



TRAUMA PSICOLÓGICO
Y SU IMPACTO EN LA
VIDA DIARIA EN LA
ESCUELA

TRAUMA
Y
ESCUELA

Para estar mejor preparados
frente a los retos que plantea
la escuela
Marianne Herzog

Dibujo de la portada: Símbolo de 'lugar seguro', centro de mesa que conmemora los 30 años de refugio para las mujeres que sufren violencia doméstica en Aargau, Suiza.

Índice

Prólogo.....	6
Introducción.....	7
1. ¿Actúa el ser humano siempre de manera lógica?	10
1.1. Un ejemplo.....	11
1.2. La época de la Ilustración frente a las investigaciones actuales	12
1.3. Actividades en el cerebro, en imágenes... ..	12
2. ¿Con qué frecuencia tiene lugar un trauma psicológico?	17
3. ¿Cuáles son las causas de un trauma psicológico?	20
3.1. Efectos psicológicos negativos agudos	20
3.2. Experiencias traumáticas anteriores que se convierten en crónicas	22
4. Identificación del trauma psicológico en el ámbito escolar	24
4.1. General.....	24
4.2. Referencias concretas	25
4.2.1. Transferencia	25
4.2.2. La alfombra desenrollada	27
4.2.3. Comportamiento extraño	30
4.2.4. Indumentaria no apropiada para la temperatura	33
4.2.5. Comportamiento no apropiado para la edad	34

4.2.6.	Agresión.....	35
4.2.7.	'Congelación'.....	35
4.2.8.	Memoria pobre.....	36
5.	Principios para abordar el trauma en el trabajo pedagógico.....	38
5.1.	General.....	38
5.2.	El método de alivio en el trabajo con jóvenes traumatizados.....	38
5.3.	Ejemplos prácticos usados con estudiantes traumatizados.....	39
5.3.1.	“Lugar Seguro”.....	39
5.3.1.1	Más ejemplos prácticos.....	40
5.3.1.2	Comunicación mejorada.....	41
5.3.1.3	Consistencia.....	42
5.3.1.4	Las transiciones provocan incertidumbre.....	43
5.3.1.5	Celebración de las tradiciones.....	45
5.3.1.6	Tutoría y Orientación.....	47
5.3.1.7	Los aseos- un lugar físicamente seguro... ..	49
5.3.2.	Pedagogía ante un problema terapéutico.....	50
5.3.3.	Cooperación con los padres.....	50
5.3.4.	Centrados en evitar la disociación.....	52
5.3.5.	Humor.....	53
5.3.6.	Las experiencias positivas restablecen la autoestima.....	53
5.3.7.	Asumir sus propias responsabilidades.....	55

5.3.8.	Impotencia frente a autonomía.....	55
5.3.9.	Adopción de las funciones apropiadas	56
5.3.10.	Cambiar las posiciones para evitar la estrechez de miras.....	56
5.3.11.	Construyendo habilidades.....	57
5.3.12.	Preocupación por el pasado.....	57
6.	Una vez asumido el trauma, ¿qué debemos hacer?.....	61
6.1.	Primeros pasos	61
7.	Conclusión.....	61
	Bibliografía.....	63
	Notas.....	66

Prólogo

Como coordinadores del proyecto Erasmus+ "YESTER-MORROW", estamos muy agradecidos por la posibilidad de obtener un mayor conocimiento sobre las vías existentes para ayudar a los estudiantes a abordar experiencias traumáticas. Además, vías para que los profesores entiendan sus propias reacciones relacionadas con situaciones difíciles en su trabajo.

En el colegio de nuestros compañeros hemos valorado investigar nuestros "lugares seguros" para ser capaces de reflejar un conocimiento más profundo sobre el tema.

El libro ilustrado "Lily, Ben y Omid" de Marianne Herzog que está relacionado con el proyecto, ha sido utilizado por alguno de nuestros profesores y los niños han mostrado una gran comprensión del significado de "lugar seguro". Algunos de los niños se han identificado fácilmente con los personajes del libro. Los profesores encuentran el enfoque inspirador y están muy motivados para continuar trabajando con el libro y el importante tema que trata.

Muchas gracias a Marianne Herzog y Johanna Hersberger por sugerirnos la pedagogía del trauma como tema para nuestro proyecto y por compartir su conocimiento con todos los colegios colaboradores. Queremos dar también las gracias a todos los compañeros por aportar su conocimiento y por estar dispuestos a compartirlo con los colegios europeos.

Cecilia Henriksson, Anna-Karin Berg Knutz, Suecia,

Coordinadora del proyecto Erasmus+ YESTERMORROW

Introducción

Seis colegios europeos solicitaron el programa Erasmus+ a principios de 2015 presentando el proyecto "YESTERMORROW" que se centra principalmente en la salud mental de los estudiantes. En ese momento, nadie podía saber con exactitud cuántas pruebas estarían disponibles sobre este tema en unos pocos meses. Con la llegada de los refugiados se necesita más conocimiento sobre cómo enfrentarse al trauma. Todo este conocimiento beneficiará a otros estudiantes.

Cuando trabajamos con alumnos y estudiantes, nos encontramos ante situaciones en las que no entendemos una reacción o un comportamiento molesto. También existen otras situaciones que provocan en nosotros, tanto en profesores como en trabajadores sociales, fuertes sentimientos negativos. Incluso nos hallamos sorprendidos ante la fuerza de estas emociones y, en algunas ocasiones, no podemos entender algunas de ellas.

La sorprendente reacción de nuestros estudiantes, o ciertamente nuestras propias reacciones fuertes, pueden surgir a partir de un trauma psicológico experimentado por el estudiante hace mucho tiempo.

Leer y hablar sobre el trauma psicológico puede ser difícil. Parece que los dibujos aparecen en la imaginación de los estudiantes, amigos o colegas, o imágenes de nuestras propias vidas. Sin embargo, esto nos brinda la oportunidad de clasificar recuerdos difíciles o incluso asumirlos mejor.

Aunque los profesores y los trabajadores sociales no están involucrados en la terapia es importante identificar estas experiencias, por ejemplo bajo la supervisión o con la cooperación entre docentes, tal y como se hizo en el proyecto YESTER-MORROW. Esto facilita el trabajo con los

estudiantes

y beneficia a todas las partes. Este tipo de pedagogía se llama "Traumapädagogik" en alemán (pedagogía del trauma). Es una pedagogía que identifica el fenómeno "transferencia" y los efectos orgánicos cerebrales basados en los recursos provistos y establece el "lugar seguro" para todos los participantes. La pedagogía del trauma proporciona un alivio para todos los estudiantes y trabajadores sociales y reduce los conflictos.

Como experta, estoy encantada de apoyar este proyecto conjuntamente con mi querida colega la Dra. Johanna Herberger, experta en Estudios Avanzados en Psicoterapia, profesora de Estudios Aplicados en la universidad de Basilea, Suiza, psicoterapeuta y especialista en trauma. Apoyaremos a nuestros compañeros de los diferentes colegios desplegados alrededor de Europa.

Me gustaría que este folleto ayudara a difundir lo que conocemos sobre el trauma psicológico y que creara una vida diaria en la escuela con menos conflictos y menos estrés. Este tema es complejo y este folleto solamente puede abarcar ciertos aspectos. Sin embargo, debe ayudar a los profesionales a tratar con las situaciones molestas en la escuela, celebrando lo positivo de trabajar con gente joven y basando sus acciones en los recursos proporcionados. El contenido de este folleto está basado en las conferencias de "Schweizer Institut für Psychotraumatologie", Winterthur, y en mis experiencias como ponente en diversas universidades de ciencias aplicadas, en mi trabajo a tiempo parcial como asesora de niños traumatizados en el Ministerio de Educación en Basilea (Suiza) y como antigua profesora y especialista en niños traumatizados.

Me gustaría dar las gracias a toda la gente que ha me ha ayudado con este folleto. Mi gratitud a mis antiguos estudiantes

Y especialmente a mis colegas del proyecto YESTERMORROW quienes me ayudaron a identificar ejemplos valiosos sobre cómo crear un "lugar seguro" en los colegios. Por favor, visiten la página web www.yestemorrow.eu.

Marianne

Herzog

"Un evento o situación traumática crea un trauma psicológico cuando sobrepasa la habilidad del individuo para abordarla".

Monika Dreiner, Psicoterapeuta ¹

1. ¿Actúa el ser humano siempre de manera lógica?

Desde la Época de la Ilustración hace 250 años, percibimos al ser humano como un ser racional. Esto viene expresado en la cita: "Cogito, ergo sum", (pienso, luego existo).

Hoy en día, gracias al escaneo funcional del cerebro y a la ciencia neurológica, sabemos que la mayoría de las acciones están reguladas por la racionalidad, pero que experiencias amenazantes causan acciones que no pueden ser influidas deliberadamente. Esto no está provocado por enfermedades, pero sucede debido a un mecanismo de supervivencia.

Actualmente sabemos que el sistema límbico, del cual la amígdala forma parte, puede provocar reacciones neurológicas muy rápido y sin desviaciones a través de la corteza cerebral. El control de la corteza cerebral está desconectado para evitar retrasos; ya que esto puede ser mortal.

Una persona que sufre una alteración transitoria y aguda que da lugar a la aparición de un síndrome a más largo plazo tiene esta información almacenada en su amígdala. No se puede acceder a esta información conscientemente. Sin embargo, la amígdala puede reaccionar por sensaciones similares a la experiencia

traumática.

¹Dreiner, M. Trauma – was tun? (o.J.), Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

Esto activa el mecanismo neurológico que es automático, y no puede ser controlado o regulado en ausencia aparente de amenaza. En consecuencia, pueden surgir comportamientos inesperados, algunas veces en situaciones inapropiadas. Estas reacciones pueden parecer extrañas y a menudo ilógicas.

1.1. Un ejemplo

Las jornadas deportivas han finalizado y los estudiantes están reunidos en el polideportivo aguardando a la ceremonia de entrega de premios. Hace mucho calor en la sala y todo el mundo está cansado y exhausto. Ese es el motivo por el cual Benjamin quiere abandonar la sala cuando un profesor al que no conoce le impide el paso y lo retiene. Benjamin es provocado por esta situación. Su amígdala manda la orden de pelear; ya que parece que reconoce la situación. Benjamin empuja al profesor con muy malos modales y se produce una riña. Benjamin tiene una buena relación con la trabajadora social quien, afortunadamente, se dio cuenta del incidente. Ella se coloca delante de Benjamin, pero no lo toca. Ella lo llama por su nombre en varias ocasiones y la expresión facial y los modales muestran que todo viene de lejos. Él saca los puños. Unos segundos más tarde, está impactado por haber agredido a una profesora.

La reacción inesperada de Benjamin contra la intervención de su profesora podría indicar que el estudiante es o era víctima de violencia.

1.2. La época de la Ilustración frente a la investigación actual

La investigación más reciente en los procesos neurológicos que no se pueden controlar conscientemente, ha influido en la opinión de los expertos en tanto en cuanto un niño que sufre estrés post-traumático no puede desarrollar fácilmente nuevas habilidades para manejar situaciones amenazantes. En tales situaciones, la corteza cerebral donde se almacena la información está desactivada.

Pruebas recientes han demostrado que la información almacenada en el sistema límbico puede ser transmitida a la descendencia, un proceso llamado transferencia transgeneracional. También han sido publicados los resultados de una investigación genética que muestra que la actividad de los genes puede estar influida por factores externos que, a su vez, pueden ser transmitidos².

En los próximos años, la investigación aportará un aumento del conocimiento de las funciones cerebrales y de la psique. Pero sabemos que necesitamos desafiar al dogma de la Ilustración: "Cogito, ergo sum"; especialmente en lo que compete a los individuos con trauma psicológico.

1.3. Actividades en el cerebro, en imágenes

Como especialista de trauma en el ámbito de la educación, mi mayor preocupación es generar imágenes fácilmente interpretables de las actividades más complejas del cerebro. Éstas nos ayudan a recordar bajo presión y a integrar este conocimiento en nuestras acciones. Se pueden almacenar y recuperar mejor imágenes que palabras.

² Francis, D. D. y otros. (1999) "Cuidado Materno, Expresión Genética y el Desarrollo de las diferencias entre individuos en actividades estresantes", Anales de la Academia de Ciencias de Nueva York 896, no 1, <http://champagnelab.psych.columbia.edu/docs/champ11.pdf>, 21.2.2016

En el modelo siguiente, el trono es el símbolo del poder. Quienquiera que está sentado en él, manda. Normalmente, la racionalidad gobierna, aquí es presentada como una figura azulada que simula un cerebro. Una antena está instalada representada por un vigilante que está en alerta. La antena es el símbolo de la amígdala.



La razón está sentada en el trono y gobierna. Fuente: M.Herzog3

Si la antena detecta peligro, rápidamente comenzarán a desencadenarse procesos neurológicos que activan el cerebro "reptil" primitivo. La campana simboliza la emisión de mensajeros químicos. Debido a esto, el cerebro reptiliano asume el liderazgo. Aquí está representado, en primer lugar, como un pequeño

lagarto durmiente y después como un lagarto gobernador que empuja a la razón fuera del trono de manera figurada.

³Las fotografías de las páginas 12-16 muestran objetos que pertenecen a la caja "Lily, Ben y Omid", la cual contiene el libro ilustrativo que lleva el mismo nombre. Más información en www.yestermorrow.eu



Si el vigilante detecta peligro, la campana despierta al lagarto. La campana es el símbolo de los procesos neurológicos, el lagarto simboliza el cerebro reptiliano. Fuente: M. Herzog

Cuando el lagarto está sentado en el trono toma decisiones rápidas, lo que supone un beneficio incalculable. Si, por ejemplo, una rama se está cayendo, el cerebro reptiliano nos guía a moverla intuitivamente para evitar que nos golpee.



Cuando el lagarto asume el liderazgo, hay tres reacciones disponibles: vuelo, lucha o congelación. Fuente: M.Herzog

La desventaja es que el lagarto dispone de un repertorio conductual limitado: vuelo, lucha o congelación. En nuestro ejemplo de la rama que caía, este repertorio es suficiente. Si, por el contrario, la corteza cerebral estaba involucrada, podría provocar un retraso mortal de nuestras reacciones.

Cuando el peligro ha finalizado, el lagarto abandona el trono, se acurruca, se queda dormido y se rinde al poder de la Razón.

Durante decenas de miles de años, este proceso ha sido una estrategia muy exitosa a la hora de abordar amenazas mortales.

Cuando manda la razón (hablamos en sentido figurado), ésta ordena las experiencias en libros para que los recuerdos estén disponibles de manera más fácil. La racionalidad es un "bibliotecario" muy fiable. Siempre sabe si estamos "aquí y ahora" o si algo pertenece al pasado.



Cuando la razón manda, ordena todas las experiencias de forma muy clara. Fuente: M. Herzog

Cuando el lagarto está en el trono, la situación es completamente diferente. No organiza experiencias. Por ejemplo: si un bebé estaba amenazado por violencia doméstica o por descuido, los recuerdos serán con frecuencia incoherentes y sesgados. Estos fragmentos sueltos pueden tocar la antena y el vigilante alertar de las circunstancias cuando en realidad no existe una amenaza objetiva. Los recuerdos no se organizan a través de la razón y pueden, por tanto, no ser entendidos por el contexto--- no pueden estar vinculados al pasado. Los seres humanos evitan encontrarse ante situaciones en las que se comportarían como si estuviesen bajo amenaza de muerte.



'Lily, Ben y Omid', cuando el vigilante alerta sin que exista amenaza objetiva.⁴

Además, la gente no puede ponerse en contacto verbalmente cuando el lagarto tiene el control. En tal estado, ellos no pueden escuchar, aprender o recordar. Sobre todo, en el contexto escolar esto resulta extremadamente obstructivo para el aprendizaje. Es muy importante que el lagarto se rinda ante la Razón.

⁴ Herzog, M., Hartmann Wittke, J (2016) Lily, Ben y Omid, Oberhof: Top Support

Podemos contribuir aportando a esas personas un sentimiento de seguridad; para conseguir que el lagarto entregue el trono o para evitar una falsa alarma colectiva.

La mediación en la seguridad, la creación de un "lugar seguro" es una preocupación muy importante cuando tratamos con personas que sufren disfunción mental.

2. ¿Con qué frecuencia tiene lugar un trauma psicológico?

Nos encontramos con estudiantes con disfunciones causadas por traumas en todas las fases de la educación porque la inteligencia y el trauma no están unidos. Se necesita trabajar con el supuesto de que en una clase con 25 estudiantes de media, uno o más individuos están afectados por traumas, con más alumnos en los colegios más inclusivos. Los niños y jóvenes que tiene un comportamiento molesto y excepcional podrían estar sufriendo un trauma psicológico.

Entre los niños y jóvenes que viven bajo tutela, aproximadamente el 75% ha experimentado un trauma psicosocial.⁵

Sin embargo, la pedagogía del trauma no trata con los efectos del trauma. El conocimiento de los procesos psicológicos y su integración en la teoría pedagógica pueden

⁵ Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine

kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit.
nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)

estabilizar a los niños que sufren estrés y, por ende, prevenir los efectos del trauma.

Un apego seguro es el factor de protección más importante del que dispone el ser humano frente al trauma psicológico. Cuando nos encontramos con niños y jóvenes con signos de trastornos traumáticos, a menudo hay una historia de apego inseguro detrás (apego evitante y ambivalente o clasificación desorganizada del apego). Un apego seguro podría haber prevenido la aparición del trauma. Hoy en día, entre los expertos, la falta de un apego seguro es juzgado como un trauma psicosocial.

Un apego seguro solamente puede ser desarrollado con una persona que responde de manera apropiada y sensible. La sensibilidad se define como la reacción rápida y apropiada de los adultos ante las necesidades y acciones del bebé.³

Los refugiados a menudo padecen guerra, destrucción, desplazamiento, muerte, así como ser tomados como rehenes y estar huidos de la justicia. Sin embargo, es posible que debido a la sensibilidad de sus padres, los niños consigan establecer un apego seguro. Esto les ayudará a sobreponerse a sus experiencias traumáticas. Asimismo, es una buena oportunidad de que ellos se curen y tengan pocas secuelas o ninguna.

Por desgracia, la mayor parte de los niños que sufren traumas psicosociales en la niñez no tienen la oportunidad de construir un apego protector seguro. Sus traumas son, a menudo, causados por los progenitores y/o por otras personas importantes para ellos.

⁶Brisch, K.H., Hrsg, (2017) Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, page 154 y otros. Stuttgart: Klett-Gotta

Pero es importante señalar que nadie decide ser una mala madre o un mal padre. En la mayoría de los casos, ellos mismos han experimentado traumas cuando eran niños y no han podido garantizar un apego seguro. Estos padres indefensos necesitan apoyo y deben formar parte del trabajo que se realiza con sus hijos.

A pesar de algunas indicaciones, las predicciones sobre los efectos del trauma psicológico en el futuro (si se convertirán en un trastorno crónico o se podrán curar), no son posibles en casos individuales. Esto hace que lo más importante sea tratar a esos niños con gran empatía y sensibilidad, basándose en el conocimiento disponible sobre el apego seguro y el trauma.⁷

⁷ Köhler-Saretzki, Th., (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

3. ¿Cuáles son las causas de un trauma psicológico?

3.1. Daño psicológico agudo

Como profesionales que trabajamos con niños y jóvenes observamos, normalmente, traumas actuales y recientes. Muchos de ellos proceden, obviamente, de fuera:

- Enfermedad y muerte en la familia
- Accidente
- Desastre natural
- Divorcio, separación, pérdida
- Guerra
- Pérdida del empleo parental

Hay otros factores que pueden impactar en la salud mental de un niño, pero a menudo se trata de tabúes sociales:

- Abandono
- Acoso
- Abuso sexual
- Violencia (especialmente en su propia familia)

Mientras que existe apoyo y compasión en los casos que aparecen en la primera categoría (a veces hay incluso un equipo profesional involucrado), no existe o la respuesta es mínima en los casos de la segunda categoría debido a la costumbre de esconder de manera natural estas causas. En ocasiones, los profesionales carecen de la motivación o la valentía de investigar estos indicios.

No todos los individuos que experimentan un suceso traumático sufrirán un trauma psicológico crónico. Una

de cada tres personas que haya padecido un trauma se recuperará de manera espontánea, a la segunda se le

ayudará prestándole el apoyo necesario y la tercera, por estadística, sufrirá un trastorno de estrés traumático crónico. El apoyo apropiado estima las necesidades de los individuos traumatizados. Ellos necesitan a una persona que escuche, que les dé la seguridad de saber que ellos están ahí para ayudarlos y, muy importante, reconocerlos como víctimas. Sin embargo, no debe hablarse de la situación difícil en sí, si la víctima no lo desea. Si se debatió el tema en el momento equivocado, la recuperación puede ser más lenta, dando lugar a un trauma psicológico crónico. Esto es lo que ocurre estadísticamente con una de cada tres personas.

Esta división en tercios (índice de riesgo de Colonia) fue establecida durante una investigación de las víctimas de violencia. Que una víctima se convierta en un enfermo crónico, también depende del tipo de experiencia traumática. Por ejemplo: el abuso sexual en la niñez casi siempre conduce a un trastorno traumático a largo plazo. Un factor importante más es la cuestión de la repetición. Si una víctima ha experimentado un daño psicológico reiterado en vez de un incidente traumático, las consecuencias son aún más graves. Ser testigo de un incidente traumático puede provocar daño a largo plazo aunque no se haya estado involucrado directamente. Es importante trabajar desde el supuesto de que los niños son especialmente vulnerables y la vulnerabilidad aumenta cuanto más jóvenes son.

⁸ Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Gewaltkriminalität. (S. 341 – 356). München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG

La mayoría de las experiencias traumáticas no tienen lugar en la escuela. El acoso escolar es una excepción; ya que se trata de un problema en las organizaciones educativas y, a menudo, vinculadas directamente al ámbito escolar. Las directivas de los colegios, así como la plantilla tienen mucha responsabilidad. Los casos de acoso pueden provocar situaciones difíciles en el colegio porque, como director del mismo, como profesor, como trabajador social, podríamos ser parte del sistema que causa o alimenta tales comportamientos. El acoso escolar es siempre un problema de liderazgo y puede resultar difícil tener la valentía de iniciar una investigación. El acoso no debe ser subestimado. Y puede producir traumas psicológicos graves. El acoso cibernético aumenta aún más el problema.⁹

3.2. Las experiencias traumáticas anteriores que se convierten en crónicas

En el colegio, con frecuencia tratamos traumas psicológicos previos cuyas causas no están claras porque el suceso que los causó tuvo lugar hace mucho tiempo y porque los tabúes impiden que éstos salgan a la luz. Como docentes y como trabajadores sociales, nos enfrentamos con síndromes de trauma psicológico a largo plazo.

El trauma anterior tiene las mismas causas que el trauma agudo. Sin embargo, el abandono en la infancia es un factor adicional que debe ser enfatizado debido a su enorme impacto. La calidad del apego se crea durante el embarazo y los primeros años de vida, por tanto, cuando los profesores se topan con estos estudiantes, se

⁹ Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Mobbing. (S. 371 - 378). München: Ernst Reinhardt. Aunque el acoso se explica en el ámbito adulto, el contenido se puede transferir a la esfera escolar.

encuentran con su trauma previo.

- **Abandono en la niñez**^{10 11}
- Enfermedad y muerte en la familia
- Abandono
- Accidente
- Acoso
- Abuso sexual
- Violencia (especialmente en su propia familia)
- Guerra
- Desastre natural
- Divorcio, separación, pérdida
- Pérdida del empleo parental

Es importante que los profesionales de la pedagogía sean conscientes del trauma y sus impactos y puedan identificar los trastornos post-traumáticos. Esta identificación proporciona alivio a todas las partes implicadas y hace posible que se preste el apoyo necesario.

¹⁰ Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. (S. 286 - 326). München: Ernst Reinhardt.

¹¹ Brisch, K.H., Hrsg, (2017) Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, page 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

4. Identificación del trauma psicológico en el ámbito escolar

4.1. General

Los siguientes comportamientos pueden ser indicativos de trauma. Puede darse el caso de que todos los puntos siguientes no estén claros y puedan variar:

- Agresión sin motivo aparente
- Aumento del estado de alerta
- Vigilancia
- Falta de conciencia de los límites, promiscuidad o sexualización prematura
- Fantasías
- Existencia de los diferentes estados del ego
- Las mentiras y las verdades se mezclan
- Insomnio
- Falta de interés
- Retroceder a un estadio de desarrollo anterior
- Falta de respuesta
- Apatía
- Quejas de dolor
- Autolesión
- Trastornos alimentarios
- Falta de confianza, baja autoestima
- Angustia
- Autocontrol (nicotina, alcohol, drogas, medicamentos)¹²

¹² Dreiner. M., Trauma - was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

4.2. Referencias concretas

4.2.1. Transferencia

Los niños traumatizados se enfrentan a nosotros como profesores, terapeutas o trabajadores sociales, y a su trauma, ¿nos guste o no!

- Los niños con traumas psicológicos recrean sus historias en su vida diaria, incluyendo el colegio
- Ellos transfieren su experiencia traumática de apego

Generalmente, tenemos sentimientos fuertes cuando tratamos con niños o jóvenes con traumas severos. Estos sentimientos son nuestras reacciones a los sentimientos transferidos. Si no los reconocemos como transferencia, nos arriesgamos a padecer la enfermedad debido a una exposición prolongada. La supervisión ayuda a identificar y entender esta dinámica y a beneficiarse del conocimiento mejorado del estudiante y sus problemas. **Solamente si la transferencia es reconocida, puede desarrollarse una relación estable.**

El siguiente ejemplo muestra el mecanismo de transferencia. Félix de 15 años, su madre, la señora K., su actual pareja que no es el padre de Félix y su profesor, se reúnen para discutir su futuro profesional. Al principio, la profesora nota que la señora K. trae un archivo con documentos a la reunión y toma notas durante la conversación. La profesora se siente incómoda en esta situación. Durante la conversación, la señora K. le explica a la cualificada docente que su consejo a los estudiantes sobre cómo acceder a solicitudes de empleo está anticuado y equivocado. La profesora se enfada por la crítica; puesto que la considera infundada. Ella reta a la señora K. En este punto la pareja de la señora K. entra en

la conversación para apoyar el argumento de su compañera sentimental. Félix permanece en silencio. La conversación termina con el acuerdo de todas las partes de que Félix debe matricularse en una formación profesional.

Tras la reunión, la profesora está sorprendida por los continuos sentimientos de enfado que tiene debido al desarrollo de la conversación. No está segura de qué ha sucedido para que le cause este persistente y molesto sentimiento. Se ha producido una poderosa dinámica de transferencia y contratransferencia entre la señora K. y la profesora. El sentimiento de que la profesora no es lo suficientemente buena es, de hecho, el trauma de la señora K. (originando su propia historia). La señora K. se siente insegura y tiene una baja autoestima debido a haber experimentado una fuerte devaluación de su persona en el pasado. Si la profesora es consciente de este mecanismo, podrá olvidar rápidamente su enfado y sabrá que ella necesitará ofrecerle su apoyo a la señora K. en un futuro. Ella acentuará la importancia de las aportaciones de la señora K. y le comentará que es muy positivo que la señora K. apoye a su hijo.

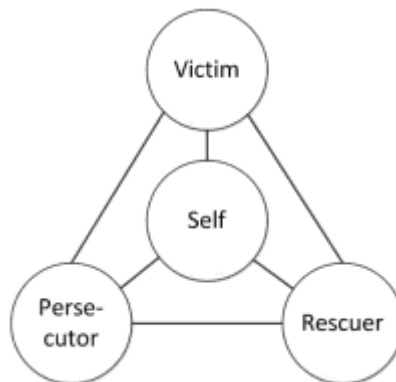


Fig.1. La dinámica transferencial hizo que la profesora adoptase el papel de víctima y por su propia dinámica de contratransferencia ella se sentía la "acosadora". (Diagrama tras el triángulo dramático de Stephen Karpman (1968))

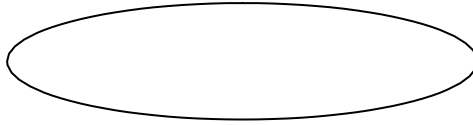
La transferencia puede hacernos asumir inconscientemente el perfil de salvador, acosador o incluso el de víctima. También es posible cambiar de una posición a otra. En el ejemplo de arriba, tanto la profesora como la señora K. asumen el papel de víctima así como el de acosadora.

Los individuos traumatizados tienen transferencias que les lastran; lo que puede causar una contratransferencia masiva. Una supervisión regular nos hace ser conscientes de esta dinámica transferencial. Solamente los profesionales reflexivos pueden ayudar a los otros mientras conservan su propia estabilidad psicológica.¹³

4.2.2. La alfombra desenrollada

La gente que no pudo curar sus lesiones psicológicas (de manera inconsciente) volverá a presentar una situación similar a la que le provocó el trauma. Es como un tipo de intento de autocuración del alma deseando que, en esta ocasión, la acción le lleve a un final feliz. En este caso, el trauma podría ser integrado y solucionado. ¡Imaginen que los fragmentos pudieran ser transformados en un texto coherente, convertirse en un libro y ponerlo en la estantería! Pero normalmente este intento no tiene éxito. El intento está abocado al fracaso. En la mayoría de los casos, se produce una retraumatización en lugar de curar el trauma antiguo. El trauma es aún más fuerte y el giro en elipse continúa.

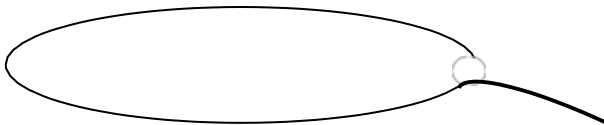
¹³ Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. S. 148 – 153. Weinheim: Beltz Juventa



Como metáfora, una alfombra está enrollada y hay un poco de pegamento sobre ella. Las personas cuyas lesiones psicológicas no cicatrizaron volverán a presentar, inconscientemente, una situación similar a la que provocó el trauma (y de modo también inconsciente) asumirán un papel en la recreación del trauma.



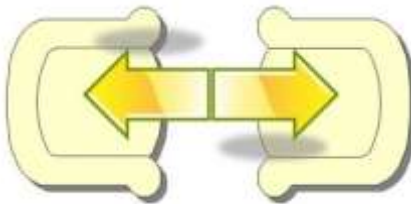
El conocimiento sobre las dinámicas de transferencia, una parte importante de la psicología del trauma, puede ayudar a encontrar una salida a esta retraumatización. Esto reduce la presión de todas las personas involucradas y ayuda a activar las capacidades de autocuración.



El concepto de "buena razón" es una ayuda simple y poderosa para evitar la alfombra roja y para evitar ser

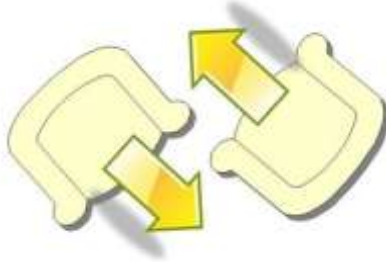
parte de la recreación del trauma. La oración "podrías tener una buena razón que...", que es al mismo tiempo una actitud, nos ayuda a evitar asumir un papel y podemos permanecer en la posición de "uno mismo". Incluso pensando en esta afirmación sin comentarla en voz alta, resulta útil.¹⁴

Aunque las personas traumatizadas poseen un fenómeno de transferencia muy poderoso, esas dinámicas suceden cuandoquiera que la gente se reúna. Se aconseja reducirlas al máximo en los colegios. La gran cantidad de personas involucradas pueden convertirlas en un fenómeno muy complejo y, por tanto, incontrolable. Podemos reducirlas cuando no nos sentamos o nos colocamos directamente delante de la otra persona. Esto significa que las discusiones pueden ser muy estresantes con alguien que se encuentra en el dintel de la puerta debido a que transfiere una posición bastante común en el colegio.



Tal posición provoca dinámicas de transferencia.

¹⁴ Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, "Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)



Tal posición reduce las dinámicas de transferencia.

Las transferencias se pueden reducir en el aula cuando el profesor se está moviendo delante de la clase mientras habla y cuando no está sentado en la silla sermoneando.

Se recomienda pasear durante las conversaciones difíciles, por ejemplo, en el patio del colegio durante el recreo. Este proceso reduce las dinámicas de transferencia.



Caminar ayuda a encontrar soluciones.

4.2.3. Comportamiento extraño

Existen comportamientos de los estudiantes que no se pueden comprender. Algunos ejemplos son: Ayse, una chica de 16 años que insiste en llevar su bolso incluso cuando está cocinando en el campamento del colegio. Reto, quien se niega a tocar el suelo del gimnasio descalzo. Este comportamiento persiste pese a causarles problemas.



Ayse no puede estar sin su bolso. Fuente: M. Herzog

En estos casos, es importante ser consciente de que el humano no hace nada que no tenga utilidad para sí mismo. Sin embargo, es posible que no podamos entender el significado del comportamiento de los otros. Si tal comportamiento está relacionado con un trauma, la víctima rara vez nos contará el origen. Ayse no explica por qué necesita tener su bolso y Reto no puede contarnos qué le ocurrió y qué le impide andar descalzo. Pero, lógicamente, sus comportamientos inapropiados les proporcionan protección y seguridad.

Es importante integrar a los niños cuando éstos muestran comportamientos inusuales; ejercer presión para que abandonen este comportamiento inusual no es apropiado. Nunca es aceptable culpar al individuo. Al contrario, es necesario reconstruir su autoestima y autoconfianza para impulsar la independencia final. Hay una regla importante: **solamente está permitido sumar y no restar.**



Reto es el único que se pone zapatillas para unirse a la clase de gimnasia.

En el caso de Ayse, se sabe que sus padres eran refugiados kurdos que escaparon de un régimen genocida. Nació en Suiza que parecía ser un sitio seguro, pero sin embargo ella conserva recuerdos traumáticos de su infancia. Su experiencia como refugiada queda patente en su necesidad de llevar su bolso en todos los momentos, incluso en la clase de gimnasia.

Para la vida diaria escolar, no siempre es importante conocer el origen. Se deben adoptar medidas cuando los padres son sospechosos de estar involucrados, por ejemplo, en casos de abandono, violencia doméstica, abuso sexual, etc. En estos casos, se aconseja contactar con profesionales y con la directiva de los colegios y que éstos planifiquen y tomen las medidas oportunas.

El acoso es un gran problema en el contexto escolar. Es importante prestarle atención. Los adultos son los

responsables de tomar medidas inmediatas para detenerlo. Las víctimas de acoso escolar pueden haber

experimentado otros incidentes traumáticos y el riesgo de que se pongan gravemente enfermos es demasiado alto. Las transferencias no reconocidas pueden causar que exactamente este niño fuera elegido víctima de acoso. Nunca se puede excusar el acoso escolar y éste siempre pone de manifiesto una falta de liderazgo.

4.2.4. Indumentaria no apropiada para la temperatura

Un indicativo de un trauma psicológico persistente es, por ejemplo, cuando alguien se pone ropa de más o de menos sin tener en cuenta la temperatura. La reacción cobró sentido en el momento del suceso traumático, el cual también pudo haber supuesto una lesión física, para reducir la sensación de dolor. Cuando un individuo está sufriendo un trastorno de estrés post-traumático, esta insensibilidad puede ser duradera. La sensibilidad del cuerpo se reduce y el dolor, frío o calor, no se manifiesta.



Ocurre que los niños que padecen traumas no llevan ropa lo suficientemente abrigada para un clima frío. Fuente: M. Herzog

4.2.5. Comportamiento inapropiado para la edad

Los niños y jóvenes con un trastorno post-traumático a menudo retrocederán a un estadio anterior del desarrollo. Esto puede aparecer en forma de habla inmadura o ensuciando las sábanas. Podría estar igualmente actuando, por ejemplo, un estudiante que se esconde en clase debajo de su chaqueta bajo el pretexto: "si yo no puedo verte, tú tampoco puedes verme". En este caso, el trauma es bastante evidente, pero los comportamientos pueden variar. Hacer que parezcan físicamente "pequeños" es un mecanismo de autoprotección.



Obviamente, este estudiante está por debajo de su etapa del desarrollo. Fuente: M. Herzog

Está claro que esta peculiaridad puede tener causas diferentes, pero sin embargo podría ser una insinuación de un trauma. Retrocediendo a una etapa anterior de su vida, los seres humanos pueden intentar proporcionar la protección que ellos no consiguieron en esta etapa del desarrollo.

4.2.6. Agresión

Los individuos que padecen traumas se convierten en especialmente vulnerables. A menudo, hace falta muy poco para provocarles una reacción agresiva. La antena altamente sensible provoca una falsa alarma debido a aquellos fragmentos de antiguos incidentes. El pasado se está mezclando con el presente y, en consecuencia, la gente traumatizada siente el peligro incluso cuando no existe amenaza fuera de una perspectiva independiente.

Para reducir el estrés insoportable, la violencia es, con frecuencia, un recurso. Ésta puede tomar la forma de acoso, autolesión o violencia contra las personas, animales u objetos.

Este individuo necesita un ambiente seguro. Un profesor o un trabajador social necesita proporcionar el sentido de protección, seguridad y confianza y asegurar que no existe abuso y acoso por parte de los compañeros de clase. Por otro lado, es importante asegurar el "lugar seguro" a los demás compañeros, así como el sentido de protección.

4.2.7. “Congelación”

Hay tres patrones de reacción en caso de verdadero estrés. Quedarse congelado es una de ellas. La lucha y el vuelo son fáciles de reconocer, mientras que el estado de congelación no lo es tanto. Muchas veces no somos conscientes de ello porque es menos evidente en el colegio. Los estudiantes en un estado de congelación no interrumpen las clases. Sin embargo, esto revela un estrés agudo que debe disminuir para evitar un síndrome de trauma psicológico a largo plazo.



Este estudiante está sobrepasado por su situación familiar y por la presión adicional de la formación profesional y desemboca en un estado de congelación. Él se encerró en sí mismo y, por ejemplo, tocó las piezas del trabajo que debía combinar con el reverso de sus manos; lo que hizo imposible que se cumpliera la tarea. Fuente: M. Herzog

4.2.8. Memoria pobre

Si con frecuencia un estudiante muestra déficit de memoria junto con los comportamientos mencionados anteriormente, esto puede ser indicativo de disociación. La disociación es el intento de borrar las experiencias traumáticas de la memoria y, por consiguiente, el individuo afectado cambia inconscientemente su conciencia y actitud. Las emociones negativas se disipan.

La disociación en el momento de una experiencia traumática puede conducir al olvido en otras circunstancias, y puede afectar a otras cosas consideradas negativas como los deberes¹⁵.

¹⁵ Barwinski, R. (2010): Die erinnerte Wirklichkeit. In Barwinski, R., Bering, R., Fischer, G., Wurmser, L. (Hrsg). Dissoziation und Verdrängung als Ursachen für die Unfähigkeit, sich an traumatische

Situationen zu erinnern (Seite 19 – 33) Kröning: Asanger

Este fue el caso de un chico de 16 años muy inteligente, pero con un trauma grave. La pregunta: "¿Qué necesitas para recordar que tienes que hacer los deberes?" condujo a una solución sencilla; el estudiante lo anotó en su mochila: "No olvides los deberes". Y funcionó.



La nota ayuda a recordar los deberes. Fue idea del estudiante.
Fuente: M. Herzog

Este ejemplo pone de manifiesto que es importante cooperar con los estudiantes traumatizados para que encuentren buenas soluciones. En cierto modo, son expertos en ellos mismos y son capaces de mandar indirectas sobre lo que necesitan para estabilizarse. Sienten que les toman en serio lo que les devuelve el sentimiento de eficacia.

Está claro que nunca estaría bien tener al niño andando por la ciudad con la nota en caso de que pudiera ser acosado. En esta ocasión, es evidente que es necesario encontrar otra solución para recordar los deberes.

5. Principios para abordar el trauma en el trabajo pedagógico

5.1. General

- Reducción del estrés adicional
 - Seguridad
 - Consideración de transferencia y contratransferencia
 - Relación laboral
 - Respeto por la vida y aclimatación-logro
 - Creencia en el individuo
- } Estabilización

5.2. El método de alivio en el trabajo con jóvenes traumatizados

Como profesora, puedes suponer que cierto estudiante puede estar traumatizado. Los expertos deben hacer el diagnóstico seguro. Sin embargo, la actitud del profesor que respeta las siguientes normas básicas es muy reconfortante para los estudiantes, sobre todo para aquellos con traumas psicológicos.

- Ser respetuoso, serio y transparente
- Proporcionar un sentimiento de seguridad
- Presencia
- Cuidado
- Estimular
- Dar esperanza
- Consolar
- Ser accesible (en términos transparentes)
- Controlar las emociones de la clase y de los estudiantes en particular
- Considerar la transferencia y la contratransferencia

- No trabajar más que el estudiante implicado en la solución de los problemas¹⁶

5.3. Ejemplos prácticos para usar con los estudiantes traumatizados

5.3.1. "Lugar seguro"

Es importante que los estudiantes se sientan cómodos y seguros en el aula. Esto es importante para todos los estudiantes, pero en especial para los niños con traumas. Un buen ambiente, la transparencia y la inexistencia del acoso (si es posible) son de vital importancia. Deben entenderse las decisiones, se deben establecer y seguir las rutinas y las tradiciones son importantes. Todos estos factores garantizan estabilidad y seguridad.



Los tres niños se sienten bien cuando llegan a un sitio seguro.

Lily, Ben y Omid es un libro ilustrado sobre este tema. Trata sobre tres niños que se embarcan para buscar el "lugar seguro". Se trata de un libro adecuado para

¹⁶ Fuente: 'El estilo terapéutico' usado en pacientes con disociación y

escrito por Bernd Frank, jefe del departamento Klinik Littenheid

trabajarlo en clase. Hay material adicional disponible en www.yestermorrow.eu.¹⁷

Durante la actividad residencial, como por ejemplo el camping, el tema "lugar seguro" es importante. La pregunta: "¿Qué necesitas cuando no te sientes bien?", ofrece al estudiante la oportunidad de anticiparse y elegir algo que le proporcione seguridad. En este caso, el estudiante debe retirarse a un banco cercano al campamento, o resolver un acertijo o mantener una conversación con una persona de confianza.

"Solamente un "lugar seguro" nos permitirá dejar de lado las estrategias efectivas de supervivencia y aprender patrones alternativos de comportamiento".

Dr. Marc Schmid, psicólogo principal de la sala psiquiátrica para niños y adolescentes de la Clínica Psiquiátrica Universitaria de Basilea¹⁸

5.3.1.1 Más ejemplos prácticos

En el proyecto Erasmus+ de la UE, llamado YESTERMORROW, cada colegio colaborador de los seis países involucrados, se centra en mejorar el lugar seguro para sus estudiantes, pero también para todas las personas que forman parte de la vida escolar.

¹⁷ Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie in Basel, verfügbar auf marianne.herzog.com

¹⁸ Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwälten. Referat Weiterbildung Kinderanwaltschaft

¹⁹ see more on www.yestermorrow.eu

5.3.1.2 Comunicación mejorada

Desde el año 2015, algunos profesores del I.I.S. Carlo Cattaneo (Roma, Italia), un instituto de formación profesional, han experimentado con algunas TICs como WhatsApp con el objetivo de encontrar medios de comunicación sencillos, rápidos y efectivos que les permita la comunicación con los estudiantes que tengan entre 18 y 25 años. Este es el resultado de un cuestionario sobre el nivel de "bienestar" percibido por los estudiantes en el que la mayor parte de las respuestas a la pregunta: "¿el uso de herramientas sociales con los profesores te hace/te haría sentir más seguro?", fue positiva.

En consecuencia, los profesores decidieron crear chats en las diferentes clases a pesar de los miedos iniciales de que los números privados pudieran ser atacados y pudiera producirse una intrusión en la vida privada del docente o del estudiante.



Los estudiantes y el profesor del I.I.S Carlo Cattaneo usando su teléfono móvil. (Fuente: Stefano Tommasucci)

Se dedujo que los resultados fueron positivos, no se produjo ningún caso de abuso y la comunicación fue

efectiva y transparente. En muchas situaciones
(huelgas,

problemas personales, retraso en los transportes públicos, reparto de documentos/comunicaciones etc.), se ha demostrado que resulta muy útil; ya que incluye a todos los miembros de la clase y las relaciones mejoran.

Algunas veces, los estudiantes usan los números privados de los profesores para contarles problemas personales que les avergonzaría contarles cara a cara. Mientras tanto, la mayoría de los profesores se han unido a los chats y ahora los usan para comunicarse entre compañeros.

5.3.1.3 Consistencia

La consistencia en la gestión del comportamiento es de importancia capital para el colegio Marriotts; otro colegio que colabora con el proyecto YESTERMORROW. Una de sus técnicas es contar hacia atrás de cinco a uno para que la clase se calle mostrando los números con los dedos de la mano. Tanto los docentes como el equipo de apoyo emplean esta técnica efectiva que es una herramienta de gestión del comportamiento.



La profesora de matemáticas del colegio Marriotts, mostrando su mano contando hacia atrás. (Fuente: Natalie Slade)

La consistencia de toda la plantilla les proporciona tanto a ellos como a los estudiantes un sentimiento de seguridad. Además, se trata de una técnica que abarca dos sentidos, la vista y el oído.

5.3.1.4 Las transiciones provocan incertidumbre

Las transiciones siempre producen un sentimiento de incertidumbre. El colegio Marriotts se centra especialmente en los cinco minutos de descanso entre clase y clase. Durante este tiempo, se tocan dos tipos de música. La primera música, llamada "El artista", dura tres minutos. La música de los últimos dos minutos es más insistente y se toca el tema de "Misión imposible"; lo que permite a los estudiantes saber que corren el riesgo de llegar tarde a clase.

En ZSEiO en Przemy, el colegio polaco colaborador del proyecto, se centran en las transiciones para aumentar el sentimiento de seguridad en esos momentos. Una prioridad especial es la integración de los nuevos estudiantes y profesores al principio del primer año. Por esta razón, el colegio organiza dos eventos. El primero es el "Día de la integración" de la nueva clase con el tutor del curso y el orientador del colegio. Durante esta jornada, no hay clase y los estudiantes se reúnen fuera del colegio. Los estudiantes nuevos se presentan y dan a conocer sus expectativas.

El tutor del curso y el orientador del colegio también hablan sobre sus expectativas; respeto, escuchar a los demás, justicia. Una hoguera y los juegos de integración ayudan a instaurar estas reglas en la vida diaria de la escuela.

El otro evento anual para los estudiantes de primer año es el "Rajd Elektronika", una caminata. De esta manera,

los estudiantes tienen que encontrar pistas y trabajar en equipo (conjuntamente con su tutor) para resolver acertijos.



Estudiantes junto a la hoguera (Fuente: Joanna Omachel)

Cuando llegan al destino, cada clase tiene que presentarse delante de las otras clases usando canciones, una pequeña representación, un poema, etc. También se concede un premio a la mejor presentación grupal. El director acepta oficialmente a los estudiantes como miembros de la comunidad educativa y les da sus certificados.



Los estudiantes presentando sus certificados donde se comprueba que forman parte del nuevo colegio (Fuente: Joanna Omachel)

Todos los estudiantes y los profesores toman un poco de sopa caliente y participan en los juegos de integración. Esto se trata de una tradición importante y una manera excelente de dar la bienvenida a los estudiantes y hacerles sentir bien en el nuevo colegio.

5.3.1.5 Celebración de las tradiciones

Un método importante empleado en el colegio sueco colaborador en Leksand para crear el "lugar seguro" es la celebración de las tradiciones. A lo largo del año se realizan repetidos eventos: una o dos veces al año los representantes de la clase ayudan a organizar pequeñas actividades donde los alumnos y los padres puedan reunirse después del colegio.

El día de San Valentín un grupo de alumnos organiza la celebración de dicha fiesta. Lo principal es la amistad y el actuar bien con los demás; lo que incluye un concurso de tartas que se prueban al final de la jornada.



Los estudiantes haciendo sus tartas de San Valentín y trayéndolas al colegio para participar en el concurso. (Fuente: Cecilia Henriksson)

A final de curso, los alumnos organizan otro día de

diferentes actividades al aire libre, durante el cual, los estudiantes trabajan juntos en grupos pequeños mezclados con otras clases.



Los estudiantes de noveno año practicando distintos bailes. (Fuente: Cecilia Henriksson)

Todos los estudiantes de noveno año del colegio Leksand tienen un día de baile. Aprenden cómo comportarse en una pista de baile y también un par de bailes. Por las tardes, hay un baile con una banda que toca en directo.

Con el objetivo de entablar relaciones sociales entre los estudiantes, hay un día todos los años durante el cual, los estudiantes pueden elegir diferentes actividades deportivas como senderismo, slalom, curling o pesca y además reunirse con compañeros de otras clases.

En el Romanian Șura Mică, otro colegio colaborador del proyecto YESTERMORROW, la plantilla refuerza también lo positivo de las tradiciones. Uno de los varios proyectos es "El Carnaval de primavera", una excursión de un día para conocer el medioambiente y el campo. Existen otras actividades en las que se anima a los estudiantes a que ellos preparen los grupos para la celebración, como por ejemplo la Navidad y la Pascua para establecer buenas relaciones entre todos los estudiantes.



Actividades deportivas para entablar buenas relaciones. (Fuente: Cecilia Henriksson)

5.3.1.6 Tutoría y orientación

Los estudiantes sometidos a estrés mental encuentran un "lugar seguro" en sus propios compañeros del colegio español colaborador del proyecto en Ceuta.



Un tutor y su compañero charlando juntos. (Fuente: Tomás Díaz Gómez)

Los compañeros de colegio desempeñan el papel de tutor personal escuchándoles, apoyándoles y actuando como mediadores en los posibles conflictos. Además, ellos se convierten en el enlace entre los niños traumatizados y sus profesores. Estos estudiantes-tutores son elegidos por grupos de mayor edad o de la misma. Y eso constituye, al mismo tiempo, una manera de hacer amigos.

Se cuenta con un equipo de profesionales que aboga por la salud y el bienestar en el colegio sueco en Leksand. Es fácil para los estudiantes contactar con la funcionaria de bienestar de su colegio; ya que su oficina está en el centro del colegio. En el equipo también hay una enfermera, un orientador y varios profesores dedicados a los estudiantes con necesidades especiales. También es importante para el bienestar de los estudiantes el líder de recreación en la cafetería, el asistente escolar y el bibliotecario. Las maestras titulares están disponibles la mayoría de los días.



Funcionaria de bienestar del colegio Leksand. (Fuente: Cecilia Henriksson)

Si un estudiante no puede afrontar la situación normal de clase, ellos disponen de un equipo de trabajo con pequeños grupos en otro edificio del colegio. Ellos planifican los días de colegio de acuerdo con las dificultades de los estudiantes y usan métodos y contenidos diversos para crear un lugar seguro.

5.3.1.7 Los aseos-- un lugar físicamente seguro

El colegio Marriotts inauguró su nuevo edificio en enero de 2013. El colegio cuenta con 1150 estudiantes aproximadamente y consta de tres plantas; así que muchos estudiantes interactúan con los demás todos los días. Una causa común de ansiedad para los estudiantes de Marriotts en su antiguo colegio era el diseño de los aseos. Este era un lugar de acoso y, a menudo, los estudiantes no iban al baño durante todo el día para evitar este lugar. Debido a que se podía ver por arriba de los cubículos, los estudiantes no se sentían seguros allí. En consecuencia, uno de los requisitos para el nuevo diseño era tener unas instalaciones en los aseos de estilo abierto.

Sophia, estudiante de once años, dijo: "los antiguos aseos me hacían sentir paranoica pensando en la gente mirándome por arriba, pero los nuevos están cerrados, así que tengo más privacidad y me siento más segura".



Los aseos de estilo abierto de Marriotts con los cubículos completamente cerrados. (Fuente: Natalie Slade)

Tal y como demuestran las fotografías, los nuevos aseos están abiertos y bien diseñados; así que la zona de los lavabos es segura y permanece visible para todos los estudiantes y la plantilla. Hay un circuito cerrado de televisión en la zona de los lavabos, así que si se produce cualquier incidente, todo estará grabado. Los cubículos tienen puertas que están completamente cerradas, pero el personal de mantenimiento podrá abrirlas con un aparato especial. También está disponible un aseo para discapacitados en todas las zonas para los estudiantes con necesidades físicas.

5.3.2. Pedagogía ante un problema terapéutico

Canciones cortas, rimas, fragmentos de entrevistas y trabalenguas son muy efectivos pedagógicamente hablando. Repetirlos les ayuda a estructurar las lecciones y a asegurar el sentimiento de sentirse a salvo así como divertir a los estudiantes. También ayuda a aprender una lengua extranjera.

Saltar a la pata coja, saltar y temblar con excesiva energía²⁰ ayuda a eliminar un trauma grave. Al visitar los colegios y las guarderías infantiles, estamos impresionados por los sutiles métodos utilizados por los profesores, quienes a menudo acceden intuitivamente a estas intervenciones y consiguen esos efectos terapéuticos.²¹

5.3.3. Cooperación con los padres

En familias con diferentes orígenes culturales puede ser difícil mandar a los niños al psiquiatra o al psicólogo en caso de trauma. Es posible que en sus países estos profesionales no existan o puedan estar colaborando con un régimen totalitario o incluso con torturas.

- ²⁰ Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen, dt. Ausgabe. München: Kösel
- ²¹ Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch. München: Kösel

Además, las barreras culturales son, con frecuencia, barreras lingüísticas.

Toda cultura conoce métodos de tratamiento para las lesiones físicas y psicológicas. Tiene sentido preguntar a los padres con orígenes migratorios qué hacían cuando estaban tristes, inquietos o en problemas: "¿Qué le habría recomendado su abuelo o abuela para reducir el problema y la pena?". Podemos animarlos a desarrollar esos métodos también en nuestro país.

En las culturas africanas cantar es un método efectivo, entonar canciones para varias voces y bailar fortalece y tiene efectos positivos para la salud mental. Cantar activa la hormona de la oxitocina y por tanto, produce un sentimiento de felicidad. Este es el motivo por el que cantar es tan importante en el colegio.

Los niños se tranquilizan cuando se tumban en el suelo para sentirlo con todo el cuerpo.

En la cultura árabe, el tarareo está muy extendido y es importante. Las madres canturrean cuando llevan a los bebés en la tripa. La vibración les calma. ¿Por qué no ser generoso como docente cuando un niño está canturreando mientras hace las tareas?

5.3.4. Centrados en evitar la disociación

Para recuperar a los estudiantes "aquí y ahora", que es importante en nuestro trabajo con ellos, es útil abordarlos de manera informal, por ejemplo: "¡Qué jersey tan bonito!, ¿de dónde es?"

Si existe un fuerte trauma con disociación, ésta debe ser evitada a través de ejercicios que requieren una gran atención.

Por tanto, el estudiante no presentará riesgo de disociación causado por el objeto de su miedo.

Estos ejercicios pueden ser acertijos, rompecabezas, completar dibujos o ampliar un dibujo con una lupa. Un niño que sufre un fuerte trauma, esperando una transferencia a una condición alternativa, aumentó cientos de personajes de cómics durante varias semanas, realizando esa tarea durante más de cincuenta horas. Este acercamiento a la estabilización centrada en la atención le ayudó de forma positiva a salir.



Esta clase de trabajo ayudó a este joven a centrarse. (Fuente: M. Herzog)

5.3.5. Humor

La risa, cuando no es a costa de los demás, es buena para el alma. Cuando podemos abordar una situación con humor, eso siempre nos aleja de ella; lo que proporciona alivio a los involucrados en la misma.

5.3.6. Las experiencias positivas restablecen la autoestima

El trauma siempre tiene un impacto destructivo en la

confianza en uno mismo. Por ello, los jóvenes traumatizados están más acostumbrados a las experiencias negativas que a las positivas. Es importante para los profesores no perder la valentía e incluir en sus currículos proyectos y experiencias que le ofrezcan a los estudiantes buenos sentimientos y éxito.



En un proyecto de Erasmus+, "desde cero a la hamburguesa", los estudiantes sembraron semillas de tomate, las cuidaron, las trasplantaron, pudieron recoger los tomates y después de 6 meses produjeron ketchup. Ellos pudieron mejorar la efectividad, la paciencia y el cuidado. (Fuente: M. Herzog)

La autoestima se vive intensamente actuando; cosiendo, sembrando, cocinando, horneando, en clases de manualidades, música, coro, gimnasia.

El Șura Mică, el colegio rumano colaborador del proyecto, tiene un reto especial por el hecho de que la tercera parte de los estudiantes son rumanos con un origen socioeconómico pobre. El colegio se centra especialmente en crear un ambiente de aprendizaje interactivo y colaborador a través de actividades como el proyecto llamado "Miss Toamna" en el que se anima a todos los estudiantes a expresarse a través de la música, la danza, la canción, las creaciones artísticas y la cocina.



Estudiantes del Șura Mică (Fuente: Corina Masaru)

Además, las actividades semanales en las que los estudiantes reciben clases de baile sirven para mejorar sus sentimientos de efectividad y el positivismo de la cooperación.



Esta invitación verde conduce al premiado directamente a la oficina del director. (Fuente: Natalie Slade)

Los estudiantes con resultados positivos pueden necesitar también algunas experiencias positivas. En el colegio Marriotts cuando los estudiantes completan un trabajo de nivel alto durante un periodo de tiempo prolongado, son premiados con esta invitación verde. La política es que el director interrumpirá cualquier reunión que esté teniendo lugar para hablar con el estudiante; ya

que los estudiantes son la parte más importante del colegio. Entonces, los estudiantes reciben una carta de recomendación, se les pone en una hoja de cálculo y pueden ser invitados "al té" que se celebra un viernes al trimestre.

5.3.7. Asumir sus propias responsabilidades

Se debe incentivar a los estudiantes a que sean responsables de sus acciones, siempre dentro de unos límites abarcables. A un estudiante que está acosando a otro normalmente se le pregunta antes de entrar en clase: "¿cómo estás?"----"No muy bien"----"¿piensas que eres capaz de respetar las reglas de clase?". Si la respuesta es positiva, será bienvenido y se podrá unir. Si se niega porque lo considera inadecuado y está intentando reducir su estrés acosando, tiene que sentarse a la mesa fuera de la clase para hacer su trabajo. Es importante recalcar que él es bienvenido si se acoge a las normas.

5.3.8. Incapacidad frente a autonomía

Una situación tan desbordante que la psique no puede superar está siempre relacionada con la impotencia y la incapacidad. Por eso, es importante que la persona traumatizada recupere la posición en la cual no se sienta indefenso. Debe estar involucrada en el proceso de toma de decisiones y tener un sentido de autonomía. A menudo, los niños y los jóvenes conocen las soluciones. Como docente, hemos descubierto lo siguiente: "¿Qué podría ayudarte a concentrarte mejor?". Son especialmente útiles las preguntas que acaban con "debido a". "Tú no puedes concentrarte, ¿debido a?"²²

²² Vgl. Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, "Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

5.3.9. Adopción de roles apropiados

Con frecuencia, los niños y los jóvenes que provienen de un ambiente socialmente vulnerable están acostumbrados a asumir responsabilidades que no pueden afrontar. Ellos pueden, por ejemplo, asumir el papel adulto de padre. El mismo proceso puede tener lugar en el colegio o en una organización. Pasando totalmente desapercibido, el estudiante asume un papel de adulto y comienza a dictar qué tiene que hacerse y qué reglas aplicar. Esto es especialmente evidente en estudiantes agresivos que tienen preocupaciones.

El estudiante no puede afrontar este papel y su comportamiento agresivo se intensifica. Es importante que este proceso se reconozca y que todos los que estén involucrados asuman las posiciones adecuadas dentro del sistema. Es necesario que se aclare la jerarquía a través de las palabras y las acciones. Por ejemplo: cuando un director está hablando con los estudiantes a la entrada del colegio, se recomienda que se ponga de pie en las escaleras y los estudiantes estén abajo en lugar de al contrario.

5.3.10. Cambiar la posición para perder la estrechez de miras

Dar un paseo con una persona que sufre un trauma y que se siente oprimida por la situación es una estrategia efectiva. Podría no ser posible para los docentes dar un paseo con el estudiante, pero podría ser realista que un trabajador social o un terapeuta lo hicieran. Caminar significa cambiar la proximidad física. Ayuda a ampliar la vista y a encontrar nuevas estrategias. No es necesario hablar mucho, pero el estudiante puede plantearse los temas en su mente. Hay aspectos positivos similares en los viajes en tren o en coche.

La pregunta: "Me estoy preguntando: ¿quién podrías ser-tener en esta situación?" ayuda a ampliar el rango de posibles respuestas.

5.3.11. Construyendo habilidades

Los profesores y los trabajadores sociales tienen que centrarse en las fortalezas de nuestros estudiantes. Sus habilidades y talentos deben ser nuestro epicentro y estar en desarrollo continuo. Más tarde, a menudo se produce el progreso en las habilidades secundarias.

Esto también implica a los especialistas que tratan con gente traumatizada. Cuando ellos sacan un tema están entusiasmados. Esto es muy positivo. La pasión por la música o el deporte, la creatividad, el amor por la naturaleza, la fascinación por los países extranjeros y otros muchos asuntos pueden ser integrados en el currículo. Cuando los estudiantes sienten el entusiasmo de sus profesores, este hecho puede despertar su propio interés.^{23 24}

5.3.12. Preocupación por el pasado

El hecho de que exista la posibilidad de transmitir experiencias traumáticas de la primera generación a las siguientes, muestra la importancia de prestar especial atención a nuestros ancestros. Es importante tratar con el pasado del propio niño y el pasado de la familia con fotos y narraciones. La conversación que puede surgir entre generaciones tiene efectos positivos.

²³ Schmidt, G. (2005): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer

²⁴Schmidt, G. (2006): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

Sirve para establecer una vinculación afectiva y para fortalecer relaciones.²⁵

Estas proyecciones son especialmente viables en estudiantes más mayores. Incluso sin experiencia psicológica, las amenazas podrían pasar a primer plano y la similitud y las diferencias se harían visibles.

En la década de los 40, fueron tomadas algunas fotos de una de las familias en el jardín delante de su casa. Otra familia tiene, principalmente, fotos de excursiones en su álbum. En este caso, la hipótesis posible es que la primera familia esté a gusto en casa. La otra podría haber tenido su lugar seguro en los viajes colectivos.

Cuando dos seres humanos con diferentes orígenes se casan, pueden surgir los conflictos. Esto ocurrió en el caso de esta pareja. La esposa se sentía muy cómoda en casa, al marido le encantaba viajar. Solamente después de 60 años de vida en común, ellos entendieron este escenario debido a un proyecto biográfico. Ellos pudieron verbalizarlo y tuvo un efecto de reconciliación. Podría ser interesante dónde tienen sus hijos sus lugares seguros.

²⁵ Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern, unsere Wur-

zeln kennen, um fliegen zu lernen. Norderstedt: BoD



Fotos de situaciones infantiles pueden dar pistas sobre en qué consiste el "lugar seguro". (Fuente: M. Herzog)

Todo el mundo estaba impresionado por la ansiedad de Alice, una señora de 80 años, en otro proyecto biográfico. Ella habló sobre situaciones muy aterradoras para ella, pero no para el oyente. Cuando le echó un vistazo a las fotos antiguas, Alice declaró que no había ninguna foto de su tía-abuela Verena. Verena vivió junto con su madre en la casa familiar de Alice tras la repentina muerte de su padre. Unos días antes de su vigésimo cumpleaños, Verena murió.

La causa de la muerte fue una neumonía. Solamente unos días más tarde, nació Alice.

No existe ninguna foto de Verena, pero pese a que su vida fue muy corta, influyó mucho en la vida de Alice. La familia de Alice sentía un gran temor de que el recién nacido pudiera también morir. El miedo a una muerte prematura fue un pensamiento constante en la vida de Alice. Sufrió mucho y estaba a menudo enferma. Pero cuando pasó los 75 años, se volvió más y más valiente, ganó confianza en sí misma y ganó vitalidad. Evidentemente, la predicción de una muerte temprana no había sido cierta.

Este tipo de proyecto con testigos a lo largo del tiempo tiene como objetivo conectar elementos entre distintas generaciones basados en la evidencia. En algunos casos, sería posible reconciliar a una persona con sus ancestros o su familia o adquirir un conocimiento adicional para copiar métodos en situaciones difíciles. Ese es el motivo por el que las preguntas orientadas a los recursos son importantes:

- ¿Qué te ayuda a abordar esta difícil situación?
- ¿Quién te ayudó a afrontarla?
- ¿Cómo conseguiste no perder la esperanza?
- ¿Qué fortalezas has sacado de estas dificultades?
- ¿Cómo resumirías tu vida en una frase?

Estas respuestas pueden ser muy valiosas para los nietos, hijos e hijas, pero también para mucha otra gente.²⁶

²⁶ La preocupación por el pasado fue una parte importante de nuestro proyecto Erasmus+. Especialmente en el proyecto con

testigos a lo largo del tiempo en el que nos centramos

6. Una vez asumido el trauma, ¿qué debemos hacer?

6.1. Primeros pasos

Es posible que como profesional tengas la sensación de que la estabilización en el colegio podría haber proporcionado cierto alivio mientras que no existe ayuda suficiente para el niño o el joven. Es posible que permanezca la sospecha, que los sucesos traumáticos persistan. En tal caso, tiene sentido hablar sobre esta sospecha con otros colegas que conozcan al joven e informen al director del colegio. Es importante que se tomen medidas y que los expertos estén involucrados.

Si nadie más está en alerta, no estará claro si el niño está bien o no. Agresiones fuertes pueden pasar desapercibidas. Confía en tus sentimientos, pero no actúes de manera precipitada y contacta con los profesionales.

7. Conclusión

Los niños y estudiantes que sufren traumas deben ser tratados por un especialista que sea consciente de los cuidados especiales que éstos requieren. En algunos países europeos, hay más que hacer con los especialistas que en otros, y hay un reconocimiento mayor de este problema. Esto último tiene una relación estrecha con la historia, los diferentes ambientes socioeconómicos y las distintas normas culturales. La sociedad plural de hoy día lanza sus propios desafíos que, junto con los valores tradicionales de los grupos de inmigrantes, causan el posterior conflicto generacional.

en aquellas preguntas orientadas a los recursos. Más información sobre el proyecto con testigos a lo largo del tiempo en www.yestemorrow.eu.

Como profesores y trabajadores sociales, si seguimos el método de alivio descrito en el punto 6, podemos ayudar a los niños a afrontar mejor el ambiente educativo. Muchos profesores de éxito aplican estas estrategias de manera inconsciente y aprenden con la experiencia que estos métodos tienen un impacto positivo en los estudiantes.

La conciencia del riesgo de verse afectados por los problemas de los estudiantes o padres con traumas a través de sus interferencias puede ayudar a los profesionales a mantener su salud psicológica y a continuar enseñando.

Por consiguiente, esperamos que este folleto sirva de ayuda para que los profesionales entiendan y se enfrenten al trauma.

Bibliografía

Barwinski, R. (2010): Die erinnerte Wirklichkeit. In Barwinski, R., Bering, R., Fischer G., Wumser, L. (Hrsg). Dissoziation und Verdrängung als Ursachen für die Unfähigkeit, sich an traumatische Situationen zu erinnern. Kröning: Asanger, 19 – 33

Brisch, K.H., Hrsg, (2017): Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, página 154 y otros. Stuttgart: Klett-Gotta

Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, “ Das Konzept des guten Grundes“. FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch, das kleine Überlebensbuch, 7. Auflage. München: Kösel

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch, München: Kösel

Dreiner, M.: Trauma – was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

Eneqvist, S. (förf.) (2013) Vad har du varit med om?: PTSD och dissociation hos barn och unga: förekomst, diagnostik och behandling. Insidan Förlag

Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. 4. Auflage. München: Ernst Reinhardt

Frank, B. (2008): Der therapeutische Stil im Umgang mit dissoziierenden Patienten, Curriculum Fachpsychotherapeut/Fachberater Spezielle Psychotraumatologie Schweizer Gesellschaft für Psychotraumatologie

Fuhrmann, B. (1999): Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund: Verlag modernes Lernen

Hantke, L., Görges, H. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Paderborn: Junfermann

Herzog, M., Hartmann Wittke, J. (2015): Lily, Ben und Omid, Oberhof: Top Support

Huber, M., Plassmann, R. (Hrsg) (2012): Transgenerationale Traumatisierung, Paderborn: Junfermann

Hughes, D. (2007) Principles of Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to Care for Children, Norton & Company

Jegodtka, R. (2013): Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung? Heidelberg: Carl Auer

Kindl-Beilfuss, C. (2013): Fragen können wie Küsse schmecken. Heidelberg: Carl Auer

Köhler-Saretzki, Th. (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

Krüger, A. (2013): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Hamburg: Elbe & Krueger

Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern, unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen. Norderstedt: BoD

Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen: dt. Ausgabe, München: Kösel, 261 ff

Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie, Basel, verfügbar auf marianne.herzog.com

Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwälten. Referat an Weiterbildung für die Kinderanwaltschaft Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik

Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)

Wennerberg, T. (2010) Vi är våra relationer: om anknytning, trauma och dissociation. Natur & Kultur Akademisk

Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. Weinheim: Beltz Juventa

Zimmermann, D. (2015, 2. Auflage): Migration und Trauma. Giessen: Psychosozial

Zito, D., Martin, E. (2016): Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Weinheim und Basel: Beltz Juventa

Notas

Impressum

Editor

Equipo del proyecto YESTERMORROW, Erasmus+

Autora

Marianne Herzog con el apoyo de todos los colegios colaboradores del proyecto

YESTERMORROW

Especialista pedagoga en psicotraumatología

marianne.herzog@bluewin.ch

www.marianneherzog.com

Diseño

Marianne Herzog

Texto

Marianne Herzog

Traducción

Marianne Herzog, Britta Radenhausen

1ª Edición

500 copias

Stevenage, enero de 2017

2012 Versión original en alemán

