

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 secundaria de 12 a 15 años y tiene como propósito brindar un espacio seguro y solidario para afrontar las emociones y experiencias derivadas del terremoto ocurrido el 10 de agosto de 2026. A través de actividades centradas en la comprensión y manejo de las emociones, comunicación asertiva y trabajo colaborativo, los estudiantes aprenderán a apoyarse mutuamente y a construir un ambiente escolar resiliente y empático.

El aprendizaje es relevante porque el impacto de un desastre natural no solo es físico, sino también emocional. Reconocer y expresar sentimientos, así como entender la importancia del apoyo psicosocial en el entorno educativo, ayuda a fortalecer el bienestar colectivo y personal. El plan conecta con la vida real de los estudiantes al relacionar sus experiencias vividas con estrategias concretas para manejar el estrés, la incertidumbre y fomentar la empatía en su comunidad escolar.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y expresar emociones relacionadas con la experiencia del terremoto para mejorar la comprensión emocional personal y grupal.
- Analizar la importancia del apoyo psicosocial en el contexto escolar tras un evento traumático.
- Diseñar estrategias de apoyo mutuo y comunicación asertiva para fortalecer la convivencia y el bienestar emocional en el colegio.
- Participar activamente en actividades grupales que promuevan el trabajo colaborativo y la resiliencia comunitaria.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y marcadores de colores (mínimo 5 cartulinas y 3 juegos de marcadores)
- Hojas blancas y lápices o bolígrafos (uno por estudiante)
- Proyector o pantalla para video (opcional)
- Video corto explicativo sobre manejo de emociones post-desastre (3-5 minutos)
- Fichas con preguntas para reflexión y discusión (preparadas por el docente)
- Reloj o cronómetro para control de tiempos
- Espacio cómodo para trabajo en grupos y círculo de diálogo

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y su importancia en la vida diaria.
- Habilidades iniciales para la comunicación verbal y escucha activa.
- Experiencia previa en trabajo en grupo dentro del aula.
- Contextualización básica sobre el terremoto del 10 de agosto de 2026 y sus efectos.

Actividades

Sesión 1: Reconociendo y Expresando Emociones tras el Terremoto

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que esta sesión busca reconocer las emociones que surgieron tras el terremoto y comprender por qué es importante expresar lo que sentimos para apoyarnos entre todos.

Estudiantes: Se preparan para compartir sus sentimientos y participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta al grupo: "¿Qué emociones recuerdan haber sentido durante o después del terremoto? ¿Pueden nombrarlas?"
- **Estudiantes:** Responden espontáneamente, nombrando emociones como miedo, tristeza, confusión, esperanza.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato breve: "Después de desastres naturales, compartir emociones ayuda a que nuestro cerebro se calme y nos sentimos más seguros. Hoy vamos a descubrir cómo hacerlo juntos."
- **Estudiantes:** Escuchan con atención y expresan interés.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la sesión con la experiencia vivida: "Todos hemos pasado por momentos difíciles, y este espacio es para que nos apoyemos y aprendamos a manejar esas emociones para sentirnos mejor en el colegio."
- **Estudiantes:** Asienten y se sienten vinculados al tema.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Muestra un video breve que explica cómo identificar y expresar emociones después de un evento traumático, usando lenguaje sencillo y ejemplos relacionados con adolescentes.

Estudiantes: Observan el video y toman notas si lo desean.

Actividades de aprendizaje activo:

1. "Mapa de emociones"

- **Objetivo:** Identificar y expresar emociones vividas durante el terremoto.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 3-4 personas.
 - Entregar a cada grupo una cartulina y marcadores.
 - Pedirles que elaboren un "Mapa de emociones", donde escriban y dibujen las emociones que sintieron o observan en sus compañeros tras el terremoto.
 - Al terminar, cada grupo comparte su mapa con el resto de la clase.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Cartulina con mapa de emociones colectivo
- **Tiempo estimado:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Observa la participación, formula preguntas guía como "¿Por qué creen que estas emociones son comunes?" o "¿Cómo podemos apoyar a alguien que siente miedo?"

2. "Diálogo en círculo: Compartiendo experiencias"

- **Objetivo:** Fomentar la comunicación asertiva y la empatía a través del relato personal.
- **Instrucciones:**
 - Organizar a los estudiantes en círculo.
 - Invitar a cada alumno que quiera a compartir brevemente cómo se sintió y qué hizo para sentirse mejor.
 - El resto escucha activamente sin interrumpir.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Registro mental de experiencias compartidas y generación de un ambiente de confianza
- **Tiempo estimado:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Facilita el diálogo, valida las emociones expresadas y modera para que todos tengan oportunidad de participar.

Diferenciación

- **Estudiantes que terminan antes:** Pueden elaborar una frase o dibujo que refleje su emoción principal y pegarlo en un mural común.

- **Estudiantes que requieren más apoyo:** Se les ofrece acompañamiento individual breve o se les asigna un compañero para que les ayude a expresar sus ideas.

Transición

Docente: Resume los mapas y los relatos, y conecta con la siguiente sesión diciendo: "Hoy identificamos y expresamos lo que sentimos; en la próxima sesión aprenderemos cómo apoyarnos y ayudarnos unos a otros para sentirnos más fuertes juntos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a los estudiantes que, en una hoja, escriban tres palabras que describan lo que aprendieron hoy sobre sus emociones y el apoyo entre compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción sentí más fuerte después del terremoto y cómo la expresé hoy?
- ¿Por qué es importante compartir lo que sentimos con los demás?
- ¿Cómo puedo ayudar a un compañero que esté pasando por un momento difícil?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas respuestas en voz alta, felicita la participación y destaca la importancia de la expresión emocional.

Transferencia:

Docente: Explica que en la próxima sesión se trabajarán estrategias para apoyar a otros y fortalecer el grupo escolar.

Tarea o reto:

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana a alguien que pueda necesitar apoyo y pensar en cómo podrían ayudarlo.

Sesión 2: Construyendo Apoyo y Resiliencia en Nuestra Comunidad Escolar

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda brevemente lo trabajado en la sesión anterior y plantea que hoy se enfocarán en diseñar acciones concretas para apoyarse mutuamente y fortalecer la convivencia.

Estudiantes: Se preparan para participar activamente y aportar ideas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué aprendimos sobre nuestras emociones la semana pasada? ¿Cómo nos ayudó compartirlas?"
- **Estudiantes:** Responden y reflexionan sobre la experiencia previa.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un reto: "Vamos a crear un plan de apoyo para que todos en el colegio puedan sentirse mejor y más seguros después del terremoto."
- **Estudiantes:** Muestran interés y entusiasmo por participar.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo el apoyo psicosocial contribuye a la resiliencia y el bienestar colectivo en la escuela.
- **Estudiantes:** Conectan la actividad con su realidad y necesidades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente qué es la comunicación asertiva y cómo puede ayudar a resolver conflictos y apoyar a otros tras una experiencia traumática.

Estudiantes: Escuchan y toman notas.

Actividades de aprendizaje activo:

1. "Role-playing: Comunicación y apoyo"

- **Objetivo:** Practicar habilidades de comunicación asertiva y apoyo emocional.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4 estudiantes.
 - Entregar a cada grupo una situación relacionada con el terremoto (ejemplo: un compañero tiene miedo de volver a clases, otro está triste por perder su casa, etc.).
 - Cada grupo prepara y representa un breve diálogo donde muestran cómo apoyarían a su compañero usando comunicación asertiva.

- Presentan sus dramatizaciones al grupo completo.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes, plenaria para presentaciones
- **Producto:** Diálogos dramatizados y reflexiones grupales
- **Tiempo estimado:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, orienta, y ofrece retroalimentación sobre el uso de comunicación positiva y empática.

2. "Plan de apoyo escolar"

- **Objetivo:** Diseñar estrategias concretas para brindar apoyo psicosocial dentro del colegio.
- **Instrucciones:**
 - Por grupos, elaboran una lista de acciones o propuestas para apoyar a sus compañeros (ejemplo: creación de un espacio para compartir emociones, actividades de relajación, apoyo en tareas, etc.).
 - Escriben sus ideas en una cartulina.
 - Comparten con la clase y se elige colectivamente las ideas más viables para llevar a cabo.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes, plenaria
- **Producto:** Cartulina con plan de apoyo consensuado
- **Tiempo estimado:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Guía la elaboración, modera la discusión y ayuda a priorizar ideas.

Diferenciación

- **Estudiantes que terminan antes:** Elaboran un afiche motivacional con mensajes positivos para el colegio.
- **Estudiantes con más apoyo:** Reciben apoyo para escribir o expresar sus ideas y pueden participar en roles menos activos durante dramatizaciones.

Transición

Docente: Resume las propuestas y conecta con el cierre: "Con todo lo que hemos aprendido y creado, vamos a reflexionar sobre lo importante que es apoyarnos y cómo cada uno puede contribuir."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada estudiante escriba en una hoja una acción concreta que se compromete a realizar para apoyar a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy sobre cómo apoyar a mis compañeros después del terremoto?
- ¿Cómo puedo usar la comunicación asertiva para ayudar en momentos difíciles?
- ¿Qué puedo hacer personalmente para contribuir al bienestar en mi escuela?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas respuestas, felicita el compromiso y destaca la importancia de la acción individual y colectiva.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a poner en práctica su compromiso durante las próximas semanas y a compartir sus experiencias en futuras reuniones.

Tarea o reto:

Docente: Animar a observar y apoyar a un compañero que lo necesite, y llevar un pequeño diario personal sobre estas experiencias para compartir en el futuro.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la fase de inicio de la sesión 1, con la pregunta detonadora sobre emociones vividas.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo en ambas sesiones, observando la participación, los mapas de emociones, role-playing y el plan de apoyo.
- **Sumativa:** En la fase de cierre de la sesión 2, mediante el compromiso escrito y las reflexiones individuales.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra emociones relacionadas con el terremoto (Objetivo 1).
- Expresa ideas y emociones de forma clara y respetuosa durante actividades grupales (Objetivo 1 y 3).
- Participa activamente en la creación de estrategias de apoyo psicosocial en el colegio (Objetivo 3 y 4).
- Demuestra comprensión de la importancia del apoyo mutuo y la comunicación asertiva (Objetivo 2 y 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para la participación y expresión emocional en actividades grupales.
- Rúbrica sencilla para evaluar el role-playing y el plan de apoyo (claridad, empatía, cooperación).
- Autoevaluación mediante las reflexiones escritas en las fases de cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas de emociones grupales.
- Participación y desempeño en dramatizaciones de comunicación asertiva.
- Plan de apoyo escolar elaborado en grupo.
- Compromisos individuales escritos y reflexiones finales.

