

Reconstruyendo Juntos: Apoyo Psicosocial Escolar tras el Terremoto

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) con el propósito de brindar un espacio seguro y constructivo para abordar las emociones y experiencias vividas tras el terremoto del 10 de agosto de 2026. A través de actividades de apoyo psicosocial lideradas por la psicóloga educativa, los estudiantes aprenderán a identificar y expresar sus sentimientos, desarrollar empatía y fortalecer la resiliencia individual y colectiva. Asimismo, este plan promueve habilidades socioemocionales fundamentales para la convivencia y el bienestar en la comunidad escolar, fomentando un ambiente de respeto, apoyo mutuo y colaboración.

La relevancia de este plan radica en la necesidad de atender el impacto emocional que un evento traumático como un terremoto genera en adolescentes, ayudándolos a canalizar sus emociones y a construir estrategias de afrontamiento saludables. Además, conecta con su vida real al facilitarles herramientas para enfrentar situaciones adversas, mejorar la comunicación y el trabajo en equipo, elementos cruciales en su desarrollo personal y social.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y expresar emociones relacionadas con la experiencia del terremoto.
- Analizar la importancia del apoyo psicosocial en el contexto escolar para la recuperación emocional.
- Colaborar en la creación de estrategias grupales para fomentar la resiliencia y el bienestar comunitario.
- Reflexionar sobre la importancia de la empatía y el respeto en la convivencia post-terremoto.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y marcadores de colores (al menos 10 unidades de cada uno).
- Hojas blancas tamaño carta (2 por estudiante).
- Proyector y computadora para presentar videos y diapositivas.
- Video corto sobre apoyo psicosocial tras desastres naturales (5 minutos).
- Hojas impresas con preguntas guía para reflexión individual y grupal.
- Cuaderno o diario personal para anotaciones emocionales.
- Espacio amplio para trabajo en grupos (mesas o sillas organizadas en círculos).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y habilidades socioemocionales previas.

- Experiencia en trabajo en equipo y participación en dinámicas grupales.
- Habilidad para expresar opiniones y sentimientos de forma respetuosa.
- Comprensión general de lo ocurrido durante el terremoto del 10 de agosto de 2026.

Actividades

Sesión 1: Conectando con nuestras emociones tras el terremoto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Que los estudiantes comiencen a conectar con sus emociones relacionadas al terremoto y comprendan la importancia del apoyo psicosocial en el colegio.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "Vamos a hacer una pequeña encuesta rápida: ¿Quién puede compartir en una palabra cómo se sintió durante o después del terremoto?"

Estudiantes: Responden con una palabra cada uno de forma voluntaria, mientras el docente anota en la pizarra.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato real: "Sabían que casi el 80% de las personas que pasan por un desastre natural experimentan emociones similares a las que acabamos de mencionar? Por eso es fundamental apoyarnos unos a otros para sentirnos mejor."

Contextualización:

Docente: Explica brevemente que el objetivo es aprender a reconocer y manejar estas emociones juntos en el colegio para fortalecer nuestra comunidad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Proyecta un video corto de 5 minutos sobre la importancia del apoyo psicosocial tras desastres naturales, destacando el rol de la psicóloga educativa.

Estudiantes: Observan el video atentamente.

Actividad 1: Mapa emocional grupal

- **Objetivo:** Identificar y expresar emociones relacionadas con el terremoto.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide la clase en grupos de 3-4 estudiantes. Entrega a cada grupo una cartulina y marcadores. Pide que escriban o dibujen las emociones que recuerdan haber sentido durante y después del terremoto, usando palabras, dibujos o símbolos.
 - Luego, cada grupo comparte con la clase los sentimientos que identificaron.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Cartulina con mapa emocional grupal.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observar participación, hacer preguntas guía como "¿Por qué eligieron esa emoción?", "¿Cómo les afectó esa emoción?", fomentar el respeto por las expresiones ajenas.

Actividad 2: Reflexión individual en diario emocional

- **Objetivo:** Reflexionar sobre las propias emociones y desarrollar autoconciencia.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada estudiante dos hojas blancas para que escriban o dibujen cómo se sienten ahora respecto al terremoto y qué les gustaría mejorar en su entorno escolar para sentirse apoyados.
 - Invita a quienes quieran a compartir sus reflexiones voluntariamente.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Reflexión escrita o dibujo en hoja.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar, ofrecer apoyo a quienes tengan dificultades para expresarse, motivar la apertura y confianza.

Diferenciación

Estudiantes que terminan antes: Pueden ayudar a su grupo a enriquecer el mapa emocional con símbolos o frases motivadoras.

Estudiantes que necesitan apoyo adicional: El docente o asistente ofrece acompañamiento para expresar sus emociones con palabras o mediante dibujos, fomentando la comunicación no verbal si es necesario.

Transición:

Docente: "Ahora que hemos compartido y reflexionado sobre nuestras emociones, en la próxima sesión aprenderemos cómo podemos apoyarnos entre todos para sentirnos más fuertes y seguros."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada estudiante escribir en una tarjeta una palabra o frase que resuma lo que aprendió hoy.

Estudiantes: Escriben sus palabras y las colocan en un mural colectivo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción fue la más difícil de identificar y por qué?
- ¿Cómo te ayudó compartir tus sentimientos con tus compañeros?
- ¿Qué esperas aprender o mejorar en la próxima sesión?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas palabras del mural, felicita la valentía y apertura del grupo, y refuerza la importancia del apoyo mutuo.

Transferencia:

Docente: "Les invito a que durante esta semana observen cómo sus emociones cambian y piensen en acciones que nos ayuden a apoyarnos más."

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es formativa y se aplica durante las fases de desarrollo y cierre de ambas sesiones, con retroalimentación continua y reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y expresar emociones relacionadas con el terremoto (Objetivo 1).
- Comprensión del papel y la importancia del apoyo psicosocial en el contexto escolar (Objetivo 2).
- Participación activa y colaboración en la generación de estrategias grupales para resiliencia (Objetivo 3).
- Demostración de reflexión sobre la empatía y el respeto en la convivencia post-terremoto (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa de la participación en actividades grupales e individuales.
- Lista de cotejo para evidenciar la expresión emocional y colaboración.
- Revisión de productos: mapas emocionales, reflexiones escritas, compromisos grupales.
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas de reflexión al cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas emocionales grupales que muestran identificación de emociones (Objetivo 1).
- Participación en discusión y comprensión demostrada tras video y actividades (Objetivo 2).
- Listas de acciones generadas y compromiso grupal elaborado (Objetivo 3).
- Respuestas a preguntas de reflexión que evidencian empatía y respeto (Objetivo 4).

