

Recover with music



Guía paso a paso para implementar la intervención de resiliencia psicosocial en escuelas

Este manual fue escrito por Martha Lomeli-Rodriguez y Elinor Parrott.

Editado por Helene Joffe.

Ilustraciones de Pacifico Applied Risk Communications.

Copyright University College London 2024

El equipo de intervención

Indonesia

Dra. Ella Meilianda

Directora de proyecto en Indonesia, co-investigadora Universidad Syiah Kuala (TDMRC)

Yulia Direzkia , M.Si., Psikolog

Investigadora asociada, coinvestigadora de la Universidad Syiah Kuala (TDMRC)

Dr. Alfi Rahman

Investigador asociado de la Universidad Syiah Kuala (TDMRC)

I Putu Ardika Yana., M.Psi, Psikolog

Investigador asociado
Sejenakhening.com

Nur “Bella” Hasnawaty ,

asistente de investigación,
reporta a A. Rahman Sejenakhening.com

Aptini “ Aning ” Dwi Harning , S.Psi

Asistente de investigación, reporta a Y. Direzika
Sejenakhening.com

Athirah “ Awi ” Winarsih

Asistente de investigación, reportando a P.A. Yana
Sejenakhening.com

Sastiasuti “ Tuti ”

Asistente de investigación, reportando a P.A. Yana
Sejenakhening.com

Asa Rahmana

Facilitador musical

Doni Kurniawan

Facilitador Musical

Reino Unido

Profesora Helene Joffe

Investigador principal University College London (UCL)

Elinor Parrott

Investigadora doctoral
University College London (UCL)

Dra. Martha Lomeli-Rodríguez

Investigadora asociada
University College London (UCL)

Dra. Emily-Marie Pacheco

Investigadora asociada
University College London (UCL)

Andrea Bernardino

Pasante en University College London (UCL)

Escuelas resilientes

El 28 de septiembre de 2018, un terremoto de magnitud 7,5 sacudió Indonesia con epicentro a 78 km al norte de Palu, en la isla de Sulawesi. El terremoto desencadenó un tsunami y provocó licuefacción y deslizamientos de tierra, lo que provocó importantes pérdidas socioeconómicas en las regiones de Sulawesi central. El proyecto Escuelas Resilientes busca fomentar la recuperación resiliente de tres comunidades afectadas en Sulawesi Central, Indonesia.



Este trabajo es una colaboración activa entre el EPICentre (Earthquake and People Interaction Centre) y el EFID Centre (Engineering for International Development) de la UCL (University College London), el Centro de Investigación en Tsunamis y Mitigación de Desastres (TDMRC) de la Universidad Syiah Kuala, la Universidad Tadulako y Sejenak Hening.

Índice

Sobre la intervención	6
Acerca de este manual	7
Antes del taller	8
Principios para una recuperación resiliente	11
Principios pedagógicos que sustentan la intervención	17
Durante el taller	21
Actividad 1: Introducción y entrada en calor	22
Actividad 2: Árbol de la vida	25
Actividad 3: Sesión práctica de respiración: la técnica del cuadrado	31
Actividad 4: Creación de canciones basadas en la actividad del Árbol de la vida y los principios de recuperación resiliente	33
Actividad 5: Sesión práctica de conexión con el presente: el método 5-4-3-2-1	38
Actividad 6: Reflexión final y recopilación de feedback	40
Después del taller	42
Apéndice 1: Ejemplo de horario	43
Apéndice 2: Hoja de trabajo individual del Árbol de la Vida	44
Apéndice 3: Formularios de feedback para estudiantes	46
Apéndice 4: Formularios de feedback para docentes	49

Sobre la intervención

Esta intervención se diseñó para usarse en situaciones de desastre. Originalmente se ideó después del terremoto, tsunami y deslizamiento de tierra que se produjeron en 2018 en Sulawesi Central, Indonesia.

Objetivo

El objetivo de la intervención es promover estrategias positivas de manejo que fortalezcan la sensación de control y el bienestar de los estudiantes adolescentes afectados por desastres.

Metodología

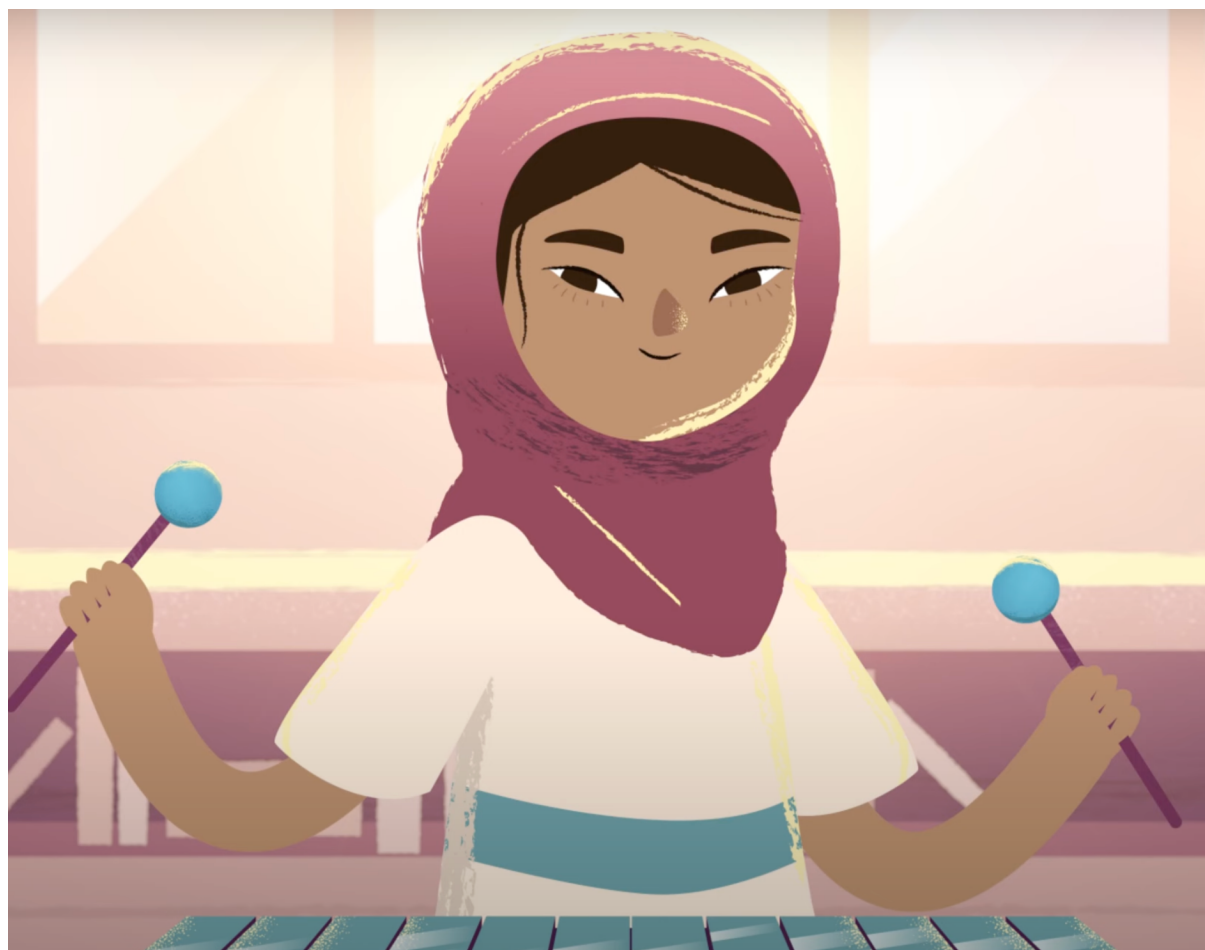
La intervención incluye un ejercicio narrativo, una sesión de respiración profunda, una actividad de conexión con el presente y un taller de creación de canciones. A través de estas actividades, los adolescentes identifican sus habilidades individuales y los recursos colectivos para afrontar de manera positiva los efectos psicológicos del desastre, y aprenden a regular y manejar sus emociones.

¿Quién puede implementar esta intervención?

Esta intervención ha sido adaptada para que los docentes la implementen en escuelas afectadas por un desastre. La mayoría de las actividades pueden ser guiadas por cualquier docente o staff escolar que tenga una buena relación con los estudiantes. El taller de creación de canciones requiere a alguien con conocimientos musicales suficientes para ayudar a los estudiantes a componer una canción. Esta persona puede ser un docente, otro miembro del personal escolar o alguien externo a la escuela, como trabajadores sociales, facilitadores de música o miembros de la comunidad.

Acerca de este manual

Este manual fue creado para brindar una guía paso a paso a docentes y otros miembros del staff escolar que deseen implementar nuestra intervención en sus escuelas. Aquí ofrecemos instrucciones detalladas sobre cada una de las actividades realizadas **antes, durante y después del taller**. Es importante aplicar la intervención tal como se diseñó os para replicar los efectos positivos que hemos observado. Sin embargo, dado que los contextos socioculturales varían en todo el mundo, será necesario adaptar ciertos aspectos a la realidad específica de cada comunidad.



Antes del taller

En esta sección, describimos las acciones y los pasos a seguir **antes del taller**. Asegúrese de haber completado todas las actividades de preparación para garantizar que la intervención se desarrolle sin problemas el día del taller.

Paso 1: Define tu grupo objetivo: ¿a quién va dirigida la intervención?

Esta intervención fue diseñada para promover el bienestar psicológico en adolescentes después de haber vivido un desastre. Dependiendo del nivel de afectación de los estudiantes y de los recursos disponibles, podría llevarse a cabo semanas, meses o incluso años después del desastre.

Número de participantes: hasta 30 estudiantes por facilitador. Lo ideal es 12 estudiantes.

Edad: la intervención podría implementarse en adolescentes a partir de los 13 años.

Género: los grupos pueden ser mixtos; sin embargo, la evidencia muestra que las mujeres enfrentan desafíos específicos después de un desastre. Por ello, puede ser valioso ofrecer intervenciones solo para mujeres.

Duración de la intervención: Nuestra intervención duró una jornada escolar completa (aproximadamente 7 horas). Debido a que las situaciones posteriores a un desastre son variadas, es posible que sea necesario implementar la intervención durante dos días consecutivos.

Paso 2: Elige a tu equipo

Esta intervención fue diseñada para que los docentes la faciliten en las escuelas. Si te interesa implementarla en tu escuela, habla con otros miembros del staff para definir el mejor día y lugar para llevarla a cabo. Asegúrate de seguir los procedimientos y las normativas de protección de tu institución. También recomendamos buscar apoyo de otras personas durante las actividades,

especialmente si trabajas con un grupo grande de estudiantes. Si esto no es posible, un solo profesor podría facilitar la intervención con un grupo de hasta 30 estudiantes.

La intervención requiere de alguien con conocimientos musicales para ayudar a los estudiantes a crear una canción sencilla. Si no tienes estas habilidades, puedes encontrar a un miembro del staff, un facilitador musical o un trabajador social que te ayude en la sesión de composición de canciones.

También recomendamos que haya un adulto de confianza para apoyar a los estudiantes que se sientan angustiados durante la intervención. La intervención ha sido diseñada para evitar la reaparición del trauma, centrándose en las fortalezas y la esperanza individuales y colectivas. Sin embargo, las conversaciones relacionadas con el desastre podrían desencadenar sentimientos negativos. Si un estudiante se enoja, puede hablar con el adulto de confianza por separado del grupo. Este puede ser un adulto disponible en la escuela que no esté dando clases en el momento de la intervención u otro miembro del staff.

Paso 3: Prepara las sesiones de la intervención

Asegúrate de que tú y el resto del equipo se familiaricen con los principios pedagógicos para llevar a cabo la intervención (página 17) y los principios para una recuperación resiliente (página 11). Estos les ayudarán a crear un ambiente divertido y creativo para la intervención además de guiarlos para promover mecanismos de manejo positivos en los estudiantes.

Como facilitador, es importante que aprendas cada una de las actividades y preparaes el material necesario con antelación. La Tabla 1 enumera todos los materiales que necesitas para cada actividad.

Tabla 1: Materiales necesarios para cada parte de la actividad de la intervención

Actividad	Material
Introducción y actividad de inicio	Espacio abierto (puede ser interior o exterior), altavoces, teléfono que pueda reproducir música.
Árbol de la vida	Un ejemplo de Árbol de la Vida creado por el facilitador, Árbol de la Vida individual Hojas de trabajo por estudiante, bolígrafos para estudiantes*, notas adhesivas, cinta adhesiva azul, papel grande para hacer un Árbol de la vida en grupo*
Sesión práctica de respiración: técnica del cuadrado	Diagrama o video de respiración cuadrada*
Taller de creación de canciones basadas en el árbol de la vida y principios de resiliencia	Guitarra**, bolígrafo, papel y grabadora de audio digital (por ejemplo, grabadora Zoom) *
Sesión práctica de conexión con el presente: método 5-4-3-2-1	Ninguno
Reflexión final y recopilación de feedback	Hojas de evaluación impresas*

Estos recursos no son estrictamente necesarios. Si no tienes acceso a una impresora, los estudiantes pueden dibujar el árbol en una hoja A4 en blanco.

** Los materiales para el taller de creación de canciones dependen de las preferencias del facilitador y de los recursos disponibles. Durante nuestra intervención, utilizamos una guitarra para crear la melodía y una grabadora digital Zoom para registrar los productos finales.

Consejo: programar una intervención en la escuela puede llevar tiempo, especialmente si planeas hacerlo durante el horario escolar. Asegúrate de hablarlo con el personal correspondiente de tu escuela lo antes posible para encontrar una fecha adecuada.

Principios para una recuperación resiliente

Existen múltiples formas en las que las personas pueden ser resilientes. Sin embargo, la evidencia sobre los procesos de resiliencia muestra que algunos mecanismos de afrontamiento podrían hacer más daño que bien, mientras que otros podrían fomentar la adaptación y la recuperación positivas. Esta intervención se basa en los cinco elementos esenciales de la atención de Hobfoll y sus colegas (2007), un marco basado en la evidencia y bien establecido para promover la resiliencia y el bienestar psicológico durante y después de eventos traumáticos.

Hobfoll et al. (2007) señalan ¹que los elementos esenciales del cuidado son la seguridad, la calma, la conexión, la eficacia personal y colectiva y la esperanza:



Las siguientes páginas brindan la definición e importancia de cada principio, así como ejemplos de cómo puede promoverlos en sus estudiantes, según Hobfoll et al. (

¹<https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

2007)* , los hallazgos de nuestra investigación** y EdPsych Insights & Department of Education and Skills (2020).

Una sensación de...	¿Qué quiere decir esto?	¿Por qué es esto importante?	¿Qué puedes hacer para promover esto?
Seguridad 	La creencia de que usted y quienes lo rodean están protegidos contra daños y que sus necesidades serán satisfechas. Esto incluye la seguridad física y la seguridad psicológica.	Sentirse seguro reduce los impactos del estrés y la ansiedad al: 1. Reducir las respuestas biológicas al estrés (por ejemplo, la respuesta de lucha o huida) 2. Reducir las respuestas cognitivas (“el mundo es completamente peligroso”) Es importante sentirse seguro para poder conectarse con otros. Es importante para aprender poder pensar eficazmente, participar activamente y aprender.	• Animar a los estudiantes a que se muestren abiertos y reciban apoyo cuando se sientan inseguros.** • Enseñar y utilizar técnicas de puesta a tierra para que los estudiantes vuelvan a la situación segura actual. • Agradezca a los estudiantes por seguir las medidas para ayudar a mantener a todos lo más seguros posible (por ejemplo, no ingresar a partes del edificio). • Asegúrese de que los estudiantes conozcan las medidas implementadas en la escuela para protegerlos (por ejemplo, qué hacer si hay un terremoto). • Recuerde a los estudiantes qué es lo que se ha mantenido igual que antes del desastre. • Fomentar la estructura y la rutina: repasar rutinas conocidas y enseñar nuevos sistemas. Las rutinas pueden crear una sensación de seguridad, ya que el entorno es predecible. • Anime a los estudiantes a limitar la exposición a medios de comunicación de películas

			o fotografías del desastre si sienten una mayor angustia después de verlo* • Vuelva a vincular los pensamientos de desastre con los de seguridad: “Esa noche no fue segura, pero no todas las noches son inseguras”, “el viejo edificio de la escuela no fue seguro, pero no todos los edificios escolares son inseguros”.
--	--	--	---

Una sensación de...	¿Qué quiere decir esto?	¿Por qué es esto importante?	¿Qué puedes hacer para promover esto?
Calma 	La capacidad de permanecer relajado y regular sus emociones para evitar sentirse en pánico o bloqueado.	Estar tranquilo significa que las emociones están reguladas para que podamos concentrarnos en lo que tenemos que hacer.	• Enseñe y practique estrategias calmantes como la respiración cuadrada. • Promover emociones positivas: hacer sonreír y reír a los estudiantes jugando juegos, compartiendo chistes e historias divertidas. • Fomentar actividades no relacionadas con el trauma, como cantar, escuchar música, jugar con amigos* • Dividir los problemas en partes manejables con acciones claras* • Recuerde a los estudiantes que sus reacciones y sentimientos son comprensibles y esperados*

Una sensación de...	¿Qué quiere decir esto?	¿Por qué es esto importante?	¿Qué puedes hacer para promover esto?
Conectividad 	Tener relaciones con otras personas y grupos a quienes usted apoya y que ellos lo apoyan a usted.	La conectividad puede promover la pertenencia, permitir compartir historias y facilitar la correulación de las emociones. Las relaciones con colegas y estudiantes también pueden contribuir a la participación de los estudiantes, su bienestar emocional y su preparación para el aprendizaje. Las relaciones profesor-alumno pueden beneficiar el bienestar tanto de los profesores como del alumno.	• Centrarse en fomentar relaciones positivas • Consulte con los estudiantes individualmente siempre que pueda. • Demuestre que recuerda los intereses de los estudiantes y los detalles de sus vidas. • Busque estudiantes que puedan estar aislados y trate de juntarlos con otros estudiantes amables* • Fomentar y dar tiempo a los estudiantes para que jueguen entre ellos. • Fomentar el intercambio de historias apropiadas (tanto entre alumnos y profesores como entre compañeros). • Promover actividades para que los compañeros se conecten entre sí (por ejemplo, actividades para romper el hielo).

Una sensación de...	¿Qué quiere decir esto?	¿Por qué es esto importante?	¿Qué puedes hacer para promover esto?
Autoeficacia y eficacia comunitaria 	La creencia de que las circunstancias están bajo nuestro control y que usted y su comunidad pueden enfrentar los desafíos y hacer lo que sea necesario para superar los momentos difíciles, alcanzar metas y satisfacer sus necesidades.	Es importante evitar sentirse abrumado por los factores estresantes.	• Hablar con los estudiantes sobre las estrategias exitosas que han utilizado para afrontar tiempos difíciles (tanto individualmente como con otros). • Recordar a los estudiantes la importancia de la ayuda mutua y encontrar oportunidades para practicarla • Involucrar a los jóvenes en la recuperación de la comunidad y escucharlos sobre cómo quieren contribuir (por ejemplo, ayudando a redecorar/plantar árboles, para crear un monumento guiado por un adulto)*

Una sensación de...	¿Qué quiere decir esto?	¿Por qué es esto importante?	¿Qué puedes hacer para promover esto?
Esperanza 	La creencia de que todo saldrá bien. Esto puede incluir la creencia de que habrá otros para ayudarte cuando enfrentes desafíos.	Es importante tener esperanza para sentirse motivado y poder aprender.	• Recuerde a los estudiantes que su La comunidad es fuerte y alienta a los estudiantes a desarrollar las fortalezas que tienen. • Compartir buenas noticias • Fomentar que los estudiantes tengan un diálogo interno positivo (por ejemplo, en lugar de decir “nunca volveré a tener una casa”, aceptar que puede llevar un tiempo reconstruirla, pero no será para siempre)* • Animar a los estudiantes a establecer metas positivas para ellos mismos y su comunidad para promover el optimismo* • Cuando haya días malos, recuerde a los estudiantes que hay días buenos y días malos, pero que los días buenos volverán.**

Principios pedagógicos que sustentan la intervención²

Aunque la intervención se llevará a cabo en la escuela, es importante crear un ambiente diferente al de una sala de clases. En algunos entornos de clase, se exige que los estudiantes estén en silencio para que puedan prestar atención a la lección del maestro. Sin embargo, en los entornos de intervención, se debe invitar a los estudiantes a expresarse libremente sin temor a tener razón o no.

Hemos esbozado algunos principios pedagógicos que le ayudarán a crear un entorno seguro en el que los estudiantes puedan ser creativos y comunicar sus sentimientos. Como docente, es posible que ya esté implementando estas acciones en sus aulas. No obstante, asegúrese de que cualquier adulto que apoye la intervención se familiarice con los principios para garantizar la coherencia en la forma en que los adultos se acercan a los estudiantes durante las sesiones.

Principio 1: Crear un entorno seguro

Es fundamental crear un entorno en el que los estudiantes se sientan libres y seguros para expresarse. La seguridad durante la intervención podría describirse como:

- ✓ Proporcionar un espacio para expresar las propias necesidades, ideas y sentimientos.
- ✓ Permitir que los estudiantes participen en sus propios términos: algunos estudiantes serán más reacios a compartir, involucrarse y participar. En estos casos, los maestros pueden brindar un estímulo positivo sin presionar demasiado ni forzar al estudiante a participar.
- ✓ Establecer un ambiente de respeto mutuo entre profesores y estudiantes.

²Adaptado del manual Play it Loud! sobre cómo promover la igualdad de género y la inclusión en organizaciones juveniles y musicales, proyectos y más allá. Recuperado de www.playitloud.live

- ✓ Comunicar buenas intenciones y preocupación por el bienestar de los estudiantes.

Acciones para establecer la seguridad desde el inicio de la intervención:

- ✓ Ser amigable, accesible y servicial en todas las interacciones con los jóvenes en todo momento.
- ✓ Comunicar a los estudiantes que el entorno de intervención no es el mismo que una clase escolar habitual. Durante la intervención, se les anima a expresarse libremente y la participación en las actividades es opcional.
- ✓ Dada la naturaleza de la intervención, a algunos estudiantes podría resultarles difícil recordar o pensar en el desastre. Por ello, es importante hacerles saber desde el principio que:
 - Está bien tomar tantos descansos como sea necesario e ir a otro lugar para tener un momento de tranquilidad en un espacio cercano.
 - Anímelos a hablar con alguien que los apoye en la comunidad escolar (si está disponible)
 - Recuérdeles que pueden dejar de participar en la intervención si así lo desean.

Principio 2: Concentrarse en el proceso

Las actividades durante la intervención pueden ser diferentes a las que los estudiantes hayan hecho antes. Para aliviar cualquier inseguridad, es importante dividir el proceso de creación de una canción en pasos más pequeños. Esto facilitará una sensación de logro en muchos puntos del camino.

- ✓ Qué hacer: Dar a los estudiantes pequeñas tareas y animarlos en cada pequeño paso del camino.
- ✓ Qué hacer: Establecer limitaciones claras, por ejemplo:

- Limitaciones de tiempo y recordatorios: “Tenemos 10 minutos para esta tarea”, “Nos quedan 5 minutos”
- Opciones limitadas: “Vamos a elegir cinco palabras para cada gráfico”.
- Proporcionar tareas concretas: “Escribe cinco cosas que te hagan sentir tranquilo”

El estímulo y la validación durante todas las tareas son esenciales para que los estudiantes se sientan seguros en su proceso creativo. Reconozca los esfuerzos e intenciones de todos los miembros del grupo, prestando especial atención a aquellos que están callados o que no participan tanto.

- ✓ Diga: ¡Eso suena muy interesante! ¿Le gustaría agregar algo más?
- ✓ Di: ¡Estoy orgulloso de ti por trabajar en equipo!
- ✓ Diga: ¡Gracias por ayudar a otros a realizar la tarea!
- ✗ No digas: “sí, pero...” Esto puede desanimar a los estudiantes

En cambio:

- ✓ Diga: “sí, y...” Esto puede validar y animar a los estudiantes.

Por ejemplo:

- ✗ “Sí, pero ¿cómo vas a poner eso en el versículo?”
- ✓ “Sí, ¿y cómo podemos poner eso en el versículo?”

Principio 3: Aprender haciendo

Los estudiantes tendrán distintos niveles de conocimiento sobre la música. Por lo tanto, en lugar de explicar qué es "correcto" o "permitido" en la música, es importante dejar que los jóvenes disfruten y se expresen sin la presión de hacerlo de una manera "correcta".

Acciones para establecer el aprendizaje haciendo desde el inicio de la intervención:

- ✓ Utilice un lenguaje abierto y sencillo y limite la cantidad de información al mínimo.
- ✓ ¡Hablar menos y hacer más! Priorizar el tiempo para que los jóvenes aprendan haciendo en lugar de escuchar explicaciones e instrucciones.
- ✓ Los adultos que ayudan con el proceso de creación de canciones deben tener conocimientos sobre cómo “se debe hacer” la música. Se debe evitar comunicar tales expectativas para brindarles a los estudiantes la oportunidad de aprender, explorar y divertirse.

Recuerde: si un estudiante pregunta: “¿Esto es correcto?”, recuérdale que no hay respuestas correctas o incorrectas; ¡se trata de ser creativo!

Principio 4: Comunicación clara

Asegurarse de que todos tengan la misma información y comprendan lo que sucederá durante el día es muy importante para la sensación de control y seguridad de los estudiantes.

Acciones para establecer una comunicación clara desde el inicio de la intervención:

- ✓ Tenga un cronograma escrito previamente elaborado en un rotafolio que describa las actividades (vea el Apéndice 1 para ver un ejemplo).
- ✓ Hable sobre el cronograma durante la introducción.

Durante el taller

En esta sección se explican todas las actividades que componen la intervención. Para cada actividad encontrarás antecedentes, materiales necesarios y la duración sugerida.

A continuación se presenta un esquema de las actividades a realizar durante la intervención:

Recuperarse con música



Configuración de la habitación

El día de la intervención, el equipo debe llegar temprano para preparar la sala. Asegúrese de que haya suficiente espacio para formar un círculo con los estudiantes. Se puede poner música a bajo volumen para que el ambiente sea más divertido y relajado. Si es posible, establezca un espacio tranquilo: busque un espacio en la escuela donde las personas puedan realizar diferentes actividades en caso de que sientan que necesitan un descanso de la intervención. Recuerde consultar al personal correspondiente sobre las normas y protocolos de protección que deben seguirse.

Actividad 1: Introducción y calentamiento

Antecedentes: Es importante crear un ambiente agradable durante la intervención para que los estudiantes no sientan que se trata de una lección escolar. Esto se puede lograr diciéndoles a los estudiantes por qué están allí y jugando juegos para romper el hielo y calmar los nervios.

Objetivos: Presentar la intervención y establecer una relación.

Materiales: Espacio abierto, altavoces, teléfono con música.

Duración sugerida: 30 minutos

Instrucciones:

1. Los profesores y los estudiantes forman un gran círculo.
2. Dé la bienvenida a los estudiantes y agradézcales por participar en el taller.
3. Reconozca los nervios y la incertidumbre: enfatice que hoy será un día de diversión y creatividad.
4. Hable sobre el espacio: enfatice que no hay juicios ni expectativas en el espacio (¡esto no es una clase ni una conferencia!) y que pueden expresarse libremente.
5. Presente a las personas que forman parte del equipo de intervención e invite a los estudiantes a preguntarles cualquier pregunta que puedan tener a lo largo del día.
6. Explique lo que sucederá en el cronograma del día (consulte el Apéndice 1 para ver un ejemplo). Nota: el cronograma debe escribirse en un rotafolio grande y legible o en una pizarra antes de comenzar la intervención y pegarse en un lugar visible para todos. De esta manera, los estudiantes podrán realizar un seguimiento de las actividades y consultar lo que sucederá a continuación cuando lo necesiten.
7. Actividades para romper el hielo:

- Círculo de baile (hacer una lista de reproducción con canciones bailables que puedan gustar a los participantes): Esta actividad ayuda a regular el sistema nervioso.

Instrucciones para el círculo de baile

Todos se paran en círculo (participantes y adultos). Forma parejas con las personas que estén una al lado de la otra (asegúrate de que los adultos no queden juntos). Explica la actividad antes de que empiece la música.

Actividad: Junto con tu pareja, inventen un paso de baile que todos puedan imitar. Vamos a ir turno por turno: cada pareja mostrará su movimiento mientras los demás observan y lo copian. Cuando la pareja termine, le pasará el turno a la siguiente con una señal clara de que han finalizado (acordemos la señal con anticipación). Cada pareja tendrá un minuto de la canción para mostrar su movimiento.

- Da la vuelta al círculo y dale a cada uno la oportunidad de decir algo sobre sí mismos (nombrar + decir su comida favorita (o algo similar))
- 'Da un paso adelante si': este juego ayuda a las personas a encontrar puntos en común con los demás y genera motivación para comenzar las actividades del día. Puede ser muy rápido, solo 2 o 3 preguntas.

Instrucciones para jugar "Da un paso adelante si..."

El facilitador le pide a los participantes que den un paso adelante si la afirmación que dice es cierta para ellos. (Este es un buen momento para empezar a generar motivación para la siguiente actividad).

- Da un paso adelante si... tenés sueño.
- Da un paso adelante si... tuviste un buen desayuno.
- Da un paso adelante si... estás emocionado por el día de hoy.
- Da un paso adelante si... te gusta la música.
- Da un paso adelante si... te gusta cantar.
- Da un paso adelante si... ¡estás listo para empezar las actividades!

Nota: No dude en implementar sus propias actividades para romper el hielo. Tal vez ya sepa que a los estudiantes les gusta alguna actividad o quizás quiera probar algo

diferente. Cualquier actividad que ayude a energizar a los estudiantes y los anime a hablar con los demás es útil para crear un ambiente positivo.

- Por último: menciona otras cosas prácticas antes de empezar, como:

- A quién pueden acudir si se sienten angustiados (si aplica).
- Dónde pueden encontrar un espacio tranquilo (si aplica).
- Dónde pueden encontrar refrigerios y bebidas durante el día (si aplica).
- El horario del almuerzo.
- Los horarios de los descansos.

Actividad 2: El árbol de la vida

Antecedentes: El Árbol de la Vida es una herramienta que tiene como objetivo ayudar a las personas a hablar y reescribir sus historias sobre eventos difíciles de la vida de una manera que no sea retraumatizante; se centra en las fortalezas para promover la identidad, la conexión y la esperanza.

Objetivo: Destacar las **habilidades, los recursos y los conocimientos** que tienen los estudiantes y que pueden ayudarlos a **enfrentar** y ser **resilientes a los desafíos** que enfrentan después de un desastre. Luego, los estudiantes usarán este Árbol de la vida para reflexionar y guiar las letras de sus canciones.

Materiales: un ejemplo de Árbol de la Vida creado por el facilitador, Árbol de la Vida individual

A cada alumno se le entrega una hoja de trabajo (Apéndice 2). También necesitarán bolígrafos, notas adhesivas, cinta adhesiva azul y papel grande para hacer un Bosque de la Vida.

Duración sugerida: 60 minutos

Antes de iniciar la sesión, el profesor deberá:

1. Pegar una versión grande del Árbol de la Vida en la pared (ya sea una plantilla impresa o dibujada).
2. Familiarizarse con los componentes del Árbol de la Vida (tabla 2) y completar su propio árbol para modelar la actividad.

Paso 1: Presentar la actividad (10 minutos)

- Entregue una hoja de trabajo del Árbol de la vida a cada alumno. Si tiene dificultades para imprimir los recursos, los alumnos pueden dibujar sus propios árboles en una hoja de papel normal.
- Explicar que vamos a crear un árbol que nos ayude a pensar en todas las fortalezas que tenemos y cómo podemos afrontar bien los retos del desastre.
- El docente presenta su propio árbol de la vida y da ejemplos de lo que ha escrito en cada parte. Explica que el árbol representa la vida después del desastre.
- Lean la hoja juntos y analicen con los estudiantes algunos ejemplos que podrían agregar a cada una.

Por ejemplo: “Las raíces representarán los desafíos y experiencias pasadas que hemos enfrentado relacionadas con el desastre, el tronco estará lleno de habilidades, conocimientos y actividades que tenemos o hacemos para superar estos desafíos (por ejemplo, empatía y cuidado de los demás). Las ramas representarán esperanzas, sueños y deseos para el futuro. Los frutos representarán los regalos que nos dan los demás. Estos no son necesariamente regalos materiales. Por ejemplo, podría ser que alguien nos haya dado esperanza. Las hojas representan a las personas importantes en nuestras vidas que nos han ayudado desde el desastre. La tormenta representará los desafíos que seguimos enfrentando relacionados con el desastre”.

- **La tormenta:** La atención no debe centrarse en la 'tormenta' negativa durante mucho tiempo
- Reconozca los desafíos y lo que podría resultarles aterrador, luego pase a recordarles que, aunque enfrentan estas dificultades, todas las personas, habilidades y recursos que tienen en sus vidas los ayudarán a mantener la calma, superar las dificultades y ser resilientes.

Paso 2: Finalización individual (aproximadamente 15 minutos)

- Los estudiantes trabajan en su árbol individual.
- Si un estudiante termina en menos tiempo, anímelo a agregar más a su árbol.

Paso 3: Bosque de la vida (aproximadamente 10 minutos)

- A los estudiantes se les dice que, si bien tenemos nuestro propio árbol con nuestras historias individuales, los árboles son **aún más fuertes** como bosque ya que todos **compartimos experiencias, habilidades y esperanza para el futuro**.
- Diga a los estudiantes que vamos a mirar los árboles juntos y **crear un árbol grande para el grupo**.
- En grupos pequeños (por ejemplo, mesas/filas), se pide a los estudiantes que peguen sus árboles individuales en la pared para crear un "bosque de la vida".
- Se anima a los estudiantes a observar el bosque de la vida para notar similitudes entre los árboles.

Paso 4: Árbol de la vida en grupo (20 minutos)

- Se debe pegar en la pared un gran Árbol de la Vida (impreso o dibujado).
- Los estudiantes tienen 10 minutos para discutir y escribir en notas adhesivas lo que notaron con más frecuencia y creen que son las características más importantes del árbol.
- Se llama a los estudiantes (un grupo a la vez) para agregar notas adhesivas al árbol grande.

- El docente revisa el árbol y reflexiona y analiza con el grupo las increíbles fuentes de fortaleza que tienen en sus vidas para enfrentar el desastre (con un enfoque en cualquier conexión con los principios de resiliencia de Hobfoll).

Tabla 2. Elementos del árbol de la vida

Elemento del árbol	¿Qué representa el elemento?	Contenido de ejemplo	¿Qué podrían ser los estudiantes? ¿Preguntado durante cada elemento?
Raíces 	Experiencias de desastres pasados (Algunas pueden ser positivas; otras pueden ser desafíos)	Al reencontrarse con sus familiares, recibieron ayuda de amigos y también sintieron miedo por el evento.	• ¿Qué dificultades experimentaste después del desastre? • ¿Hubo algún momento de alivio? ¿Alguien te ayudó?
Suelo 	El presente	Feliz, ansioso, emocionado, en la escuela, seguro.	• ¿Dónde estás hoy? • ¿Cómo te sientes ahora?
Trompa 	Habilidades y actividades que les ayudan a superar los desafíos desde el desastre	Quedarse calma, empatía, amabilidad, creatividad, escribir historias, bailar, jugar, respirar profundamente y pasar tiempo con los seres queridos	• ¿Cuánto tiempo hace que tienes esas habilidades? • ¿Aprendiste esas habilidades de alguien en particular? • ¿Cómo le han ayudado estas habilidades a superar los desafíos que plantean los desastres?
Sucursales 	Esperanzas para el futuro	Casa por reparar, asistir a la escuela reconstruida, hacer nuevos amigos, reiniciar pasatiempos anteriores	• ¿Cuánto tiempo llevas teniendo estas esperanzas y sueños? • ¿Cómo se relacionan estos con personas importantes en tu vida? • ¿Cómo has conseguido aferrarte a estos sueños en tiempos difíciles? • ¿Qué ha mantenido viva su esperanza después del desastre?

Tabla 2. Elementos del Árbol de la Vida (continuación)

Hojas 	Personas en sus vidas que los han apoyado desde el desastre.	Amigos, padres, otros familiares, profesores, líderes religiosos, miembros de la comunidad, etc.	• ¿Cómo le han ayudado estas personas desde el desastre? • ¿Por qué estas personas son especiales para ti? • Explique que aunque las personas ya no estén vivas, no significa que no sigan siendo muy importantes para nosotros. • Si un estudiante se enoja por la muerte de alguien, las siguientes preguntas pueden serle de ayuda: ¿Pasaste un momento agradable con esta persona? ¿Qué tenía de especial esta persona? ¿Le gustaría a esta persona que la recordaras de estas maneras?
Fruta 	Regalos y recursos que les han dado otros que les han ayudado a afrontar el desastre. Nota: estos no son recursos materiales.	Otro estudiante dándoles un momento divertido jugando un juego con ellos, recibiendo cariño de un familiar, un profesor escuchándolos, recibiendo y dando ayuda mutua a miembros de la comunidad, un voluntario enseñándoles ejercicios de respiración.	• ¿Por qué crees que la persona te dio esto? ¿Cómo te ayudó? • ¿Qué crees que pudiste haber aportado a su vida?

Tabla 2. Elementos del Árbol de la Vida (continuación)

Nube de tormenta 	Desafíos actuales de los desastres • Recuerde a los estudiantes que tendrán días buenos y días malos y que está bien sentirse triste y molesto en los días malos. • Recuerde a los estudiantes que las tormentas siempre pasan y el agua hará que su árbol crezca más fuerte. • Anime a los estudiantes a centrarse en todas las personas y recursos en sus vidas para mantener la calma, superar las dificultades y ser resilientes.	Desencadenantes que les hacen recordar partes aterradoras del desastre. Por ejemplo, ruidos como el traqueteo de un camión. Daños en el hogar que no han sido reparados, clima tormentoso, sentirse ansioso al estar separado de la familia.	• ¿Qué desafíos enfrentamos aún en relación con el desastre? ¿Cómo pueden ayudarnos nuestras frutas y hojas a superar estos desafíos?
--	---	---	---

Actividad 3: Sesión práctica de respiración – técnica del cuadrado

Antecedentes: La respiración cuadrada, también conocida como respiración en caja, es una técnica de respiración consciente que se utiliza para aliviar el estrés y la ansiedad. Una gran cantidad de evidencia científica muestra que las técnicas de respiración profunda y las actividades de atención plena ayudan a regular las emociones intensas. Los sobrevivientes de un desastre a veces se enfrentan a desencadenantes o recuerdos intrusivos que reactivan todas las emociones experimentadas durante el desastre, como miedo intenso, preocupación y ansiedad. La técnica de respiración cuadrada facilita la concentración en el presente y la reconexión con el propio cuerpo a través de un patrón de respiración controlado. Cabe destacar que la técnica de respiración cuadrada es fácil de aprender y practicar, lo que la convierte en una estrategia accesible que los adolescentes pueden usar para ganar una sensación de control sobre sus emociones.

Objetivo: Proporcionar a los estudiantes una técnica que les ayude a mantener la calma cuando se sienten estresados o ansiosos.

Materiales: Vídeo o imagen de respiración cuadrada.

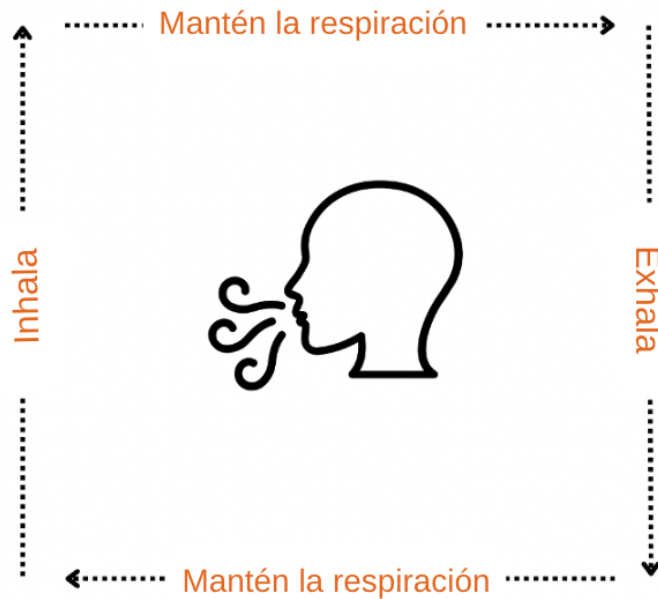
Duración: 10 minutos.

Instrucciones:

1. Siéntese cómodamente con la espalda recta y cierre los ojos.
2. Imagina un cuadrado frente a ti.
3. Comience exhalando lentamente todo el aire.
4. Luego, inhala por la nariz contando lentamente hasta 4.
5. Mantenga la respiración en el punto más alto mientras cuenta hasta 4.
6. Luego, exhala suavemente por la boca mientras cuentas hasta 4.

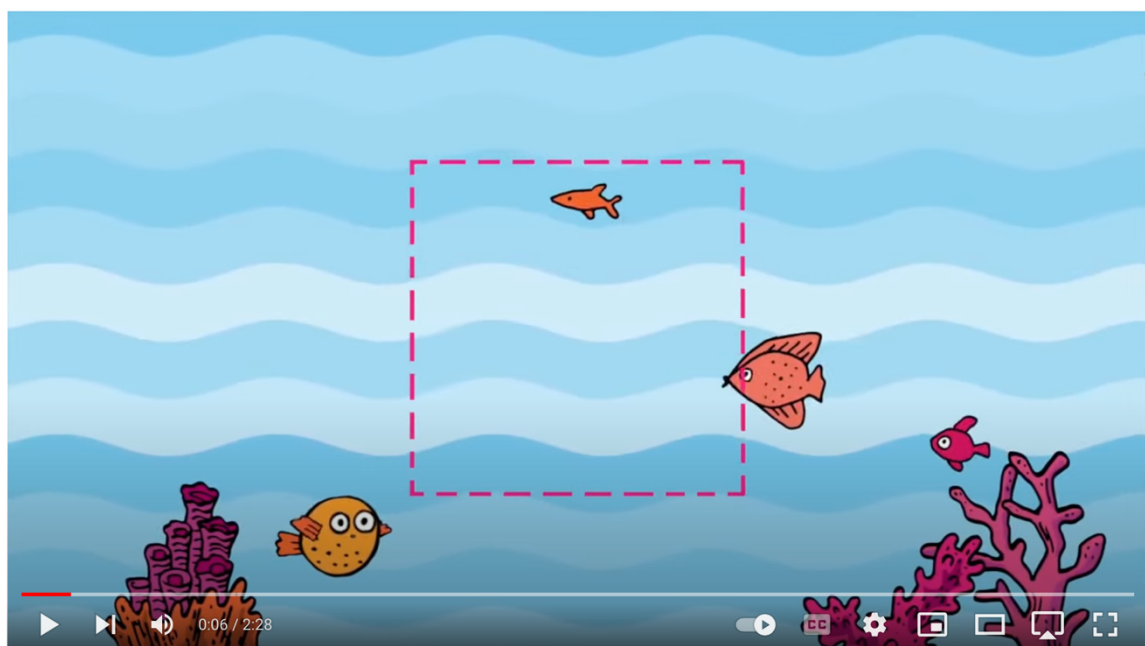
7. En la parte inferior de la respiración, haga una pausa y manténgala mientras cuenta hasta 4.
8. Repetir hasta el final de la sesión.

Imagen de respiración cuadrada para guiar la sesión:



O quizás desees utilizar un vídeo de YouTube, como:

https://www.youtube.com/watch?v=dJq82z4z_To



Actividad 4: Creación de canciones basadas en la actividad del Árbol de la Vida y principios de resiliencia

Antecedentes : Expresar emociones y cantar en grupos se ha asociado con la **creación de vínculos sociales** , la experiencia de sentimientos de **pertenencia, inclusión y conectividad**, así como con el aumento de emociones positivas, todo lo cual produce beneficios para la salud y el bienestar.

Objetivo: Crear colaborativamente una canción que ayude a fomentar la recuperación psicológica positiva después de la experiencia de un desastre.

Duración sugerida: aproximadamente 180 minutos (3 horas) en total.

Instrucciones:

Parte 1: Introducción a la creación de canciones y a la búsqueda del gancho

Materiales: Póster con los cinco principios de recuperación resiliente de Hobfoll , bolígrafo y papel para cada participante.

Duración de la actividad: 40 minutos

Los facilitadores musicales aprovecharon este tiempo para presentarse a los participantes y preguntarles sobre canciones y artistas que les gustan. Si eres profesor o cualquier otro miembro del personal de la escuela y ya conoces al grupo y sus gustos musicales, puedes explicarles directamente la sesión.

Paso 1: Dícales a los participantes que el objetivo principal de la intervención es crear una canción que fomente la resiliencia y la recuperación: una canción que puedan cantar siempre que experimenten sentimientos difíciles y que los hará sentir mejor.

Paso 2: Presente los cinco principios de Hobfoll para una recuperación resiliente.

Paso 3: Entregue a los participantes bolígrafos y papel. Pídales que escriban una frase que refleje el propósito de la canción. Explíqueles que puede ser una frase corta y que las respuestas serán anónimas.

Paso 4: Recopile las respuestas, léalas en voz alta y coméntelas con los participantes.

Principios para una recuperación resiliente

(Hobfoll et al., 2007)

1. Seguridad
2. Calma
3. Conexión
4. Eficacia personal y comunitaria
5. Esperanza

Estos son los temas en los que los participantes deben pensar al crear la letra de la canción. Es posible que algunos participantes piensen en mecanismos menos útiles, como "tratar de olvidar" u otros que no necesariamente se apliquen a todos los niños debido a las diferencias religiosas y culturales, como "rezar".

Por lo tanto, si surgen mecanismos menos positivos, es importante que los facilitadores y las personas que apoyan a los grupos guíen gentilmente a los participantes hacia los mecanismos de afrontamiento beneficiosos clave, de una manera no desdeñosa. Algunos ejemplos de mecanismos de afrontamiento menos positivos incluyen la evitación (es decir, evitar pensar en el desastre), la negación (es decir, pretender que el desastre no sucedió), el aislamiento social (es decir, evitar socializar con amigos), la ocultación (es decir, ocultar cómo se sienten a los demás), la autocompasión (es decir, sentir mucha pena por sí mismos pero no hacer nada

proactivo para ayudar), el abuso de sustancias (es decir, alcohol o tabaco) y la rumia (es decir, pensar excesivamente en el evento).

Para cada uno de estos, trate de alentar al estudiante a pensar en cómo podría adoptar estrategias de afrontamiento más positivas que promuevan cualquiera de los elementos de los 5 principios de Hobfoll . Por ejemplo, socializar con amigos, hablar con un adulto de confianza sobre los sentimientos (por ejemplo, cuidadores o maestros), ejercicios de respiración, ejercicio/deportes, pasatiempos (por ejemplo, leer, dibujar, cantar), recuperar el sentido de la rutina normal.

Ejemplo 1

- Si el estudiante dice: “Olvidar y no pensar en lo que pasó”
 - ✓ Diga: “Eso puede ser difícil y estar fuera de su control. ¿Qué acciones puede tomar si se siente triste por lo que sucedió?”

Ejemplo 2

- Si el estudiante dice: “Rezando para que algo así no vuelva a suceder”
 - ✓ Qué hacer: incitar a que se elaboren estrategias más positivas. “¿Qué es lo que te hace sentir mejor al orar? ¿Tener esperanza? ¿Sentir calma? ¿Orar junto con otros?”

Ejemplo 3

- Si el estudiante dice: “Evitar ir a cualquier lugar que le recuerde el desastre”
 - ✓ Qué hacer: reconocer que es normal que ir a lugares que les recuerdan el desastre les dé miedo, pero que, aunque ese lugar era peligroso durante el desastre, no siempre lo es. Incite al estudiante a pensar en cómo puede volver gradualmente a una sensación de normalidad y rutina ahora que esos lugares son seguros. Por ejemplo, ¿podría ir con otras personas para que lo apoyen?

Ejemplo 4

- Si el estudiante dice: “Piensa en lo que podrías haber hecho de manera diferente durante el desastre”
- ✓ Qué hacer: recordarle al estudiante que la situación está fuera de su control y que el desastre fue un momento aterrador y confuso. Anímelo a pensar en lo que puede hacer en el futuro para sentirse mejor y recuperarse con los demás.

Parte 2: Encuentra la melodía

Duración de la actividad: 45 minutos

Una vez identificado el gancho, los participantes comenzarán a trabajar en la creación de la melodía. Durante esta sesión, los facilitadores invitarán a los participantes y a los adultos a realizar diferentes actividades corporales, como cantar, aplaudir, etc. Se recomienda que todos participen.

Sesión 3: Estructurando la canción

Duración: 40 minutos

En la primera parte de esta sesión, los participantes trabajarán en la escritura de la letra (20 minutos). Los participantes se dividirán en grupos de 4 y se les pedirá que escriban 2 líneas relacionadas con el estribillo, alentándolos a pensar en la melodía que podría ir con la letra. Los participantes entregarán a los facilitadores el papel con las 2 líneas.

En la segunda parte de las sesiones, los participantes trabajarán en la creación de la melodía (20 minutos). Las letras se escribirán en un rotafolio y los facilitadores los invitarán a pensar en melodías adecuadas, utilizando el "gancho" como guía. Se grabarán todos los segmentos, se buscarán y enumerarán los acordes (facilitadores).

Sesión 4: Uniendo las piezas del rompecabezas

Duración: 60 minutos

Durante esta sesión de una hora, se juntarán todas las piezas que se crearon por separado durante las sesiones anteriores. Los participantes y los facilitadores trabajarán en colaboración para ver qué encaja y qué se debe cambiar o ajustar.

En esta sesión se presenta el producto final. Todos lo cantarán juntos y se les invitará a reflexionar sobre las ideas finales que tengan sobre la canción. Una vez que todos estén contentos con ella, se ensayará la canción y luego se grabará.

Actividad 5. Sesión práctica de conexión con el presente: técnica 5-4-3-2-1

Antecedentes: Pensar en el desastre puede desencadenar emociones abrumadoras. Las técnicas de conexión a tierra son estrategias que nos ayudan a estar en el momento presente, en lugar de en la experiencia traumática del pasado o en la angustia actual. El método "5,4,3,2,1" redirige la atención al momento presente mediante el uso de los sentidos.

Objetivo: Proporcionar a los estudiantes una herramienta que les ayude cuando experimentan angustia.

Materiales: No se requieren materiales

Duración sugerida: 10 minutos

Instrucciones:

Cuando se sienta abrumado por pensamientos y emociones, haga lo siguiente:

5 cosas que puedes ver: Mira alrededor de la habitación o el espacio en el que te encuentras, observa los colores, la gente, las formas de las cosas.

4 cosas que puedes oír: Escucha y presta atención a los sonidos que te rodean: el tráfico, las voces, la lavadora, la música, etc.

3 cosas que pueden tocar (y tocarlas): Ponte de pie y pon los pies firmemente en el suelo. Puedes estirarte, pisar fuerte, frotarte los brazos y las piernas, dar palmadas, caminar, recordarte dónde estás ahora mismo.

2 cosas que pueden oler (o cuyo olor les gusta): Concéntrate en lo que puedes oler, si son olores naturales o sintéticos, comida o ambiente u otra cosa. Descríbame lo que hueles. O piensa en algunos de tus olores favoritos y descríbemelos (por ejemplo, ¿son dulces, ahumados, cítricos?).

Respira lenta y profundamente una vez: respira con atención plena, respira profundamente hasta llegar al abdomen, coloca la mano allí y respira. Imagina que tienes un globo en el abdomen, que se infla al inspirar y se desinfla al espirar.

Para finalizar, vuelve a centrar tu atención en el entorno general actual:

Observa dónde estás y nota lo diferente que es del recuerdo angustiante. Estás lejos de ese recuerdo perturbador.

Actividad 6. Reflexión final y recolección de feedback³

Contexto: Es importante brindarles a los jóvenes un espacio para reflexionar sobre el día. Tener un tiempo para pensar en lo que sucedió durante la intervención los ayudará a conectarse con sus emociones y reconocer las lecciones aprendidas.

Objetivo: Establecer un espacio donde los estudiantes puedan reflexionar sobre la jornada como forma de cierre.

Materiales: formularios de retroalimentación impresos (Apéndice 3).

Duración sugerida: 20-30 minutos, dependiendo del tamaño del grupo.

- Todos vuelven al círculo grande, incluidos todos los adultos. Asegúrese de que no haya adultos al lado de otros.
- Reconozcamos el trabajo duro y el esfuerzo de todos: ¡un gran aplauso para todos!
- Pídeles a los estudiantes que reflexionen sobre lo siguiente:
 1. ¿De qué estoy orgulloso de lo que hice hoy?
 2. ¿Qué retos superé?
 3. ¿Cuál fue nuestro mayor logro como grupo?
 4. ¿Qué me hizo feliz hoy?
 5. ¿Cómo voy a utilizar la canción en el futuro? ¿En qué situaciones? ¿Hay alguien a quien me gustaría enseñarle esta canción?
- Dé a los estudiantes 1 minuto después de cada una de estas preguntas para reflexionar en silencio. (5 minutos en total)
- Luego, inmediatamente después de la reflexión individual, dé a los participantes 2 minutos para hablar sobre cada pregunta con la persona que está a su lado (adultos incluidos) (10 minutos en total).

³Adaptado del manual Play it Loud! sobre cómo promover la igualdad de género y la inclusión en organizaciones juveniles y musicales, proyectos y más allá. Recuperado de www.playitloud.live

¿Cómo hacer una ronda de reflexión?

1. El facilitador plantea la primera pregunta.
2. Cada participante reflexiona de manera individual y en silencio durante 1 minuto.
3. Luego, los participantes comparten su respuesta en parejas (con la persona de al lado). Si el número de participantes es impar, pueden formar un grupo de tres. Este intercambio dura 2 minutos.
4. El facilitador plantea la segunda pregunta y se repiten los mismos pasos. Luego, sigue el mismo proceso con las preguntas 3 y 4.

- Entregue a cada estudiante una encuesta de retroalimentación (Apéndice 3) y recójala una vez completada.
- Agradezca a todos por su participación. Describa los próximos pasos (por ejemplo, ¿va a pegar el Bosque de la Vida en algún lugar de la escuela? ¿Va a subir la versión final de la canción a YouTube?)

Después del taller (para profesores)

- Inmediatamente después del taller, recuerda dejar la escuela limpia y ordenada igual que antes de la intervención, y asegúrate de recoger todos los materiales que hayas traído.
- Organice sesiones futuras para reunirse con el grupo y cantar la canción. Esto podría suceder todas las semanas, idealmente, durante aproximadamente seis semanas.
- Debería estar disponible una grabación de los estudiantes cantando la canción para que la escuchen. Esta podría subirse a YouTube, por ejemplo, para que los estudiantes puedan escuchar la canción ellos mismos y compartirla con amigos y familiares.
- ¡También podrías organizar que la canción se interprete en la escuela!
- Recomendamos realizar otras actividades artísticas para añadir elementos visuales a la canción. Continuamos nuestra intervención con talleres de creación de collages, en los que los estudiantes crearon collages basados en imágenes que asociaron con las canciones. ¡Pregúntele al grupo qué les gustaría hacer! ¡Quizás les gustaría crear un video musical o un póster para el aula!
- Consulta el formulario de comentarios de los estudiantes para saber cómo se sintieron durante la intervención y qué actividades les gustaron más. Esto te ayudará a mejorar las sesiones en el futuro.
- ¡También nos gustaría conocer tu opinión! Puedes enviarnos el cuestionario del Anexo 4 para contarnos tu experiencia en la implementación de la intervención.

Apéndice 1: Ejemplo de horario

8:00 – 9:00	Llegada
9:00 – 9:30	Bienvenida y presentación
9:30 – 10:30	Actividad: El árbol de la vida
10:30 – 10:40	Actividad: ¿Cómo mantener la calma?
10:40 – 10:50	Romper
10:50 – 11:30	Introducción a la creación de canciones y a la búsqueda del gancho
11:30 – 12:15	Pausa para el almuerzo
12:15 – 13:00	Encuentra la melodía
1:00 – 13:10	Romper
13:10 – 14:10	Estructurando la canción
14:10 – 14:20	Actividad: ¿Cómo mantener la calma? 2
14:20 – 14:30	Romper
14:30 – 15:30	Encajando el rompecabezas
15:30 – 15:50	Tiempo de oración
15:50 – 16:10	Terminando la canción
16:10 – 16:30	Cerrando el círculo

Apéndice 2: Hoja de trabajo individual del Árbol de la Vida

ÁRBOL DE LA VIDA

El árbol representa tu vida desde el desastre.

1. Crea tu Árbol de la Vida agregando lo siguiente:



Las raíces: Escribe tus experiencias pasadas relacionadas con el desastre. Pueden ser tanto positivas como negativas. ¿Qué dificultades enfrentaste?



El suelo: Representa el presente. ¿Dónde estás ahora? ¿Cómo te sientes?



El tronco: Escribe las habilidades que tienes para superar los desafíos y las actividades que te ayudan a sentirte mejor.



Las ramas: Anota tus esperanzas para el futuro.



Las hojas: Escribe los nombres de las personas importantes en tu vida que te apoyan. ¿Quiénes te han ayudado desde el desastre?



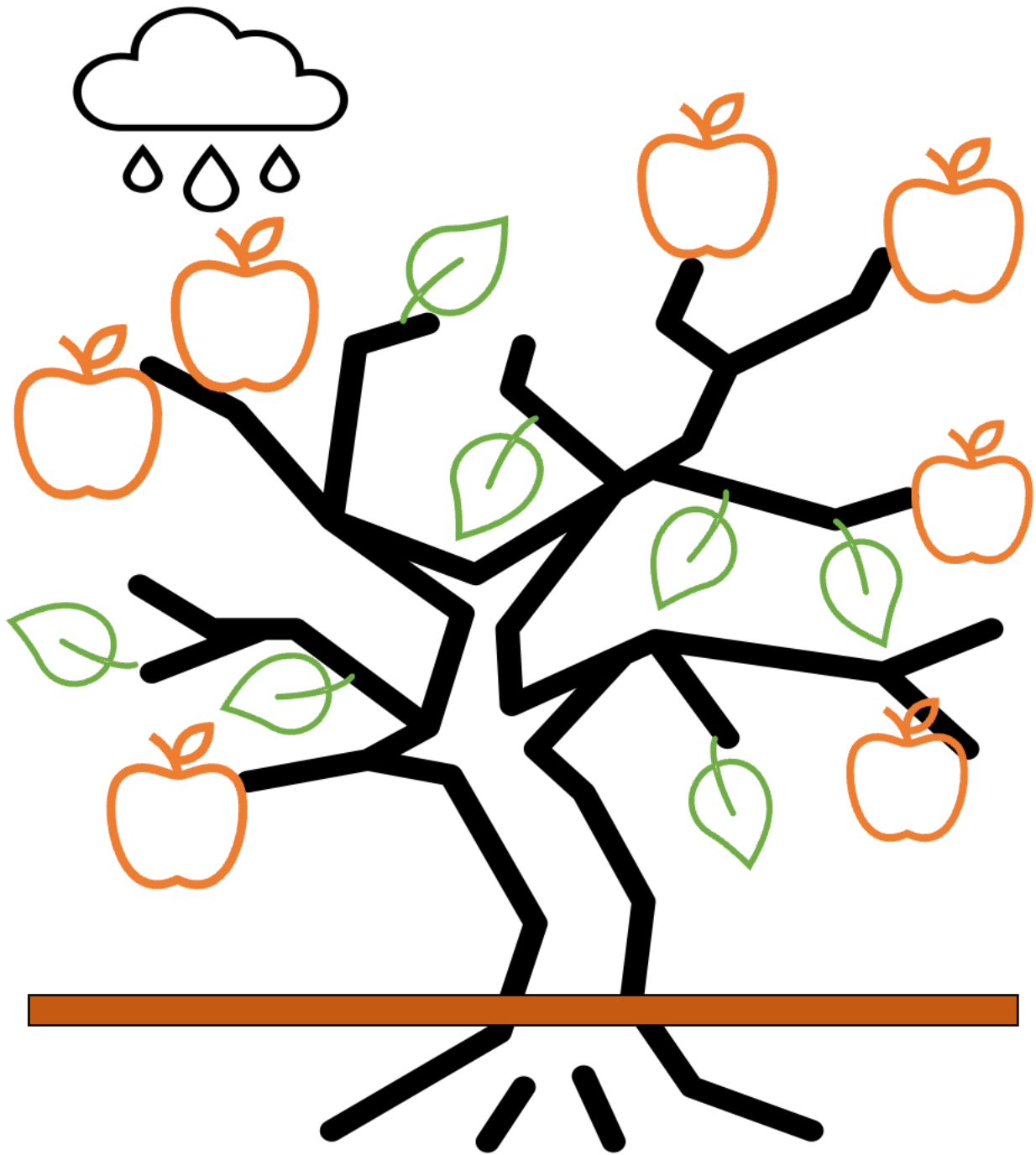
Los frutos: Representan los regalos y recursos que otras personas te han dado. No tienen que ser cosas materiales; pueden ser enseñanzas, amor, apoyo o esperanza.

2. ¿Qué pasa si hay una tormenta?



A veces, puede haber una tormenta que sacuda tu árbol. Esto significa que todavía puedes enfrentar desafíos relacionados con el desastre. En la nube de tormenta, escribe los desafíos que sigues enfrentando.

Recuerda: Es normal tener días buenos y días malos, pero la tormenta pasará, y el agua hará que tu árbol crezca aún más fuerte. ¡Enfócate en todas las personas y recursos que tienes en tu vida para mantener la calma, superar los desafíos y ser resiliente!



Apéndice 3: Formulario de feedback para estudiantes

¡Gracias por dedicarnos tu tiempo hoy! Nos encantaría saber cómo te fue durante el día.

P1. Colorea el rostro que mejor represente cómo te sientes después de completar el taller de hoy



Awful



Not good



Ok



Good



Brilliant

P2. ¿Cuál crees que fue el punto principal del día?

P3. ¿Cuál fue tu parte favorita del día? Explica por qué respondiste.

P4. ¿Cuál fue la parte del día que menos te gustó? Explica por qué respondiste.

P5. ¿Alguna actividad te hizo sentir tranquilo?

- ☐ Sí
☐ No

Si es así, ¿qué actividad? _____

P6. ¿Alguna actividad le hizo sentir ansioso o preocupado?

- ☐ Sí
☐ No

Si es así, ¿qué actividad? _____

P7. ¿Alguna actividad le proporcionó una sensación de bienestar?

- ☐ Sí
☐ No

Si es así, ¿qué actividad? _____

P8. ¿Hubo alguna actividad que le hiciera sentir más capaz de afrontar sus propios desafíos psicológicos?

- ☐ Sí
☐ No

Por favor, explique brevemente su respuesta:

P9. ¿Hubo alguna actividad que le hiciera sentir más capaz de ayudar a sus estudiantes a afrontar los desafíos psicológicos que les presentaban?

- ☐ Sí
☐ No

Por favor, explique brevemente su respuesta:

P10. ¿Siente que las pautas reflejan lo que ha descubierto que es útil para la recuperación?

P11. ¿Qué probabilidad hay de que usted siga las pautas que creó su escuela?

- ☐ Muy probable
☐ Es muy probable
☐ No es probable
☐ No es nada probable

Proporcione una breve explicación de su respuesta y de los obstáculos que enfrenta para implementarla:

P12. ¿El taller de hoy tendrá algún impacto en tu práctica o no?

- ☐ Sí
☐ No

Por favor, explique más:

P13. ¿Qué probabilidad hay de que recomiende el taller de hoy a un colega?

- ☐ Muy probable
☐ Es muy probable
☐ No es probable
☐ No es nada probable

Por favor, explique brevemente su respuesta:

P14. ¿Hay algo que recomiendes para mejorar el taller de hoy?

Apéndice 4: Formulario de feedback para docentes

¡Gracias por dedicarnos el tiempo necesario para realizar la intervención musical! Nos encantaría saber cómo te fue al implementarla.

P1. Encierra en un círculo la cara que mejor represente cómo te sientes después de completar el taller de hoy.



Por favor, explique su respuesta:

P2. ¿En qué país y ciudad/pueblo reside?

P3. ¿Con qué grupo de edad se realizó la intervención?

P4. ¿Cuántos había en su grupo de intervención?

P5. ¿Siguió los pasos de intervención que le indicamos o los modificó?

- ☐ los pasos de intervención
- ☐ Pasos de intervención modificados

Si lo modificaste, ¿cómo lo modificaste?

P6. ¿Cuál fue la parte del día que menos te gustó? Explica por qué respondiste.

P7. ¿Siente que la intervención impactó a los estudiantes?

P7.1. Sentimiento de calma

- ☐ Sí
☐ No

Si es así, ¿qué actividad? _____

Q7.2 Ansiedad o preocupación

- ☐ Sí
☐ No

Si es así, ¿qué actividad? _____

Q7.3. Bienestar general

- ☐ Sí
☐ No

Si es así, ¿qué actividad? _____

P8. ¿Sintió que la intervención afectó la recuperación general de los estudiantes después del desastre?

- ☐ Sí
☐ No

Por favor, explique brevemente su respuesta:

P9. ¿Le preocupaba la angustia o el bienestar de algún estudiante en relación con el contenido de la intervención? Si es así, proporcione detalles:

P10. ¿Siente que la canción que creó representa la superación de problemas en la comunidad de sus estudiantes? Por favor, proporcione detalles.

P11. ¿Qué probabilidad hay de que se implementen actividades de seguimiento relacionadas con la intervención (por ejemplo, talleres de collage)?

- ☐ Muy probable
- ☐ Es muy probable
- ☐ No es probable
- ☐ No es nada probable

Proporcione una breve explicación de su respuesta y de los obstáculos que enfrenta para implementarla:

P12. ¿Qué probabilidad hay de que recomiende el taller de hoy a un colega?

- ☐ Muy probable
- ☐ Es muy probable
- ☐ No es probable
- ☐ No es nada probable

Por favor, da una breve explicación de tu respuesta :

P13. ¿Hay algo que recomiendes para mejorar el taller de hoy?

P14. ¿Qué tipo de apoyo para la ejecución de la intervención le resultaría útil en el futuro?

¡Muchas gracias por tu tiempo!