hay niños que a veces sienten que el terremoto ocurrió porque ellos hicieron algo malo. Es

necesario aclarar que nadie pudo haber tenido una influencia en un desastre natural.

- En los casos en que los niños estuvieron asustados por días (ya sea por réplicas, falta de servicios básicos o desorden público) es necesario contextualizar explicando que el tiempo se hace largo cuando uno lo está pasando mal.
 - Dar un espacio al inicio de cada día para que el que quiera contar algo o hablar de lo que le asusta o preocupa pueda hacerlo.
 - Proveer materiales para promover la expresión de las emociones a través del arte.
- **Restablecer la cotidianidad.** Mientras antes se logre restablecer la cotidianidad, más rápido y de mejor manera el niño logrará elaborar adecuadamente la experiencia vivida. Para ello se sugiere:
 - Coordinarse con los apoderados y procurar que los niños retomen lo antes posibles sus ritmos habituales de comer y dormir.
 - Contextualizar la situación explicando que las adversidades siempre existen y tenemos que aprender a enfrentarlas.
 - Procurar que los niños realicen actividad física y permitirles jugar, hacer actividades manuales, hacer ejercicio, caminar, jugar a la pelota. Estas actividades permiten canalizar y descargar emociones esperables frente a lo ocurrido (por ejemplo la rabia, la pena y el miedo). Por ejemplo, al chutear con fuerza una pelota permite expresar y liberar rabia y frustración frente a lo ocurrido. Evite la inmovilidad en los niños.
 - No sobrefocalizarse en la tragedia ocurrida. Permitir que los niños lo pasen bien y no hacerlos sentir culpables por esto.
 - Recordar que los niños necesitan jugar. No escandalizarse porque quieran jugar y divertirse, más bien proveer materiales para que puedan hacerlo.
 - Recordar que en estas situaciones se producen dificultades de concentración, por lo que no es conveniente sobrecargarlos con exigencias académicas o aprendizajes complejos.

- **Enfocarse hacia la solidaridad.** Esta es una forma de hacer sentir útiles a los niños, que se involucren con su comunidad y fomentar valores. Para ello se sugiere:
 - Involucrar a los niños en actividades solidarias que los haga sentir que están contribuyendo a la superación de la catástrofe, con actividades simples dentro de su comunidad o actividades dirigidas a ayudar a otras comunidades más afectadas.
 - Es también aconsejable que las ideas acerca de cómo ayudar provenga de los mismos niños, para favorecer su sentido de autonomía y capacidad de controlar la situación.
 - Destacar la importancia de organizarse para cuidarse.

- **Conversar acerca del terremoto.** Ello permite que los niños entiendan lo sucedido y puedan elaborarlo de mejor manera. Para ello se sugiere:
 - Proveer explicaciones adecuadas a la comprensión de los niños. Usar un lenguaje claro y adecuado a la edad y desarrollo de los niños.
 - Realizar una explicación breve y simple de lo que pasó para que existiera un terremoto, un maremoto y réplicas, que esté basada en conceptos científicos pero al alcance del entendimiento de los niños.
 - Evite comentarios del tipo “esto podría haber sido peor”, lo cual podría generar fantasías de que algo peor puede estar por venir o generar angustia por lo que pudo haber pasado.
 - Dentro de lo posible, no exponer a los niños pequeños a la información que se entrega por televisión y si es inevitable que así sea, que sea siempre ante la presencia de un adulto que explique y contextualice al niño lo que está viendo en televisión.
 - Respecto a la explicación del desorden social, se les puede decir que algunas personas no han aprendido a controlarse en episodios de desesperación. Sin embargo, hay que enfatizar que son conductas que tienen consecuencias negativas para todos, por lo que deben ser sancionadas.

- **Manejo frente a nuevas crisis.** Si los niños saben cómo deben reaccionar frente a una nueva situación de emergencia, la angustia frente a lo incontrolable disminuye bastante. Para ello se sugiere:
 - Generar procedimientos concretos acerca de qué hacer cuando hay réplicas en la sala de clases.
 - Identificar cuál es un lugar seguro donde ubicarse dentro de la casa o colegio, y dirigirse hacia allá en caso de emergencia.
 - Insistir en que debe irse caminando a ese lugar, no salir corriendo, no bajar por las escaleras o exponerse a situaciones peligrosas.
 - Ensayar dichos procedimientos para que en el caso de un momento dado, los niños ya hayan realizado las conductas esperadas y se sientan más seguros.
 - Identificar a aquellos niños más temerosos o con algún tipo de dificultad, y asignarles un compañero que los ayude.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A SUS FAMILIAS A MANEJAR EL IMPACTO DE UN TERREMOTO?

- ❖ Contención. Toda persona que ha vivido una experiencia traumática necesita un espacio donde pueda hablar y compartir lo que le pasó. En este sentido es importante dar un espacio donde las familias puedan compartir sus vivencias, expresar sus emociones y sentirse escuchadas y acogidas. Además es importante fortalecer los recursos propios de las familias, lo cual logrará disminuir la intensidad de emociones como angustia y depresión.

- ❖ Fortalecimiento. En situaciones de crisis la persona puede olvidar que en otros momentos de su vida sí fue competente. En este sentido es importante apoyar a las personas rescatando sus habilidades y competencias, sus historias de vida y sus fortalezas, de modo de fortalecer su autoeficacia.

- ❖ Mantener la esperanza y transmitir confianza. En situaciones de crisis, es importante que el profesor o profesora, en cuanto agente clave, pueda transmitir confianza en los recursos que tiene la familia para salir adelante y mantener la esperanza de que será capaz de enfrentar y resolver su situación.

- ❖ Transmitir tranquilidad y focalizar en tareas concretas. En momentos de crisis, la ayuda instrumental es fundamental para que la persona que la enfrenta pueda tener la tranquilidad y focalizar su energía en salir adelante. En este sentido es importante

revisar con las familias las tareas concretas y más urgentes a realizar, y ayudarlas a organizarse para poderlas llevar a cabo.

- ❖ Preocuparse de la fatiga. Es característico de las personas que enfrentan una crisis el que se cansen excesivamente o que tengan dificultad para irse a descansar. Esto los extenua y es probable que los haga más ineficaces para enfrentar la situación. Un apoyo social importante es preocuparse de que descansen oportunamente y que de alguna manera logren ser sustituidos temporalmente en algunas de sus labores.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A LOS MISMOS PROFESORES?

Se espera que los profesores sean parte de las primeras figuras de apoyo para el niño y su familia, lo cual implica:

- Que sean capaces de entregar contención a los niños y sus familias.
- Que sean capaces de articularse con las redes de derivación.

A su vez, para que ellos puedan desempeñar adecuadamente su labor, es necesario que puedan:

- Recibir apoyo permanente para el enfrentamiento de situaciones críticas
- Recibir apoyo para prevenir el desgaste profesional (burnout) y emocional (autocuidado)

Lo anterior es importante ya que para que los profesores puedan contener, a su vez ellos también tienen que ser contenidos respecto a su propia experiencia. Para lograr lo anterior se recomienda:

- Crear espacios para que los profesores puedan conversar de lo sucedido y elaborar lo que a cada uno le tocó vivir.
- Procurar un espacio para que los profesores conversen cómo actuar, constituyan redes y busquen soluciones.
- Si los alumnos lo solicitan, el profesor puede exponer su vivencia del evento al curso, pero de forma autorregulada y dando el mensaje de que las adversidades siempre existen pero hay que enfrentarlas con fortaleza y solidaridad con los otros.
- Si un profesor se encuentra muy afectado y sobrepasado, se le debería liberar de la responsabilidad de hacerse cargo de un curso, ya que probablemente presentará dificultades para contener la angustia y la tristeza de los niños.
- Evitar la sobreexposición a la programación televisiva que enfatiza lo sensacionalista y está cargada de elementos dramáticos repetitivos. Esto puede tener un impacto negativo, no solo a nivel conciente, sino también en niveles más profundos.

Finalmente, en el caso de aquellos profesores que se encuentran en **lugares sin escuela**, se sugiere procurar que los estos se junten con sus alumnos cuando sea posible, en algún lugar público como una plaza, una sede social, etc., de manera que los niños se encuentren con su profesor y sus compañeros y se trabaje de manera colectiva en el proceso de elaborar el duelo.

INDICACIONES FINALES:

- Todas las emociones son válidas y es bueno compartirlas con otros.
- Contar lo ocurrido ayuda a elaborar lo vivido, al igual que recibir apoyo y consuelo.
- Acérquese a las personas que más quiere, en quienes más confía.
- No trate de resolver todo al mismo tiempo; busque consejo e información, tómese un tiempo para reflexionar y trate de resolver las dificultades concretas y más urgentes.
- Dé un paso cada vez.
- No siga la vida como si nada hubiera pasado; Necesitamos darnos un tiempo para recuperar la seguridad, la confianza y la esperanza.

Para la elaboración de este documento se recogieron aportes de un equipo de docentes de la Escuela de Psicología de la UC y se extrajo información de las siguientes fuentes:

Centro de Buen Trato, Proyecto de intervención en crisis.
<http://www.uc.cl/psicologia/buentrato/>

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) (1994). *American Psychiatric Association*.

Ministerio de Educación, Convivencia Escolar
http://www.convivenciaescolar.cl/Asesoria_de_Casos/