

## PLAN DE LECCION

**Programa:** USAID/OFDA CAPACITACION PARA DESASTRES

**Curso:** Seguridad Escolar

**Unidad IV:** Plan de Seguridad Escolar

**Lección 7:** EL ESTRES EN EMERGENCIAS ESCOLARES

**Duración**

**Sugerida:** 1 hora 15 minutos

**Materiales:** Papelógrafo, retroproyector, transparencias, plumones, Material de Referencia y Manual del Participante.

**Propósito:** Lograr que los participantes definan el concepto de estrés, los signos y algunas estrategias para la prevención y atención básica en caso de una emergencia, en un centro educativo.

**Objetivos:** Al finalizar la lección el participante será capaz de:

1. Explicar qué es el estrés.
2. Enumerar agentes generadores del estrés.
3. Identificar seis signos del estrés.
4. Citar cinco actividades para prevenir el estrés.
5. Anotar cinco acciones de atención básica a estudiantes con estrés, provocado por una emergencia

### RECOMENDACIONES:

Aclarar que el enfoque básico de esta lección es educativo y no se pretende, en la misma, realizar un estudio de orden psicológico exhaustivo, propio de especialistas.

Así mismo, el enfoque de esta lección es preventivo y no trata de sustituir, con la participación del docente, la necesaria intervención de los especialistas en este campo cuando la situación lo amerita.

Ayuda	Contenidos	Notas
<p>TR 7-1 TR 7-2 MP 7-1</p> <p>PG</p> <p>TR 7-3 MP 7-2</p>	<p><b>1. INTRODUCCION</b></p> <p>1.1. Presentación del instructor y el asistente. 1.2. Presentación de la lección. 1.3. Presentación de los objetivos.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>Al finalizar esta lección el participante será capaz de:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicar qué es el estrés.</li> <li>2. Enumerar cuatro agentes generadores del estrés.</li> <li>3. <b>Identificar seis signos del estrés.</b></li> <li>4. Citar cinco actividades para prevenir el estrés.</li> <li>5. Anotar cinco acciones de atención básica a estudiantes con estrés, provocado en una emergencia</li> </ol> </div> <p><b>2. DESARROLLO</b></p> <p><b>2.1 Definición de Estrés</b></p> <p>Solicitar a los participantes que definan <b>estrés</b>.</p> <p>Presentar la definición de estrés que propone el curso.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>Estrés:</b> Estado de alteración del organismo provocado por diversos agentes, que si no es atendido adecuadamente, puede producir trastornos físicos y psicológicos a las personas.</p> </div> <p>Comparar lo escrito en el papelógrafo con la definición presentada en el curso para resaltar ideas comunes.</p> <p>Aclarar que el estrés es una reacción frecuente en los seres humanos y que cuando se presenta debe de orientarse, de tal forma, que se convierta en una fuerza a favor de la persona y no en un estado que conlleve a complicaciones de índole físico o afectivo.</p>	<p><i>Solicitar que un participante lea los objetivos.</i></p> <p><i>Tomar los datos que ofrecen los participantes y escribirlos en el papelógrafo.</i></p>

Ayuda	Contenidos	Notas									
<p>TR 7-4 MP 7-2</p>	<p><b>2.2 Causas del estrés</b></p> <p>Se explica que varios pueden ser los agentes que causan el estrés. Para los fines de esta lección se han clasificado estas causas en dos: las físicas y las psicológicas; además estas se subdividen de acuerdo al medio donde se originan, es decir en el interior o exterior de la persona afectada.</p> <p><b>AGENTES GENERADORES DEL ESTRES:</b></p> <table border="1" data-bbox="451 704 1222 1421"> <thead> <tr> <th data-bbox="451 704 646 804">ORIGEN AGENTES</th> <th data-bbox="646 704 938 804">EXTERNO</th> <th data-bbox="938 704 1222 804">INTERNO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="451 804 646 1091">FISICOS</td> <td data-bbox="646 804 938 1091">Provenientes del exterior de la persona vinculados a la información que brindan los sentidos, como sabores, sonidos, temperaturas, luces, colores, olores, sonidos.</td> <td data-bbox="938 804 1222 1091">Propias del individuo vinculados con su anatomía y procesos biológicos tales como hambre, sed, dolores, heridas, fracturas, enfermedades.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="451 1091 646 1421">PSICOLOGICOS</td> <td data-bbox="646 1091 938 1421">Situaciones que afectan en forma directa el estado emocional del individuo. Suceden en su medio externo. Presenciar accidentes, riñas, eventos adversos.</td> <td data-bbox="938 1091 1222 1421">Situaciones afectivas que forman parte de su mundo emocional. Impotencia para resolver problemas sentimientos de culpa, fobias, inseguridad, recuerdos, miedos.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Se aclara que esta división se hace por razones didácticas pero que es posible que se combinen algunos de estos agentes, al afectar a las personas.</p> <p><b>2.3 Signos del Estrés</b></p> <p>Solicitar a los participantes que señalen algunos signos que se pueden observar en las personas que experimentan estrés provocado por una situación de emergencia.</p> <p>Aclaran que: el <u>signo</u> es lo que se puede observar del paciente (oir, ver, oler, palpar, etc.)</p>	ORIGEN AGENTES	EXTERNO	INTERNO	FISICOS	Provenientes del exterior de la persona vinculados a la información que brindan los sentidos, como sabores, sonidos, temperaturas, luces, colores, olores, sonidos.	Propias del individuo vinculados con su anatomía y procesos biológicos tales como hambre, sed, dolores, heridas, fracturas, enfermedades.	PSICOLOGICOS	Situaciones que afectan en forma directa el estado emocional del individuo. Suceden en su medio externo. Presenciar accidentes, riñas, eventos adversos.	Situaciones afectivas que forman parte de su mundo emocional. Impotencia para resolver problemas sentimientos de culpa, fobias, inseguridad, recuerdos, miedos.	<p><i>El facilitador debe apoyarse en el contenido del MR Lec.7, págs.2 a la 4.</i></p> <p>Objetivo 2</p> <p><i>Comentar cada uno de los agentes interactuando con los participantes.</i></p> <p>Objetivo 3</p>
ORIGEN AGENTES	EXTERNO	INTERNO									
FISICOS	Provenientes del exterior de la persona vinculados a la información que brindan los sentidos, como sabores, sonidos, temperaturas, luces, colores, olores, sonidos.	Propias del individuo vinculados con su anatomía y procesos biológicos tales como hambre, sed, dolores, heridas, fracturas, enfermedades.									
PSICOLOGICOS	Situaciones que afectan en forma directa el estado emocional del individuo. Suceden en su medio externo. Presenciar accidentes, riñas, eventos adversos.	Situaciones afectivas que forman parte de su mundo emocional. Impotencia para resolver problemas sentimientos de culpa, fobias, inseguridad, recuerdos, miedos.									

Ayuda	Contenidos	Notas
<p><b>PG</b></p> <p><b>MP 7-2</b></p>	<p><b>¿Qué signos se observan durante y después de una emergencia, en personas que sufren estrés?</b></p> <p>Solicitar a los participantes que den sus opiniones sobre signos del estrés en las personas.</p> <p>Algunos de ellos son:</p> <p><b><u>Durante la emergencia:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Gritos</li> <li>-Llanto</li> <li>-Taquicardia</li> <li>-Sudor en las manos</li> <li>-Problemas para expresarse en forma oral</li> <li>-Desmayos</li> </ul> <p><b><u>Después de la emergencia:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Insomnio</li> <li>-Irritabilidad</li> <li>-Pérdida de apetito</li> <li>-Chuparse las manos o los dedos</li> <li>-Mojarse en la cama</li> <li>-Sobresaltos</li> <li>-Hiperactividad</li> <li>-Aislamiento</li> <li>-Rebeldía</li> <li>-Demanda de compañía</li> <li>-Agresividad</li> <li>-Dificultad para concentrarse</li> <li>-Otros</li> </ul> <p>La lista se extiende de acuerdo con los aportes del grupo.</p> <p>Explicar que, según la gravedad del impacto de la emergencia en los alumnos, algunos de estos signos pueden continuar presentándose durante varios días, semanas o más tiempo, después de ocurrido el hecho adverso.</p> <p>Señalar que, de acuerdo con el nivel de estrés que sufran las personas, así podrán presentar mayor y más complejos signos.</p>	<p><i>Pedir a un participante que escriba en el PG. Usar dos papelógrafos para que sean más rápidas las anotaciones</i></p> <p><i>Pedir a los participantes que tomen apuntes en el MP pág. 7-2</i></p>

Ayuda	Contenidos	Notas
<p>MP 7-3 TR 7-5</p>	<p><b>2.4 Qué hacer para controlar el estrés en un grupo afectado por una emergencia?</b></p> <p>El docente debe realizar actividades: antes, durante y después de la emergencia. Sin embargo, cuando el alumno está muy afectado, deben referirlo a un especialista (psicólogo, orientador, etc).</p> <p><b>Análisis interactivo</b></p> <p>Solicitar a los participantes sus ideas sobre qué hacer antes, durante y después de una emergencia en un centro educativo, para evitar o controlar el estrés en el alumnado.</p> <p><b>2.4.1 Antes de una emergencia:</b></p> <p>La principal tarea del docente es contribuir a <b>evitar o disminuir</b> el estrés en los estudiantes.</p> <p>Esto debe lograrlo formando y preparándo a los estudiante antes de que se presenten problemas. Esto se puede alcanzar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Informando sobre los riesgos y las posibles emergencias o desastres que se puedan presentar (causas - consecuencias).</li> <li>b. Capacitando a los docentes.</li> <li>c. Capacitando a los alumnos sobre cómo actuar en caso de emergencia. (Recomendaciones para su seguridad y la del grupo).</li> <li>d. Promoviendo un ambiente positivo en el aula de buenas relaciones interpersonales.</li> <li>e. Brindando confianza al alumno. (Dialogando, comprendiendo al alumno).</li> <li>f. Ayudando al alumno a canalizar sus problemas afectivos cotidianos. (Entrevistas con alumnos, otros).</li> </ol>	<p><i>Comentar dos o tres actividades de prevención y mitigación del estrés que están en el MR.</i></p> <p><i>Objetivo 4</i></p>

Ayuda	Contenidos	Notas
<p>TR 7-6 MP 7-3</p>	<p>g. Realizando actividades grupales de análisis de situaciones escolares, familiares y comunales.</p> <p>h. Logrando una comunicación sincera y efectiva entre los miembros del grupo.</p> <p>i. Otras</p> <p><b>2.4.2 Durante la emergencia</b></p> <p>Recordar que el <u>auto-control</u> del docente y el apoyo al grupo son indispensables en esos momentos.</p> <p>Cuando ocurre la emergencia es conveniente:</p> <p>a. Dar un buen ejemplo ante los alumnos (demostrar lo que se predica)</p> <p>b. Mantener la calma.</p> <p>c. Observar el comportamiento de los alumnos.</p> <p>d. Orientar a los estudiantes (dar recomendaciones claras, precisas y breves)</p> <p>e. Dar confianza (acercarse a los alumnos, hablarles dándoles ánimo).</p> <p>f. Cumplir el Plan de Seguridad Escolar, a través de la ERAE, con los alumnos (según recomendaciones recibidas antes de la emergencia).</p>	
<p>TR 7-7 MP 7-3</p>	<p><b>2.4.3 Después de la emergencia</b></p> <p>La atención a los afectados por parte del docente, la unión y la moral del grupo son aspectos prioritarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar buen ejemplo.</li> <li>- Mantener la calma.</li> <li>- Permitir que los alumnos expresen sus sentimientos (individual y colectivamente).</li> <li>- Escuchar los comentarios y explicaciones de los estudiantes sobre lo sucedido.</li> <li>- Organizar actividades de grupo. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rondas</li> <li>- Juegos</li> <li>- Cantos</li> <li>- Diálogos grupales</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Citar a los participantes que se pueden apoyar en los ejercicios presentados en el MR Lec. 7, págs 10 a 14.</i></p> <p><i>Objetivo 5</i></p>



INSTRUMENTO PARA EVALUACION

LECCION 7: EL ESTRÉS EN EMERGENCIAS ESCOLARES

1. Explique, en forma breve y sencilla, ¿qué es el estrés?

*El estrés es un "Estado de alteración del organismo provocado por diversos agentes, que si no es atendido adecuadamente, puede producir trastornos físicos o psicológicos a las personas.*

2. Cite cuatro agentes generadores del estrés.

*a. Físicos internos y externos*

*b. Psicológicos, internos y externos*

3. De la lista siguiente, señale con una equis (X) seis expresiones que representan signos del estrés.

Gritos

Sudor en las manos

Llantos

Desmayos

Aislamiento

i. Fiebre

d. Cardiopatías

j. tranquilidad

e. Fobias

Problemas para expresarse en forma oral



4. Cite cinco actividades de prevención y mitigación del estrés.

- a. **Sesiones de autoevaluación de los niños y jóvenes**
- b. **Elaboración, por parte de los niños y jóvenes, de composiciones literarias sobre temas que reflejen sus sentimientos y pensamientos.**
- c. **Elaboración de autobiografías.**
- d. **Investigaciones bibliográficas sobre diversos eventos adversos que pueden afectar psicológicamente al niño y al joven.**
- e. **Visitas a zonas que fueron afectadas por eventos adversos.**

5. Proponga cinco actividades para la atención de alumnos con estrés durante una emergencia.

- a. **Juegos grupales**
- b. **Rondas**
- c. **Cantos**
- d. **Sesiones de expresión de sentimientos**
- e. **Actividades artísticas (pintura, dibujo, cuento, etc.)**
- f. **Entrevistas**
- g. **Actividades de relajamiento**