

Apoyo Psicosocial Escolar: Fortaleciendo Nuestra Comunidad Tras el Terremoto

Persona y sociedad | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de secundaria comprendan y participen activamente en el proceso de apoyo psicosocial dentro de su colegio, tras el terremoto ocurrido el 10 de agosto de 2026. Los estudiantes aprenderán sobre la importancia del acompañamiento emocional y social en situaciones de emergencia, desarrollando habilidades para expresar sus emociones, reconocer las de sus compañeros y colaborar en la creación de un ambiente escolar más seguro y solidario. Este aprendizaje es fundamental para fortalecer la resiliencia personal y colectiva frente a situaciones traumáticas, promoviendo un sentido de comunidad y cuidado mutuo que impacta positivamente en su bienestar y proceso educativo. La metodología basada en el Diseño Universal para el Aprendizaje garantiza que todos los estudiantes, con diferentes estilos y ritmos, puedan acceder a la información y participar activamente en las actividades, haciendo el aprendizaje significativo y contextualizado en su vida cotidiana.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y expresar emociones propias y ajenas relacionadas con la experiencia del terremoto para favorecer la comunicación afectiva.
- Analizar estrategias básicas de apoyo psicosocial que pueden aplicar en el entorno escolar para fortalecer la convivencia y el bienestar colectivo.
- Diseñar y participar en actividades de apoyo mutuo que promuevan la resiliencia y el acompañamiento emocional entre estudiantes.
- Evaluar la importancia del trabajo colaborativo con la psicóloga educativa para superar las secuelas emocionales del terremoto dentro del colegio.

Recursos Necesarios

- Cartulinas, marcadores, hojas blancas y colores (suficientes para grupos de 4 estudiantes).
- Proyector o pantalla para mostrar videos cortos y presentaciones.
- Computadora o tablet con acceso a internet para reproducir videos.
- Videos cortos sobre apoyo psicosocial y resiliencia (preseleccionados).
- Guía impresa con preguntas para reflexión y actividades (1 por estudiante).
- Cuestionarios impresos para autoevaluación y reflexión.
- Reloj o cronómetro para medir tiempos.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y convivencia escolar adquiridos en cursos anteriores.
- Experiencia previa en trabajo grupal y dinámicas de expresión personal.
- Disposición para compartir experiencias personales de forma respetuosa y empática.

Actividades

Sesión 1: Reconociendo y Expresando Nuestras Emociones Tras el Terremoto

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que esta sesión busca iniciar la comprensión y expresión de emociones relacionadas con el terremoto, y que reconocer estas emociones es el primer paso para apoyarnos mutuamente.

Estudiantes: Escuchan atentamente y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Cómo te sentiste durante y después del terremoto? ¿Qué emociones recuerdas haber experimentado?”
- **Estudiantes:** Responden en voz alta o escriben breves palabras en hojas individuales.

Motivación y enganche:

Docente: Comparte un dato: “Las emociones que sentimos son normales y entenderlas nos ayuda a sentirnos mejor y ayudar a otros.” Muestra un video corto (3 min) sobre cómo las emociones afectan nuestro cuerpo y mente tras un desastre.

Estudiantes: Observan el video y reflexionan.

Contextualización:

Docente: Relaciona el tema con su vida diaria diciendo: “En el colegio somos una comunidad que se cuida y apoya, especialmente después del terremoto. Hoy vamos a aprender cómo hacerlo mejor.”

Estudiantes: Comprenden la importancia del tema en su entorno.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el concepto de apoyo psicosocial y la labor de la psicóloga educativa usando una presentación visual simple y ejemplos concretos. Explica que el apoyo incluye escuchar, expresar emociones, y actividades que nos ayudan a sentirnos seguros.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: “Mapa emocional grupal”

- **Objetivo:** Identificar y expresar emociones relacionadas con el terremoto.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes dibujan en una cartulina un mapa con emociones que vivieron durante el terremoto, usando colores y palabras. Después, compartirán con el grupo completo.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Cartulina con mapa emocional.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita materiales, observa interacciones, guía con preguntas como “¿Por qué eligieron ese color para esa emoción?”

• Actividad 2: “Role play: Apoyando a un compañero”

- **Objetivo:** Practicar estrategias básicas de apoyo psicosocial.
- **Instrucciones:** En parejas, un estudiante simula estar triste o asustado por el terremoto y el otro practica escuchar y ofrecer palabras de apoyo. Luego cambian roles.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Demostración oral y reflexión breve.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa, ofrece retroalimentación y sugiere frases de apoyo.

• Actividad 3: “Diario emocional individual”

- **Objetivo:** Reflexionar individualmente sobre emociones y estrategias para el bienestar.
- **Instrucciones:** Los estudiantes escriben en su guía personal tres emociones que han sentido esta semana y una acción que harán para sentirse mejor o apoyar a alguien.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Registro personal en guía.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Acompaña, responde dudas y motiva la honestidad.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que elaboren un cartel con frases positivas para la resiliencia que se colocará en un espacio visible del colegio.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: Ofrecer apoyo individual breve, usar tarjetas con emociones ilustradas para facilitar la identificación emocional.

Transiciones:

Docente: Conecta cada actividad explicando que expresar y comprender emociones es fundamental para poder ayudarnos entre todos y que en la próxima sesión se profundizará en cómo trabajar juntos para apoyarnos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

En plenaria, el docente pide que cada estudiante diga en una frase qué aprendió sobre sus emociones y el apoyo mutuo tras el terremoto.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción fue la más fácil y cuál la más difícil de expresar hoy?
- ¿Cómo crees que el apoyo entre compañeros puede ayudarnos a sentirnos mejor?
- ¿Qué te gustaría aprender en la próxima sesión para apoyar a tus amigos y a ti mismo?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos, reconoce la participación y resalta la importancia del aprendizaje para la comunidad escolar.

Transferencia:

Se anticipa que en la siguiente sesión se aprenderán estrategias concretas para brindar apoyo y fortalecer la convivencia.

Tarea o reto:

Invitar a observar y anotar en casa o en la escuela algún acto de apoyo entre compañeros para compartirlo en la próxima clase.

Sesión 2: Estrategias de Apoyo Psicosocial en Nuestro Colegio

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy aprenderán estrategias concretas para apoyarse entre todos y fortalecer la convivencia en el colegio tras el terremoto.

Estudiantes: Se preparan para explorar nuevas formas de ayudar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Solicita que compartan brevemente algún acto de apoyo que observaron o realizaron desde la última sesión.
- **Estudiantes:** Comparten en voz alta o escriben en una hoja.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta una cita inspiradora: “La unión hace la fuerza” y muestra un video corto (4 minutos) sobre cómo comunidades trabajan unidas para superar desastres.

Contextualización:

Docente: Relaciona que el colegio es una pequeña comunidad que puede aplicar estas estrategias para sanar y crecer juntos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente qué es el apoyo psicosocial, enfatizando estrategias como la escucha activa, la empatía, y actividades grupales para fortalecer la resiliencia.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: “Círculo de escucha activa”**
 - **Objetivo:** Practicar la escucha activa y empatía.
 - **Instrucciones:** En grupos de 5, cada estudiante comparte una experiencia o sentimiento relacionado con el terremoto mientras los demás escuchan sin interrumpir, luego comentan con frases de apoyo.
 - **Organización:** Grupos de 5.
 - **Producto:** Experiencia compartida y registro breve en guía personal.
 - **Tiempo:** 20 minutos.
 - **Rol docente:** Observa, fomenta respeto, y guía con preguntas como “¿Cómo te sentiste al ser escuchado?”

- **Actividad 2: “Creación de cartel de apoyo escolar”**

- **Objetivo:** Diseñar un mensaje colectivo de apoyo para el colegio.
- **Instrucciones:** En equipos de 4, elaboran un cartel con frases y dibujos que promuevan el apoyo mutuo y la resiliencia, que será colocado en un espacio común.
- **Organización:** Equipos de 4.
- **Producto:** Cartel grupal.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita materiales, motiva creatividad y refuerza mensajes positivos.

- **Actividad 3: “Plan de apoyo personal”**

- **Objetivo:** Diseñar una acción concreta para apoyar a un compañero o a sí mismo.
- **Instrucciones:** Individualmente, escriben en su guía una acción específica que harán para brindar apoyo esta semana.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Plan escrito.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Acompaña, revisa y ofrece retroalimentación.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: Proponer que presenten su cartel al grupo completo y expliquen su mensaje.
- Para estudiantes con dificultades: Ofrecer apoyo para escribir o dibujar ideas y usar frases guía para la reflexión.

Transiciones:

Docente: Resume cómo estas estrategias fortalecen la comunidad escolar y anticipa que en la próxima sesión practicarán la evaluación y reflexión sobre lo aprendido.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

En plenaria, cada grupo comparte una frase del cartel y un sentimiento que les generó la actividad.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste hoy sobre cómo apoyar a tus compañeros?
- ¿Cuál estrategia te parece más útil para nuestra comunidad escolar?
- ¿Qué puedes hacer para poner en práctica lo aprendido esta semana?

Retroalimentación:

El docente reconoce la creatividad y compromiso, resaltando la importancia del trabajo en equipo para superar retos.

Transferencia:

Invita a observar durante la semana cómo aplican estas estrategias y a compartir experiencias en la próxima sesión.

Tarea o reto:

Observar y anotar una situación en la que aplicaron alguna estrategia de apoyo.

Sesión 3: Reflexión, Evaluación y Fortalecimiento del Apoyo Psicosocial Escolar**Fase de Inicio****Tiempo estimado:**

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que esta sesión será para reflexionar sobre lo aprendido, evaluar su propio proceso y fortalecer el compromiso de apoyo mutuo en el colegio.

Estudiantes: Se preparan para compartir y reflexionar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Solicita que comenten brevemente cómo pusieron en práctica alguna estrategia de apoyo durante la semana.
- **Estudiantes:** Comparten experiencias.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra imágenes de actividades y carteles realizados para motivar la valoración del propio trabajo.

Contextualización:

Docente: Recalca que el compromiso de apoyo es continuo y que su participación es fundamental para el bienestar de todos.

Fase de Desarrollo**Tiempo estimado:**

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Recuerda brevemente los conceptos y estrategias trabajados, enfatizando la importancia de la reflexión para mejorar continuamente el apoyo psicosocial.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: “Mapa de aprendizaje colectivo”**

- **Objetivo:** Consolidar aprendizajes en un organizador visual grupal.
- **Instrucciones:** En grupos de 5, elaboran un mapa mental en cartulina que incluya emociones, estrategias aprendidas y compromisos para el futuro.
- **Organización:** Grupos de 5.
- **Producto:** Mapa mental grupal.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilita materiales, orienta y promueve la participación equitativa.

- **Actividad 2: “Autoevaluación guiada”**

- **Objetivo:** Evaluar el desarrollo personal en el proceso de apoyo psicosocial.
- **Instrucciones:** Individualmente responden un cuestionario con preguntas específicas sobre sus aprendizajes y actitudes (entregado impreso).
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Cuestionario completado.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Acompaña, aclara dudas y recoge cuestionarios.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que preparen una breve exposición sobre alguno de los compromisos del grupo.
- Para estudiantes que requieren apoyo: Ofrecer ayuda para leer o escribir respuestas y participar en la elaboración del mapa.

Transiciones:

Docente: Conecta la autoevaluación con la reflexión final y el compromiso grupal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

En plenaria, cada grupo muestra su mapa mental y resumen sus compromisos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis emociones y cómo apoyarlas?
- ¿Cómo puedo contribuir diariamente al bienestar de mi comunidad escolar?
- ¿Qué me gustaría seguir aprendiendo sobre apoyo psicosocial?

Retroalimentación:

El docente reconoce el esfuerzo y compromiso de los estudiantes, motivándolos a continuar el trabajo psicosocial.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a aplicar lo aprendido en su vida diaria y a apoyar la labor de la psicóloga educativa en el colegio.

Tarea o reto:

Invitar a que escriban una carta breve para la psicóloga educativa agradeciendo su apoyo y sugiriendo ideas para futuras actividades.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Aplicada en la fase de inicio de la Sesión 1 mediante la activación de conocimientos previos y expresión inicial de emociones.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo en las tres sesiones, mediante la observación directa, participación en dinámicas y productos como mapas emocionales, carteles y diarios personales.
- **Sumativa:** En la Sesión 3, con la elaboración del mapa de aprendizaje colectivo y la autoevaluación guiada individual.

Criterios de evaluación:

- Identifica y expresa emociones propias y de sus compañeros relacionadas con el terremoto (Objetivo 1).
- Aplica estrategias básicas de apoyo psicosocial para mejorar la convivencia escolar (Objetivo 2 y 3).
- Demuestra compromiso y reflexión sobre el trabajo colaborativo con la psicóloga educativa y compañeros (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y expresión emocional.
- Rúbrica para evaluar productos grupales (mapas emocionales, carteles, mapas mentales).
- Cuestionario de autoevaluación para reflexión personal.
- Observación directa y notas anecdóticas del docente.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas emocionales grupales.
- Demostraciones de role play y participación en círculos de escucha.
- Carteles de apoyo escolar creados en equipo.
- Planes personales de apoyo y diarios emocionales.
- Mapas mentales de aprendizajes y compromisos grupales.
- Cuestionarios de autoevaluación completados.

Referencia bibliográfica (APA 7ª edición):

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Apoyo psicosocial en situaciones de desastre: Guía para escuelas y comunidades*. OPS. <https://www.paho.org/es/documentos/apoyo-psicosocial-situaciones-desastre-guia-escuelas-comunidades>