

Fortaleciendo Nuestro Apoyo Psicosocial Tras el Terremoto: Estrategias para Regular Emociones y Afrontar el Estrés

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

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria (12-15 años) con el propósito de fortalecer su bienestar emocional y social luego del terremoto ocurrido el 10 de agosto de 2026. A través de tres sesiones, los estudiantes aprenderán a identificar y expresar sus emociones, comprender la importancia del apoyo psicosocial en el contexto escolar y adquirir estrategias efectivas para regular sus emociones y manejar el nerviosismo ante situaciones traumáticas como desastres naturales.

La relevancia de este plan radica en brindar un espacio seguro donde los jóvenes puedan compartir sus experiencias, sentirse escuchados y apoyados, al mismo tiempo que desarrollan habilidades socioemocionales clave para su resiliencia. Además, se conecta directamente con su vida cotidiana, ayudándolos a enfrentar no solo las consecuencias del terremoto, sino también otras situaciones de estrés o ansiedad que puedan presentarse en el futuro.

Mediante actividades dinámicas y participativas basadas en el Diseño Universal para el Aprendizaje, se atiende la diversidad del grupo, fomentando un aprendizaje activo, inclusivo y significativo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y expresar emociones relacionadas con la experiencia del terremoto para promover la comunicación emocional.
- Analizar la importancia del apoyo psicosocial en el contexto escolar como estrategia de contención y bienestar.
- Aplicar estrategias de afrontamiento y regulación emocional para manejar nervios y ansiedad ante eventos traumáticos.
- Crear un plan personal de autocuidado emocional que incluya técnicas aprendidas para situaciones de estrés.
- Reflexionar sobre la experiencia comunitaria y fortalecer el sentido de apoyo mutuo entre compañeros.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y marcadores de colores (al menos 3 por grupo)
- Hojas blancas y cuadernos personales para cada estudiante
- Video corto sobre manejo emocional post-desastre (5 minutos)
- Proyector y computadora para mostrar videos y presentaciones

- Material impreso con técnicas de respiración y relajación (1 por estudiante)
- Fichas con situaciones hipotéticas relacionadas con terremotos
- Lista de reproducción con música relajante para momentos de atención plena (mindfulness)
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos de actividades

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, etc.)
- Habilidades iniciales para expresar opiniones y participar en actividades grupales
- Experiencia previa en dinámicas de grupo y respeto por la opinión de los demás
- Comprensión básica de lo que es un desastre natural y sus efectos

Actividades

Sesión 1: Reconociendo y Expresando Nuestras Emociones tras el Terremoto

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Presentar la importancia de expresar emociones después de un evento difícil como un terremoto para sentirse mejor y entenderse a uno mismo y a los demás.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: "*¿Qué emociones recuerdan haber sentido durante o después del terremoto?*"
- **Estudiantes:** Responden en voz alta con palabras o frases cortas, compartiendo experiencias personales.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un dato curioso: "*Sabían que expresar nuestras emociones puede ayudar a nuestro cerebro a recuperarse del estrés más rápido?*" y presenta un video corto que muestra cómo las emociones afectan nuestro cuerpo y mente tras un desastre.

Contextualización:

Docente: Relaciona la importancia de este aprendizaje con la vida diaria de los estudiantes: "*Hoy aprenderemos juntos cómo entender y manejar lo que sentimos para que podamos apoyarnos mejor entre todos en nuestra escuela.*"

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente qué es el apoyo psicosocial y por qué es importante en la escuela, utilizando lenguaje sencillo y apoyándose en imágenes y ejemplos concretos.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: "El Mapa de Mis Emociones"

Objetivo: Identificar y expresar emociones vividas durante el terremoto.

Instrucciones:

- El docente reparte hojas y marcadores a cada estudiante.
- Solicita que dibujen un círculo grande en el centro que represente el terremoto y alrededor escriban o dibujen las emociones que sintieron.
- Luego, forman grupos de 3-4 para compartir sus mapas y escuchar a sus compañeros.

Organización: Individual y grupos pequeños.

Producto: Mapa emocional individual y diálogo en grupo.

Tiempo estimado: 20 minutos.

Rol del docente: Circular entre grupos, escuchar, hacer preguntas guía como "*¿Por qué crees que sentiste eso?*" y "*¿Cómo te ayudó compartirlo?*".

• Actividad 2: "El Apoyo en Nuestra Escuela"

Objetivo: Analizar la función del apoyo psicosocial en el colegio.

Instrucciones:

- En plenaria, el docente plantea situaciones hipotéticas relacionadas con el terremoto y pregunta: "*¿Qué tipo de ayuda podrían recibir ustedes o sus compañeros aquí en la escuela?*"
- Los estudiantes proponen ideas y el docente anota las respuestas en una cartulina visible.
- Se dialoga sobre cómo el apoyo psicológico y emocional contribuye al bienestar colectivo.

Organización: Plenaria.

Producto: Lista colectiva de ideas.

Tiempo estimado: 15 minutos.

Rol del docente: Facilita, fomenta la participación respetuosa y clarifica conceptos.

• Actividad 3: "Respiración para Calmar el Nerviosismo"

Objetivo: Introducir una técnica básica de regulación emocional.

Instrucciones:

- El docente explica y guía una práctica de respiración profunda (inhala en 4 segundos, mantiene 4, exhala 6).
- Luego invita a los estudiantes a practicar juntos durante 3 minutos con música relajante.

- Se comenta brevemente cómo esta técnica puede ayudar en momentos de nervios o miedo.

Organización: Individual en grupo.

Producto: Práctica guiada.

Tiempo estimado: 10 minutos.

Rol del docente: Guía la técnica y observa reacciones, invitando a compartir sensaciones al finalizar.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Pueden ilustrar su mapa emocional con dibujos adicionales o escribir una breve reflexión sobre cómo se sienten ahora.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: Pueden trabajar con el docente o un compañero para expresar sus emociones mediante dibujos simples o palabras clave, y participar en la respiración guiada con apoyo verbal.

Transición:

Docente: Resume que entender y expresar emociones es el primer paso para cuidarnos y anuncia que en la próxima sesión aprenderán más estrategias para enfrentar el estrés y la ansiedad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes escriben en un ticket de salida: *"Una emoción que sentí durante el terremoto y una cosa que aprendí hoy para sentirme mejor."*

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante expresar nuestras emociones después de un evento difícil?
- ¿Qué hizo la respiración guiada para ayudarte a sentirte más tranquilo?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunos tickets en voz alta y refuerza la importancia de compartir emociones y cuidarse, motivando la participación en la siguiente sesión.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a practicar la respiración en casa cuando se sientan nerviosos o ansiosos y a observar cómo se sienten.

Tarea o reto:

Practicar la respiración guiada al menos una vez al día y anotar cómo se sienten antes y después.

Sesión 2: Estrategias de Afrontamiento para Regular las Emociones y Nervios

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recordar la sesión anterior y presentar el objetivo de aprender y practicar diferentes estrategias para manejar emociones y nervios.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: "*¿Quién practicó la respiración en casa? ¿Cómo se sintieron?*"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves y positivas.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un corto video animado con ejemplos de estrategias de afrontamiento (como hablar con alguien, hacer ejercicio, escribir un diario).

Contextualización:

Docente: Explica que estas estrategias nos ayudan a sentirnos mejor cuando enfrentamos momentos difíciles como el terremoto o cualquier otra situación estresante.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Expone brevemente 4 estrategias de afrontamiento: respiración profunda, expresión verbal, actividad física y escritura emocional, apoyándose en ejemplos y materiales visuales.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: "Role-Playing de Estrategias"**

Objetivo: Aplicar estrategias de afrontamiento en situaciones simuladas.

Instrucciones:

- Divide la clase en grupos de 4.
- Entrega a cada grupo una ficha con una situación hipotética relacionada con nervios o ansiedad post-terremoto.
- Cada grupo debe representar cómo aplicarían una o más estrategias para manejar la situación.

- Presentan su role-play frente a la clase.

Organización: Grupos pequeños y plenaria.

Producto: Presentación dramatizada.

Tiempo estimado: 25 minutos.

Rol del docente: Observa, guía, da retroalimentación positiva y sugiere mejoras o alternativas.

• **Actividad 2: "Diario de Emociones y Estrategias"**

Objetivo: Crear un plan personal para seguir utilizando estrategias.

Instrucciones:

- Entrega hojas para que cada estudiante escriba una situación reciente donde se sintió nervioso o ansioso.
- Luego, elige una estrategia aprendida para describir cómo la aplicaría o la aplicó para sentirse mejor.
- Invitar a compartir voluntariamente con un compañero.

Organización: Individual y parejas.

Producto: Diario escrito.

Tiempo estimado: 15 minutos.

Rol del docente: Apoya con preguntas para facilitar la reflexión y fomenta la confianza para compartir.

Diferenciación:

- Para estudiantes adelantados: Proponer que integren dos o más estrategias en su plan y expliquen cómo combinarían su uso.
- Para estudiantes con dificultades: Ofrecer apoyo verbal y ejemplos concretos para redactar sus diarios y participar en los role-plays.

Transición:

Docente: Conecta la importancia de las estrategias con la construcción de un plan personal que se desarrollará en la próxima sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Mapa mental colectivo en la pizarra con las estrategias aprendidas y sus beneficios.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál estrategia te parece más útil y por qué?
- ¿Cómo te imaginas usándola en el futuro?

Retroalimentación:

Docente: Reconoce esfuerzos y enfatiza la utilidad práctica de las estrategias para la vida diaria.

Transferencia:

Invita a practicar al menos dos estrategias durante la semana y anotar resultados en su diario.

Tarea o reto:

Practicar y registrar dos estrategias de afrontamiento y preparar para compartir experiencias en la siguiente sesión.

Sesión 3: Creando Nuestro Plan de Apoyo y Autocuidado Emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Retomar experiencias de la sesión anterior para dar paso a la creación de un plan personal y colectivo de apoyo psicosocial.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: "*¿Quién quiere compartir cómo les fue usando las estrategias? ¿Qué aprendieron?*"
- **Estudiantes:** Comparten sus experiencias y desafíos.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta una frase motivadora relacionada con la resiliencia y el apoyo mutuo: "*Juntos somos más fuertes y podemos cuidar de nosotros y de los demás.*"

Contextualización:

Docente: Explica que ahora diseñarán un plan para aplicar a diario y ayudar a sus compañeros, fortaleciendo el sentido de comunidad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Guía sobre cómo estructurar un plan de autocuidado emocional y apoyo psicosocial, con ejemplos claros y sencillos.

Actividades de aprendizaje activo:

• **Actividad 1: "Mi Plan Personal de Autocuidado Emocional"**

Objetivo: Crear un plan individual con técnicas para regular emociones.

Instrucciones:

- Entrega formato impreso con secciones para describir emociones, estrategias favoritas y acciones diarias.
- Los estudiantes completan su plan con apoyo del docente.

Organización: Individual.

Producto: Plan personal escrito.

Tiempo estimado: 25 minutos.

Rol del docente: Asiste individualmente, aclara dudas y sugiere estrategias personalizadas.

• **Actividad 2: "Compromiso de Apoyo en la Escuela"**

Objetivo: Diseñar un compromiso grupal para fomentar apoyo psicosocial.

Instrucciones:

- En equipos pequeños, crean un cartel con compromisos para apoyar a sus compañeros y promover un ambiente emocionalmente sano.
- Presentan sus carteles en plenaria para acordar un compromiso común.

Organización: Grupos pequeños y plenaria.

Producto: Carteles y compromiso colectivo.

Tiempo estimado: 15 minutos.

Rol del docente: Facilita discusión, asegura inclusión y respeto, y sintetiza compromisos.

Diferenciación:

- Para estudiantes adelantados: Incluir metas a mediano plazo en su plan personal y proponer ideas para difusión del compromiso.
- Para estudiantes con necesidades de apoyo: Trabajar con el docente o un compañero para completar el plan usando dibujos o frases simples y participar en la creación del cartel con apoyo.

Transición:

Docente: Concluye que el autocuidado y el apoyo mutuo son herramientas poderosas para enfrentar adversidades juntos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes comparten voluntariamente una acción concreta que harán para cuidar sus emociones o apoyar a un compañero.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mí y mis emociones en estas sesiones?
- ¿Cómo puedo ayudar a mis compañeros en momentos difíciles?
- ¿Qué importancia tiene tener un plan de autocuidado?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, refuerza aprendizajes clave y motiva a aplicar lo aprendido diariamente.

Transferencia:

Se invita a estudiantes y docentes a compartir y aplicar los planes y compromisos para fortalecer la comunidad escolar.

Tarea o reto:

Implementar el plan personal y observar cambios en emociones y relaciones, para compartir en futuras actividades escolares.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Inicio de la sesión 1 para conocer emociones previas y experiencias tras el terremoto.
- Formativa: Durante las actividades de desarrollo en cada sesión, mediante observación directa, autoevaluación y coevaluación.
- Sumativa: En la sesión 3 al presentar el plan personal y el compromiso grupal, junto con la reflexión final.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y expresar emociones relacionadas con el terremoto (Objetivo 1).
- Comprensión del papel del apoyo psicosocial en la escuela (Objetivo 2).
- Aplicación efectiva de estrategias de afrontamiento y regulación emocional (Objetivo 3).
- Elaboración de un plan personal coherente y realista de autocuidado emocional (Objetivo 4).
- Participación activa en la reflexión y compromiso con el apoyo mutuo (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y expresión emocional.
- Rúbrica para evaluar el plan personal de autocuidado y compromiso grupal.
- Autoevaluaciones escritas con preguntas guía.
- Observación directa durante role-plays y discusiones.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas emocionales y registros en diarios.
- Participación y aportes en role-plays y plenarias.

- Planes personales de autocuidado elaborados.
- Carteles y compromisos grupales creados.
- Respuestas en actividades de cierre y reflexiones escritas.

Referencia bibliográfica:

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.).
<https://doi.org/10.1037/0000165-000>

Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Apoyo psicosocial y salud mental en emergencias y desastres*.
<https://www.paho.org/es/documentos/apoyo-psicosocial-salud-mental-emergencias-desastres>