

PRIMEROS DÍAS EN CLASES DESPUÉS DEL SISMO

Guía dirigida a grupos de estudiantes de
secundaria y bachillerato
Septiembre 2017

Material realizado por el Programa Alcanzando
el Éxito en Secundaria y LADED de la
Facultad de Psicología de la UNAM

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Que evalúes tu experiencia durante el sismo, para que reorganices o resignifiques de forma positiva lo sucedido, identificando tus creencias, conocimientos, emociones y fortalezas que te ayudarán a estar preparados para el futuro y a adaptarte a la situación actual.

Tiempo estimado: 50 minutos

Materiales: un cuaderno o hojas de reuso, pluma, lápiz o colores.

Para poder concluir la actividad es necesario respetar los tiempos.

Actividad 1: ¿Por qué tiembla? ¿Qué podemos hacer?

- Objetivo. Identificar qué es lo que creemos y lo que conocemos sobre los sismos y cómo podemos estar preparados
- Tiempo. 12 minutos

Desarrollo de la actividad

1. En tu cuaderno responde a la pregunta: ¿POR QUÉ TIEMBLA?. Escribe o dibuja todas tus ideas, todas son importantes.
2. Comparte con el grupo tus ideas y analicen si las personas ¿PODEMOS SABER CUÁNDO O DÓNDE OCURRIRÁ UN SISMO?
3. Quizá en tu grupo concluyeron que no es posible predecir un sismo, ahora analicen si las personas PODEMOS APRENDER A ESTAR PREPARADAS.
4. Escribe o dibuja en tu cuaderno QUÉ PUEDES HACER PARA ESTAR PREPARADO/A.
5. Comenta en el grupo tus ideas y planes a futuro sobre CÓMO ESTAR PREPARADOS, para que todos aprendan de tus propuestas y tú aprendas de los demás.

Actividad 2: ¿Cómo viví el sismo?

- Objetivo. Compartir los detalles de tu experiencia y conocer las de otros. Esto te ayudará a entender cómo eres durante un sismo y a poner en orden tus pensamientos.
- Tiempo. 10 minutos

Desarrollo de la actividad

1. Escribe o dibuja tu experiencia durante el sismo. Pudo haber pasado que lo sintieras muy fuerte o que casi no lo sintieras. Trata de incluir en dónde estabas, con quién estabas, cómo te protegiste, por quién te preocupaste, qué hiciste cuando terminó el sismo, etc.
2. Platica con tu compañero/a de a lado sobre tu experiencia, y compártele qué es lo más valioso que aprendiste sobre tu forma de ser. Dos minutos para ti y el otros dos para tu compañero/a.

Actividad 3: Me doy cuenta de mis emociones y mis fortalezas

Objetivo. Darte cuenta de cómo tus fortalezas te ayudan a sentirte mejor y a resolver las situaciones difíciles que estés enfrentando.

Tiempo. 12 minutos

Desarrollo de la actividad

1. Escribe o dibuja (carita/emotición/emoji) la o las emociones que sentiste en el momento del sismo. Piensa que pudiste sentir varias emociones al mismo tiempo y no todas fueron negativas (por ejemplo, te sentiste tranquilo porque no te pasó nada, pero también preocupado porque no sabías la situación de las personas a las que tú quieres).
2. A cada emoción ponle un número del 1 al 5 para identificar qué tan fuerte la sentiste (1 es débil y 5 es muy fuerte).
3. Junto a la emoción pon otro número para indicar que tan fuerte la sientes ahora que estás en esta actividad. Puedes agregar nuevas emociones.
4. Escribe o dibuja qué te ha ayudado o te puede ayudar a sentirte mejor, ESTAS SON TUS FORTALEZAS. Puede ser tu forma de ser o de pensar, tus amigos o familia, algo que tú conoces o puedes hacer, etc.
5. Di a tus compañeros/as cuáles son tus fortalezas, así ellos podrán aprender de ti y tú aprenderás de ellos.
6. Si alguno de tus compañeros/as aún la está pasando mal, piensa en cosas que tu podrías hacer para ayudarlo a que se sienta mejor y comunícaselas por escrito en un papelito o de forma directa.

Actividad 4: Cierre

- Objetivo. Analizar qué conocimientos como grupo tienen sobre los sismos, cuáles son las fortalezas de su grupo y cómo el grupo puede ayudar a las personas que lo necesitan a estar preparadas para el futuro.
- Tiempo. 12 minutos

1. Para concluir, en grupo, comenten:

- a. ¿Qué saben ahora sobre los sismos?,
- b. ¿Qué saben sobre cómo estar preparados?
- c. ¿Cuáles son las fortalezas de su grupo?
- d. ¿Cómo pueden ayudar a quien lo necesita?

2. Si identificaron tareas o actividades que pueden llevar a cabo pónganse de acuerdo para reunirse en el futuro para planear cómo hacerlas

SI HAS SENTIDO:

- Miedo de separarte de la familia
- Dolor de estómago y cabeza
- Incapacidad para concentrarte
- Falta de ganas de hacer cosas que te gustan
- Intensa preocupación por otros
- Insomnio
- Palpitaciones
- Sudoración
- Sensación de falta de aire
- Recuerdos persistentes o incontrolables sobre el sismo
- Sueños o pesadillas recurrentes del sismo
- Te sientes ajeno a la realidad.
- Llanto incontrolable
- Tristeza la mayor parte del día
- Aumento o falta de apetito
- Culpabilidad
- Ganas de salir corriendo

**BUSCA APOYO EN
LOS SIGUIENTES
TELÉFONOS:**

En estos teléfonos pueden solicitar apoyo desde cualquier parte de México.

- 41616041 - CallCenter de la Facultad de Psicología, UNAM
- 5622-2288 - Programa de Atención Psicológica de la Facultad de Psicología
- 5259-8121 - SAPTEL
- 5515-8311 - Clínica Especializada Condesa
- 553268-2093 - Hospital de las Emociones
- 554160-5000 - Instituto Nacional de Psiquiatría
- 5623-2291 y 5623-2127 - Facultad de Medicina, Departamento de Psiquiatría y Salud Mental