

The background of the page features a large, faint watermark of the official seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular, with the Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER" inscribed around the perimeter. The central emblem depicts a shield containing a figure on horseback, likely a saint or historical figure, flanked by two lions. Above the shield is a crown, and the entire design is set against a backdrop of architectural elements like columns and a banner.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIDAD DE GRADUACIÓN DEL CENTRO DE INVESTIGACION EN
PSICOLOGÍA -CIEPs-

"MAYRA GUTIÉRREZ"

"INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVENTIVA EN CASO DE DESASTRE
ANTE UN SISMO EN EL INEBE DR. JOSÉ MATOS PACHECO, EN LA
CIUDAD DE GUATEMALA"

OLGA LETICIA CARÍAS ORELLANA

NORMA GREGORIA SAMAYOA ESQUIVEL

GUATEMALA, MAYO DE 2013.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIDAD DE GRADUACIÓN
CENTRO DE INVESTIGACION EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
"MAYRA GUTIÉRREZ"

"INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVENTIVA EN CASO DE DESASTRE
ANTE UN SISMO EN EL INEBE DR. JOSÉ MATOS PACHECO, EN LA
CIUDAD DE GUATEMALA"

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

OLGA LETICIA CARÍAS ORELLANA
NORMA GREGORIA SAMAYOA ESQUIVEL

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PROFESORAS DE ENSEÑANZA MEDIA EN PSICOLOGÍA
EN EL GRADO ACADÉMICO DE

TÉCNICAS UNIVERSITARIAS

GUATEMALA, MAYO DE 2013

The background of the page features a large, faint watermark of the official seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular and contains a central figure of a seated man, likely a saint or scholar, surrounded by various heraldic symbols including castles, lions, and columns. The Latin text "ACADEMIA COACTEM" is visible on the right side of the seal, and "ORBIS CONSPICUA" on the left. The full name of the university is inscribed around the top and bottom of the seal.

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR

M.A. MARÍA ILIANA GODOY CALZIA
SECRETARIA

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

MARÍA CRISTINA GARZONA LEAL
EDGAR ALEJANDRO CORDÓN OSORIO
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 294-2006
CODIPs. 916-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

14 de mayo de 2013

Estudiantes

Olga Leticia Carias Orellana
Norma Gregoria Samayoa Esquivel
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO TERCERO (23º.) del Acta DIECISÉIS GUIÓN DOS MIL TRECE (16-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 02 de mayo de 2013, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVENTIVA EN CASO DE DESASTRE ANTE UN SISMO EN EL INEBE DR. JOSÉ MATOS PACHECO, EN LA CIUDAD DE GUATEMALA"**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Psicología, realizado por:

Olga Leticia Carias Orellana
Norma Gregoria Samayoa Esquivel

CARNÉ No. 91-15276
CARNÉ No. 91-18564

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada María Lourdes González, y revisado por la Licenciada Marielisa González Sierra. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA



/gaby

CIEPs 230-2013
REG: 294-2006
REG: 294-2006

INFORME FINAL

Guatemala 23 de abril 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Marielisa González Sierra ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVENTIVA EN CASO DE DESASTRE ANTE UN SISMO EN EL INEBE DR. JOSÉ MATOS PACHECO, EN LA CIUDAD DE GUATEMALA.”

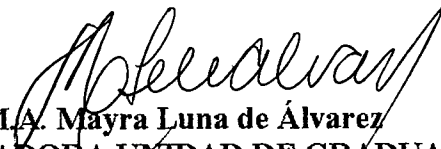
ESTUDIANTE:
Olga Leticia Carías Orellana
Norma Gregoria Samayoa Esquivel

CARNÉ No.
91-15276
91-18564

CARRERA: Profesorado de Enseñanza Media en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 22 de abril y se recibieron documentos originales completos 25 de abril, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Luna de Álvarez

COORDINADORA UNIDAD DE GRADUACIÓN

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Arelis

CIEPs. 231-2013
REG 294-2006
REG 294-2006

Guatemala, 23 de abril 2013

**SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO**

De manera atenta me dirijo a ustedes para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVENTIVA EN CASO DE DESASTRE
ANTE UN SISMO EN EL INEBE DR. JOSÉ MATOS PACHECO, EN LA
CIUDAD DE GUATEMALA.”**

ESTUDIANTE:
Olga Leticia Carías Orellana
Norma Gregoria Samayoa Esquivel

CARNÉ No.
91-15276
91-18564

CARRERA: Profesorado de Enseñanza Media en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 12 de abril del año en curso, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Marielisa González Sierra
DOCENTE REVISOR



Arelis./archivo

Centro Universitario Metropolitano –CUM- Edificio “A”
9ª Avenida 9-45 zona 11 Guatemala, C. A. Teléfono: 2418-7530



CUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Guatemala,
Agosto 7 del 2012.

Licenciado Marco Antonio García Enriquez
Coordinador
Departamento de Investigaciones Psicológicas
"Mayra Gutiérrez" -CIEPs.-
C U M

Licenciado García:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría del Informe Final de Investigación, titulado: " **INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVENTIVA EN CASO DE DESASTRE ANTE UN SISMO EN EL INEBE DR. JOSÉ MATOS PACHECO EN LA CIUDAD DE GUATEMALA** ", elaborado por las Estudiantes:

Olga Leticia Carías Orellana Carné No.: 9115276
Norma Gregoria Samayoa Esquivel Carné No.: 9118564

El trabajo fue realizado a partir del 2 de junio del año dos mil seis, previo a obtener el Título de la Carrera Técnica de Profesorado Enseñanza Media en Psicología en el grado académico de Técnico Universitario. Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs, por lo que emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Atentamente,

Licenciada María Lourdes González
ASESORA
Colegiado Activo No.: 334

MLG/susy
c.c.archivo



Instituto Nacional Experimental "Dr. José Matos Pacheco"

42 Avenida 21-00, Zona 5
Guatemala, C. A.

Guatemala, octubre 2011

Licenciado
Helvin Velásquez Ramos
Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología
CIEPs "Mayra Gutiérrez"
CUM

Licenciado Velásquez:

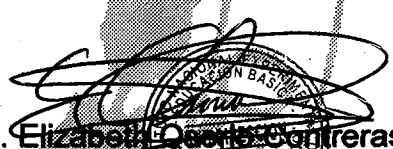
Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Olga Leticia Carias Orellana, carné 9115276 y Norma Gregoria Samayoa Esquivel, carné 9118564. Realizaron visitas de observaciones y pasaron 80 cuestionarios a alumnos, profesores y padres de familia y la recolección de datos con una lista de cotejo. Como parte del trabajo "INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVENTIVA EN CASO DE DESASTRE ANTE UN SISMO EN EL INEBE DR. JOSÉ MATOS PACHECO, EN LA CIUDAD DE GUATEMALA".

El trabajo fue realizado en las fechas del 22 de agosto al 30 de septiembre de 2011 en el horario de 7:30 a 12:30 en horario variado dependiendo de cada actividad realizada.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos su participación en beneficio de nuestra institución. Sin otro particular, nos suscribimos,

Atentamente,


Vo.Bo. Lic. Regino Andrés Batz Mencho
Director


Profa. Elizabeth Quirós Contreras
Sub-Directora

INEBE. Dr. "José Matos Pacheco"
Tel. de contacto 51012773/45351547

NS/ml
Archivo

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR

OLGA LETICIA CARÍAS ORELLANA

CARLOS ALBERTO LÓPEZ LÓPEZ

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 5951

POR

NORMA GREGORIA SAMAYOA ESQUIVEL

FABIOLA ESQUIVEL

LICENCIADA EN ACUICULTURA

COLEGIADO 1210

DEDICATORIA

POR

OLGA LETICIA CARÍAS ORELLANA

A DIOS: Por las bendiciones y la sabiduría para poder alcanzar una de mis metas.

A LA

VIRGEN MARÍA: Por las bendiciones recibidas.

A MIS PADRES: Casimiro Carias Carranza y Leonor Orellana de Carias, Con amor especial por enseñarme el camino de sacrificio y el apoyo brindado en todo momento.

A MI ESPOSO: Licenciado Carlos Alberto López L. con amor especial por el animo y apoyo que me brindo en mi autorrealización.

A MI HIJO: Carlos Javier López Carias, mi tesoro más preciado, motivo de lucha para alcanzar mis sueños.

A MIS

HERMANOS: Elsa, Lilian, Manuel y Ronald, con cariño y amor especial.

A MIS

SOBRINOS: Armandito, Luisito, Josué, André, Kris, Isabel, Diana, María Alejandra, María Fernanda, Dulce, Pamela y Diego, los quiero mucho.

A MI AMIGA: Licenciada Norma Samayoa Esquivel, por su amistad y apoyo incondicional.

DEDICATORIA

POR

NORMA GREGORIA SAMAYOA ESQUIVEL

DIOS: Por darme la oportunidad de superarme.

MI FAMILIA: Con amor y agradecimiento por su apoyo.

MIS SOBRINOS/AS
E HIJOS/AS Esperando seguir compartiendo
como hasta hoy.

MIS AMIGOS/AS: Con cariño.

MI AMIGA: Olga Leticia Carias Orellana por
nuestra amistad y cariño.

MIS ALUMNOS/AS Y
COMPAÑEROS/AS
DE TRABAJO: Por su valiosa colaboración.

DIRECTOR Y.
SUB-DIRECTORA. Por su confianza y apoyo.

MI MADRINA DE
GRACUACIÓN: Por toda su ayuda y cariño fraterno.

USTEDES: Con aprecio.

AGRADECIMIENTO

Universidad de San Carlos de Guatemala.

Por la oportunidad que brinda a todas las personas para la superación personal.

Escuela de Ciencias Psicológicas.

Con orgullo por el tiempo que nos albergo en su seno.

INEBE. Dr. José Matos Pacheco.

Por la oportunidad para realizar esta investigación.

Centro de Integración Familiar CIF.

Por todo el apoyo brindado.

Licenciadas

Claudia González y María del Mar Girón.

Por su ayuda y apoyo desinteresado.

Con especial cariño a

Licda. María Lourdes González.

Por su paciencia y ayuda incondicional.

ÍNDICE

Resumen.....	2
Prólogo.....	4
I. Introducción.....	6
1.1 Planteamiento del problema y Marco Teórico.....	7
1.1.1 Planteamiento del problema.....	7
1.2 Marco Teórico.....	10
1.2.1 Definición de desastre y sismo.....	10
1.2.2 Aspectos para la elaboración del plan de emergencia.....	11
1.2.3 Apostar por la educación.....	15
1.2.4 Prevención.....	16
1.2.5 Niveles de prevención.....	18
1.2.6 Factores de riesgo y protección.....	20
1.2.7 Inteligencia emocional.....	21
1.2.8 Delimitación.....	26
II.Técnicas e Instrumentos.....	27
2.1 Técnicas.....	27
2.2 Instrumentos.....	27
III. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	30
3.1 Características del lugar y de la población.....	30
3.1.1 Características del lugar.....	30
3.1.2 Características de la población.....	31
3.1.3 Características de la muestra.....	31
3.1.4 Propuesta de Intervención.....	51
IV.Conclusiones y Recomendaciones.....	88
4.1 Conclusiones.....	88
4.2 Recomendaciones.....	89
Bibliografía.....	90
Anexos.....	93

RESUMEN

“INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVENTIVA EN CASO DE DESASTRE ANTE UN SISMO EN EL INEBE DR. JOSÉ MATOS PACHECO, EN LA CIUDAD DE GUATEMALA”.

Olga Leticia, Carias Orellana.

Norma Gregoria, Samayoa Esquivel.

Esta investigación exploratoria tuvo el propósito de identificar las dificultades existentes (falta de capacitación, desinformación, etc.) en el centro escolar con el fin de realizar una propuesta de intervención educativa preventiva ante la posibilidad de un sismo.

Esta se realizó en el Instituto Nacional Experimental de Educación Básica (INEBE) Dr. José Matos Pacheco, ubicado en la zona 5 de la ciudad capital del departamento de Guatemala.

Dicha inquietud surgió, debido a que se considera que es un tema bastante interesante y poco estudiado. Asimismo se ha observado una creciente necesidad en la inclusión de la gestión de riesgos en el ámbito educativo preventivo, debido al incremento de situaciones de emergencia o desastre provocados por la naturaleza (tormentas tropicales, huracanes, sismos etc.) o por el hombre (terrorismo, guerras, etc.), situaciones que ponen en riesgo a las personas dentro de la institución.

La población objeto de estudio, estuvo conformada por una muestra del grupo de estudiantes, profesores que laboran en el establecimiento y un grupo de padres de familia de los diferentes grados y secciones, los cuales se encuentran conformados en grupos mixtos, que oscilan en las edades de (11 a 16 años), en el grupo de estudiantes, de 24 a 60 años en lo que respecta al

personal docente y de 24 a 75 años en el grupo de padres y madres de familia.

Se realizó una observación de la organización, los riesgos y recursos por medio de una lista de cotejo elaborada para este fin. Asimismo se utilizó un cuestionario estructurado, el cual fue vaciado y analizado según las mismas categorías establecidas.

Lo anteriormente expuesto, permite concluir que la elaboración del diagnóstico de las principales necesidades de la población; así como la elaboración de una propuesta de intervención, era necesaria a fin de estar debidamente preparados.

PRÓLOGO

El presente trabajo titulado: “Intervención educativa preventiva en caso de desastre ante un sismo en el INEBE Dr. José Matos Pacheco, en la ciudad de Guatemala” surge después de participar en uno de los simulacros a nivel nacional en el cual se pudo observar que la comisión no se encontraba debidamente preparada para realizar una labor preventiva, al ocurrir una emergencia o desastre (sismo). Dicho aspecto sirvió de motivación para profundizar respecto a la forma adecuada de elaborar un plan que permitiera fortalecer el trabajo de la comisión de apoyo psicoeducativo en la prevención de desastres, específicamente en lo relacionado a la incidencia de sismos.

Con esta investigación se recabó la información necesaria para elaborar una propuesta de un plan psicoeducativo preventivo con los aportes de los participantes (alumnos, padres de familia y personal docente) que sirva de referencia y pueda ser empleado cada año como parte del quehacer cotidiano del establecimiento implementándolo al currículo escolar en materia de prevención de desastres como se establece el CNB y la LEPINA.

Esta investigación tuvo como punto de partida la inquietud de elaborar un manual de técnicas de apoyo emocional, sin embargo en el desarrollo de la misma se fue evidenciando la necesidad de obtener información pertinente para la elaboración de un plan psicoeducativo que permitiera Identificar los riesgos, amenazas y vulnerabilidades a los que se vería expuesta la comunidad educativa en caso de ocurrir un sismo en el establecimiento. Otro aspecto a considerar es que la comisión fue organizada pero no fueron proporcionadas las herramientas para elaborar su propio plan con una capacitación insuficiente y a la cual no se le dio el seguimiento necesario.

Este trabajo encontró plena justificación para su realización debido a que la educación para enfrentar situaciones de riesgo es cada vez más necesaria debido a los cambios y repercusiones que los fenómenos naturales como los provocados por el hombre están ocasionando en la estabilidad y salud emocional de las personas afectadas por una emergencia o desastre.

A su vez, se considera que la inclusión del tema de desastres, como la incorporación organizada de los alumnos, padres de familia y profesores en la realización del plan psicoeducativo contribuirá en la disminución o reducción de riesgos al enfrentar un sismo en el centro escolar y servirá para motivar la preparación de los mismos al comprender que dicha preparación y participación puede, incluso, salvaguardar sus propias vidas.

El desarrollo de esta investigación permitió evidenciar la necesidad de realizar una propuesta para identificar los riesgos y concientizar a los participantes acerca de la importancia de utilizarla, darle seguimiento e ir incorporándola al que hacer del centro escolar y de esta forma contribuir al cumplimiento de brindar protección a la niñez y adolescencia retomando los acuerdos y convenios anteriormente citados en materia de protección integral de la niñez y la adolescencia.

I. INTRODUCCIÓN

“Los desastres naturales han ejercido efectos considerables en las poblaciones afectadas desde tiempos antiguos, en el año 526 a. de C. un terremoto ocurrido en Siria cobró 250 000 vidas, mientras que otro ocurrido en 1976 dio muerte a 655 000 personas en Tang San, en China y en el año 1979 hubo 42 desastres mayores declarados en 25 regiones en los Estados Unidos, y otros ocurridos en Puerto Rico, las Islas Vírgenes y Samoa oriental”.¹ En Guatemala se han observado frecuentes emergencias o desastres como la ocurrida con el terremoto de 1976, el Huracán Mitch, y las tormentas tropicales Stan, Agatha, además de la erupción del volcán de Pacaya etc. En los reportajes de noticieros locales en Guatemala se menciona que después de varios años de ocurridos los desastres no se han solventado los problemas de reconstrucción, no se diga lo relacionado al apoyo emocional. Los desastres han originado las mayores pérdidas humanas en diversas partes del mundo y continúan ocurriendo todos los años y no hay estadísticas que permitan conocer los daños psicológicos de las mismas.

Sin embargo la inversión y no digamos la investigación en este tema se ven relegados debido a que los recursos son utilizados específicamente en la reconstrucción más que en la prevención. “Tal es el caso de la orientación en crisis para tratar problemas emocionales en los que antes de la creación de la **Disaster Assistance and Emergency Mental Health Section del National Institute of Mental Health (NIMH)**, no se gastaba dinero en absoluto en los servicios de ayuda en salud mental a víctimas de desastres”.²

Aunque todavía no se le da prioridad al uso del dinero para la investigación y el adiestramiento en desastres es indispensable que las

¹ Cohen, Raquel E, Frederick L. Ahearn, Jr. **Manual de la Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres**. HARLA, México p. 126.

² Cohen, Raquel E, Frederick L. Ahearn, Jr. **Manual de la Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres**. HARLA, México p. 126.

comunidades empiecen a incluir el tema de gestión de riesgo en sus actividades lo que facilitará la identificación de los mismos y las medidas de prevención a implementar así como la elaboración de Planes Institucionales de Respuesta.

En esta investigación se trabajó especialmente en lo relacionado a la salud mental en la que se logró elaborar una propuesta de intervención psicoeducativa preventiva que incluye la gestión de riesgo en sus aspectos técnicos pero además el apoyo psicoeducativo específicamente a nivel emocional en el que las personas en forma individual, grupal o en comunidades sociales aprendan a reaccionar a los diversos tipos de estrés y los resuelvan utilizando diferentes actividades que faciliten mayor comprensión de la forma mas adecuada de enfrentar una situación de emergencia o desastre ante un sismo en el centro escolar.

1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.1.1. Planteamiento del Problema

Guatemala es un país caracterizado por su territorio montañoso y volcánico, en el cual se encuentran tres placas tectónicas conocidas como placa de Norteamérica, placa del Caribe y placa de Cocos. Razón por la cual nuestro territorio es catalogado como zona altamente sísmica, aspecto que se ha evidenciado y registrado desde épocas antiguas, en diferentes periodos históricos hasta la actualidad.

En la ciudad capital de Guatemala, *“La zona 5 es la sexta zona más poblada, según información del INE, con 65,578 habitantes, los cuales habitan un área de 535.39 km², 81m² por persona. A pesar de que no se conoce que esta sea atravesada por ninguna falla, se encuentra rodeada por las mismas; aspecto que puede observar por los barrancos, laderas, cuencas de ríos que la rodean.*

Cuenta con un 13.2% de viviendas informales, las cuales serían las primeras afectadas por un sismo, lo que implica que 2,045 familias (en un estimado de 4 miembros por familia) serían severamente dañadas por el fenómeno, lo que se traduce en 8,180 personas sin hogar y con necesidades de atención médica, a este número se deberán agregar aquellas personas que se vean afectadas por vulnerabilidades técnicas, en la construcción y otros”³

“El terremoto de 1976 afectó a 17 departamentos, en los cuales 832 edificios escolares fueron destruidos, tomando en consideración que esto podría volver a ocurrir”⁴. Especialmente porque muchos de los edificios escolares de la zona cinco y de la capital de Guatemala, tienen varios años de haber sido construidos, carecen de mantenimiento y aglutinan a una cantidad considerable de estudiantes.

Actualmente existen ochenta y un centros escolares que cubren los niveles de preprimaria, primaria, secundaria (básico, diversificado y vocacional). En los que además de las dificultades en las construcciones, se suma la sobrepoblación y la falta de preparación de los mismos para enfrentar situaciones de emergencia en caso de sismo.

Tomando en consideración que la población estudiantil del INEBE Dr. José Matos Pacheco está integrada por seiscientos veintitrés estudiantes en total, distribuidos en veinte secciones, diez de primero básico, cinco de segundo y cinco de tercero básico, de ambos sexos comprendidos en las edades de doce a dieciséis años. Además del personal docente que está integrado por cuarenta profesores (as), comprendidos en las edades de veinticuatro a

³ Girón C. María del M...2007. **Propuesta de atención de emergencias ante los efectos de sismo para la Alcaldía Auxiliar de la zona 5 de la Ciudad Capital de Guatemala.** p 49. Actualización de datos revisión INE e Informe de Desarrollo Humano 2009-2010. Base de datos del último censo de población y habitación 2002. Disponible en <http://www.ine.gob.gt> <http://www.desarrollohumano.org.gt>

⁴ González Ch. Claudia L. **Conocimiento sobre medidas preventivas y de mitigación ante un sismo: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Dr. José Matos Pacheco.** Guatemala, Agosto de 2006. Pág. 7

sesenta años el personal administrativo, operativo procedentes de las colonias aledañas de la zona cinco y de distintas zonas de la ciudad capital y de los municipios de Mixco, Villa Nueva, Palencia entre otros.

Al observar que dentro del plan de emergencia no se desarrolló un plan de apoyo psicoeducativo para afrontar emergencias de este tipo se trabajó con una muestra representativa, conformada por los estudiantes, personal docente que labora en el establecimiento y padres de familia, para el desarrollo del mismo se consideró necesario plantear las siguientes interrogantes, ¿Qué riesgos representa la falta de información y preparación para enfrentar una emergencia o desastre en el centro escolar? ¿Cuales serian las reacciones emocionales ante la ocurrencia de un sismo de gran magnitud en el establecimiento? Asimismo ¿La antigüedad en la construcción del centro escolar, la falta de mantenimiento, la sobrepoblación como su ubicación geográfica y la falta de capacitación para enfrentar situaciones de emergencia ocasionadas por un sismo son aspectos que hacen más vulnerable a la comunidad educativa en el INEBE DR. JOSÉ MATOS PACHECO?

El análisis de estas interrogantes permitieron establecer que es necesario elaborar y poner en practica una propuesta de intervención ante la posibilidad de sismo en el centro escolar a fin de realizar una intervención que contribuyera a la reducción de riesgos (falta de información y capacitación, aglomeraciones, mareas humanas, conductas violentas o manifestaciones de pánico, etc.) fomentando una cultura de prevención de desastres y de calma para enfrentar dichas situaciones.

1.2 Marco teórico.

1.2.1 Definición de desastre y sismo.

Actualmente ocurren en el mundo una serie de fenómenos naturales o provocados por el hombre que muchas veces terminan en situaciones de desastre, de los cuales se tiene información proporcionada por los medios de comunicación, tanto nacionales como internacionales, por ejemplo el terremoto y tsunami que conmocionó a Japón, fenómenos, que por su magnitud, originaron diferentes tipos de desastres, siendo estos cada vez más frecuentes.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término Desastre como un evento súbito que rebasa la capacidad de respuesta del sistema.

También es descrito como un evento peligroso que ocasiona pérdidas humanas y económicas, alterando intensamente la vida y el entorno del ser humano. La trascendencia de la definición de la OMS estriba en que indica una relación entre el evento catastrófico y la capacidad que tiene el sistema afectado para poder hacerle frente”.⁵ A mayor organización y preparación menor posibilidad de que un evento natural o provocado por el hombre se convierta en un desastre.

Es inevitable que ocurra de nuevo un sismo de gran intensidad, por lo tanto, es necesario mejorar las medidas preventivas que se tienen. Tal es el caso de Japón en donde se aplican planes de emergencia bien estructurados y las personas poseen una cultura preventiva, en la que ya tienen bien establecidas las amenazas y la vulnerabilidad a la que están expuestos.

Sin embargo, lo que falló en este país no fueron los planes de seguridad, sino que la intensidad del terremoto provocó que el tsunami se precipitara

⁵ CONRED **Guía práctica de Salud Mental en Situaciones de Desastre**, OPS/OMS 2006, Capítulo 1 Los problemas psicosociales en situaciones de desastres y emergencias: marco general de referencia. p1-7.

demasiado rápido aun cuando la señal de alerta se activó 15 minutos antes de que el mismo llegara a la ciudad; lo que permitió la evacuación de la mayoría de personas, quienes tuvieron la capacidad de mantener la calma y no se observaron incidentes por reacciones de pánico.

En Guatemala, organizaciones como el INSIVUMEH (Instituto Nacional de Vulcanología, Meteorología e Hidrología). La CONRED (Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres.) y otros, han realizado trabajos de forma científica, y han llegado a la conclusión que en el país existe mayor vulnerabilidad a los sismos los cuales se pueden definir como, *“temblores producidos en la corteza terrestre como consecuencia de la liberación repentina de energía en el interior de la tierra”*⁶

1.2.2 Aspectos para la elaboración del plan de emergencia.

Esta información permite considerar la necesidad de preparar al personal, estudiantes y padres de familia para que puedan enfrentar una situación de riesgo ocasionada por un sismo. Los aspectos que se deben contemplar en la elaboración de todo plan de atención de emergencias, son: 1.- La infancia; 2.- las personas de la tercera edad; 3.- las personas con necesidades especiales; 4.- la inclusión de género; 5.- la protección; 6.- el VIH/SIDA; y 7.- el medio ambiente.

1) Para proteger a la infancia se deben tomar medidas especiales para garantizar que todos los niños (as) y adolescentes se vean protegidos contra lo que les puede hacer daño y que tengan acceso equitativo a los servicios básicos de ayuda humanitaria ante un desastre.

2) En cuanto a los adultos mayores o personas de la tercera edad componen un grupo numeroso entre aquellos que son vulnerables dentro de las poblaciones afectadas por los desastres; este grupo comprende mujeres

⁶ Almanaque Mundial, 2006.El mundo cabeza abajo. Pág.1-52.

y hombres de más de 60 años, en los cuales se exacerban las vulnerabilidades ya existentes derivadas de problemas crónicos de salud y movilidad, así como las deficiencias mentales potenciales.

3) En lo que respecta a la población con discapacidad, se ven especialmente vulnerables en cualquier tipo de desastre debido a que son personas que poseen necesidades especiales, sensoriales o afectivas, o bien dificultades de aprendizaje, que hacen que les sea más difícil utilizar los servicios normales de apoyo en casos de desastre. Además, es preciso que este proceso sea posibilitado por una red de apoyo social, (personas que brindan apoyo a la persona etc.) basada normalmente en la familia.

4) Es menester resaltar, que las mujeres y los hombres, las niñas y los niños, tienen los mismos derechos a recibir asistencia humanitaria; la igualdad de derechos entre los géneros se encontró explícitamente en los documentos relativos a los derechos humanos en los que se esta contemplada la inclusión de los mismos al igual que en los Objetivos de Desarrollo del Milenio “—ODM- *que promueve la igualdad entre los géneros y la autonomía de la mujer en el objetivo No. 3*”.⁷

5) La asistencia y la protección son los dos pilares indivisibles de la actuación humanitaria. En el contexto de los conflictos armados, por ejemplo, la consideración prioritaria es proteger a las personas frente a tales peligros. Sin embargo, la historia de Guatemala con un conflicto armado de 36 años en el cual la población sufrió distintas formas de violencia que dejaron en los guatemaltecos (as) secuelas psicológicas que siguen afectando su desarrollo psicosocial. Cabe mencionar que aun cuando el conflicto armado terminó hace 15 años, la violencia en sus diferentes manifestaciones, sigue afectando a la población.

⁷ Manual sobre los Objetivos de Desarrollo del Milenio con enfoque de Derechos Humanos p 17-19. —ODM- No. 3, 6, y7 verlo en el texto con letra cursiva.

6) La capacidad de recuperación de las comunidades queda reducida en los casos de VIH/SIDA, ya que con frecuencia sufren discriminación, por tanto es necesario mantener una estricta confidencialidad y facilitar protección si les hace falta.

Así mismo este aspecto también se encuentra contemplado en los Objetivos de Desarrollo del Milenio “-ODM- No. 6 *Combatir el VIH/SIDA, el paludismo y otras enfermedades.*”⁶ En el cual se plantea que todas las personas tengan acceso a educación, salud e igualdad esto incluye la ayuda humanitaria en caso de desastres.

7) En lo que al medio ambiente respecta, proporciona los recursos naturales que sostienen a las personas y determina la calidad del entorno vital. Es preciso protegerlo para que se mantengan estas funciones esenciales. En la perspectiva de construir un mundo mejor en los Objetivos de Desarrollo del Milenio “-ODM- No.7 *se encuentra incluida garantizar la sostenibilidad del medio ambiente*”.⁶ mismas que figuran en las normas mínimas de los programas ecologistas en las cuales se aborda la necesidad de impedir la excesiva explotación, la contaminación y la degradación de las condiciones medioambientales para la auto recuperación del mismo.

Lo anteriormente expuesto permite establecer que es importante incluir la información pertinente sobre estos factores, a fin de no restarle importancia a los mismos en las intervenciones que se realicen. Por otro lado, “el apoyo psicoeducativo se puede definir como el proceso en el cual se utilizan principios psicológicos para educar y formar, a las personas a fin de brindarles herramientas que les permitan reducir la ansiedad y la turbación al enfrentarse a una situación de emergencia o desastre ocasionado por un sismo.”⁸.

⁸ Construcción propia al no encontrar definición, apoyado en Diccionario de pedagogía y psicología de la editorial Cultural. S. A. Madrid España, edición 2004 p. 98

Este es un aspecto muy importante que permite prevenir situaciones de riesgo antes de que ocurra una emergencia; favoreciendo a la vez, la rehabilitación de la población al mejorar su salud mental y fortalecer las redes sociales en sus comunidades.

Cabe destacar que las personas no suelen tener presente el tema de desastres o emergencias. Para muchas personas, el terremoto del 76, el huracán Mitch y las tormentas tropicales Stan y AGATHA, así como la erupción del volcán de Pacaya son cosas del pasado. Para la población, guatemalteca, el tema de riesgo y la prevención no forma parte de sus elementos culturales.

Ante esto, la educación es un eje transversal para el cambio, educarnos para prevenir, para responder, para recuperar, son procesos que deben pasar a formar parte de la educación general de toda la población.

Así mismo, se debe promover una cultura preventiva en la que las personas logren adquirir habilidades intelectuales, personales y sociales (desarrollo de habilidades socio afectivas) para reaccionar adecuadamente ante un sismo, y esta es una de las principales finalidades de la intervención psicoeducativo preventiva.

Una adecuada organización, en el tema de desastres permitiría identificar los riesgos que tiene la población para reducir el impacto ante un sismo.

Pero tener un plan de evacuación a nivel individual o empresarial, por ejemplo, no es suficiente, si además no se conjugan otros elementos tan importantes como la organización comunitaria, los procesos de sensibilización, la implementación de políticas, la legislación y hasta la investigación antropológica.

1.2.3 Apostar por la educación.

La educación preventiva en desastres es un proceso de suma importancia en las instituciones educativas, para formar en el o la estudiante una conciencia y una cultura de prevención ante la vulnerabilidad y el riesgo a los desastres naturales o provocados por el hombre, pero sobre todo enseña a poseer un plan mental de alerta y acción adecuada ante las emergencias.

De manera que, el desarrollo cognoscitivo de las habilidades intelectuales en las que los y las participantes incrementen la capacidad para la toma de decisiones y la resolución de problemas a la hora de enfrentar una emergencia o desastre puede ser determinante para un manejo adecuado de la misma. Por esta razón, un proceso de prevención, permite promover cambios en la manera de enfrentar situaciones de riesgo mediante actividades de aprendizaje, en el que el alumno (a) vive esas experiencias y fortalece su conocimiento.

Las actuales generaciones no han vivido la experiencia de un sismo de gran intensidad, sin embargo, la tecnología les permite observar imágenes de situaciones de desastre ocurridas en todo el mundo, ponerlos a ensayar estrategias de actuación ante una posible emergencia les ayuda a construir ese aprendizaje significativo el cual les permitirá enfrentarse a situaciones de emergencia y desastre de manera más efectiva.

Dentro del ámbito escolar, las personas encargadas de la prevención deben ser las mismas que se responsabilizan del resto de la tarea cotidiana.

Quienes deben conocer la realidad del aula y de cada uno de los sujetos, de tal manera que se puedan adaptar metodologías y técnicas en función del grupo y de las necesidades individuales.

Y para que la prevención escolar sea eficaz, necesita de un programa escrito elaborado en función de las señales de identidad de cada centro

escolar y cuyo punto de partida ha de ser el consenso en el grupo de participantes.

La formación de los educadores y estudiantes en materia de prevención requiere tener un rol social definido y una vinculación institucional que facilite el contacto con los mismos, tal es el caso de la encargada de orientación escolar en el establecimiento.

1.2.4 Prevención.

La prevención ante los desastres es la mejor barrera de protección que puede tener cualquier sociedad expuesta a este tipo de emergencia, esta se refiere a todas las acciones e iniciativas orientadas a evitar que los efectos causados por fenómenos naturales o inducidos por el hombre, se conviertan en desastres, o en otras situaciones de emergencia, es decir, se traduzcan en registros de personas heridas o muertas, o en elevados índices de pérdidas materiales y económicas, muchas veces irreparables.

Por lo que el diseño de programas de prevención escolar es un proceso continuo y dinámico que orienta la acción educativa a partir del diagnóstico de las necesidades, del entorno y del grupo de población (estudiantes y profesores) participante.

Una efectiva prevención debe contemplar, cuatro aspectos importantes e imprescindibles: a) *Organización*; b) *Riegos-Recursos*; c) *Comunicación*; d) *Estrategias de Acción*. (*Tácticas de acción preventiva*).

a) *“Organización: Es la estructura administrativa mínima requerida para la distribución especializada y adecuada de las tareas que se requieran según el tipo de fenómeno, los riegos y los recursos de que se disponga. Asimismo, incluye la estructuración de todo un plan de operaciones.*

b) *Riegos-Recursos: Aquí se plantea el análisis y evaluación objetiva de los riegos, o sea de todo aquello que pueda causar daños o presentar alguna*

dificultad para proporcionar seguridad a las personas y a las cosas. De la misma manera, una clasificación o inventario y disponibilidad de los recursos requeridos, para el éxito total de las estrategias de acción que se requieran, según el tipo de riegos al que se le haga frente.

c) Comunicación: Este aspecto abarca, divulgación de planes de prevención, los equipos y medios disponibles para que las personas se comuniquen. Así mismo, incluye el uso de códigos de comunicación lingüístico o de otro tipo, que se acuerden para actuar o transmitir la información preventiva necesaria como cadenas de comunicación etc.

d) Estrategias de Acción: Las tácticas de acción preventiva son aquellas acciones concretas que se pongan en práctica, para enfrentar una situación dada. Deben plantearse en una secuencia cronológica y organizarse, según tres etapas: Antes, durante y después”.⁹

También deben ejecutarse, de un modo específico (el cómo), según el tipo de evento, las condiciones del lugar en (dónde) se ponga en práctica y las personas a las que se estén dirigidas esas tácticas. Además, deben perseguir un fin determinado y deben permitir una evaluación.

Los cuatros aspectos que incluye la prevención y que se acaban de presentar, se pueden aplicar a los diferentes desastres (sismos, tormentas, erupciones, etc.).

La presente propuesta metodológica de intervención psicoeducativa preventiva pretende fortalecer las relaciones humanas, el propio control emocional al desarrollar habilidades intelectuales, personales y sociales en los participantes. Para lograrlo debemos fortalecer el desarrollo personal social. ¿Que entendemos por prevención? Prevenir es anticiparse,

⁹ CONRED, Identificación de Herramientas para la Inclusión de Gestión de Riesgo en el sector Educativo, Unicef, Panamá, 2006 5,06MB. Disponible en biblioteca virtual <http://www.conred.gob.gt>

adelantarse, actuar para evitar que ocurra algo que no se desea que suceda en este caso evitar la aparición de conductas que ponen en peligro la salud y seguridad del individuo así como para disminuir o reducir sus efectos (histeria colectiva, pánico.) al enfrentar una emergencia ocasionada por un sismo.

La prevención tiene como propósito lograr una adecuada intervención psicoeducativa en la cual conocer los distintos tipos y niveles de actuación facilita el éxito de la aplicación del plan institucional de respuesta PIR y del plan psicoeducativo preventivo planteado en esta propuesta metodológica.

1.2.5 Niveles de prevención.

Prevención primaria:

Hace referencia a la prevención que se aplica a la población en general antes de que ocurra alguna situación de emergencia o desastre en el centro escolar. Son propuestas de actuación que se centran en programas generales de salud mental; promoviendo actividades que son positivas en si mismas y de las que se espera ayuden a disminuir las conductas de riesgo (histeria, pánico, violencia, agresividad, falta de solidaridad, etc.) Además de la educación y entrenamiento mediante los correspondientes simulacros en las fases de (pre impacto y pre desastre).

Prevención secundaria:

Son las intervenciones que se realizan durante la fase de emergencia (impacto o aislamiento) e incluye el uso de recursos humanos y técnicos locales, la evaluación rápida de necesidades y la ayuda requerida para coordinar con las entidades de ayuda humanitaria externa.

Los objetivos de esta etapa están relacionados con prevenir y/o reducir la mortalidad estos son:

1.- Atender a las víctimas y prevenir las secuelas.

- 2.- Prevenir los efectos indirectos relacionados con la salud en general y la salud mental.
- 3.- Prevenir la morbilidad a corto, mediano y largo plazo.
- 4.- Restablecer los servicios básicos.
- 5.- Brindar primeros auxilios psicológicos a las personas afectadas.
 - Establece contacto con la persona, introduciéndose y ofreciendo asistencia.
 - Si es posible retira a la persona de la situación de tensión.
 - Evita que la persona se exponga a visiones, sonidos, y olores.
 - Protege a la persona de los curiosos y de los medios de comunicación.
 - Provee a la persona de comida adecuada y bebida.
 - Si en algún momento debe dejar a la persona afligida, hacer que alguien más se quede con ella.

Prevención terciaria:

Se refiere a las acciones realizadas después de suscitarse una emergencia (sismo) en las fases de recuperación y rehabilitación, en las que deberá hacerse una nueva evaluación de necesidades y un análisis del grado de adecuación del programa de intervención psicoeducativa a la ocurrencia de nuevas emergencias o desastres.

Los niveles de intervención utilizados en esta propuesta psicoeducativa fueron aplicados de forma inespecífica, en la que el conjunto de estrategias utilizadas fue dirigida a desarrollar las habilidades de crecimiento personal, las relaciones interpersonales y la convivencia solidaria, aspectos necesarios en la vida diaria y que son de mucha utilidad al enfrentar una emergencia o desastre y con la cual se forman las redes sociales de ayuda humanitaria.

Por otra parte la identificación y priorización de los factores de riesgo y protección es de gran utilidad en el desarrollo del programa.

1.2.6 Factores de riesgo y protección.

“Estos factores se dividen en los socio ambientales: subdesarrollo, explosión demográfica, fenómenos de urbanización inadecuada, el cambio climático, degradación medioambiental, y educativos: relacionados a las etapas evolutivas del desarrollo del ser humano, su formación humana y social de forma integral.”¹⁰ Entendemos por factor de riesgo a las circunstancias, eventos o características de naturaleza biológica psicológica o social cuya presencia o ausencia modifica las probabilidades de que surja un problema. La importancia de conocer los factores de riesgo, es que permite establecer un compromiso de reducirlos o eliminarlos. Esto garantiza la oportunidad de prever los problemas asociados a los mismos.

Clasificación de los factores de riesgo por eje de intervención.

Factores de riesgo relacionados con el crecimiento personal:

- Baja autoestima
- Baja capacidad para asumir la responsabilidad de sus acciones.
- Baja autonomía y responsabilidad en el mantenimiento de la salud.
- Bajo control en la toma de decisiones y resolución de problemas.

Factores de riesgo relacionados con las relaciones interpersonales:

- Baja asertividad.
- Baja autonomía personal frente al grupo.
- Escasa interacción grupal.
- Necesidad de aprobación social.

Factores de riesgo relacionados con la convivencia solidaria.

- Baja participación y democratización.

¹⁰ Revista Española de Salud Pública, (2002. Marzo) Madrid, Pedro I. Arcos, Rafael, Francisco, **Desastres y salud pública: un abordaje desde el marco teórico de la epidemiología.**

- Baja identificación de valores y creencias.
- Baja capacidad de participación y asociación.

“**Factores de protección** son los opuestos a los factores de riesgo cuya presencia o ausencia modifica las probabilidades de que surja un problema.

Por ej. La autoestima si se encuentra en un buen nivel es un factor de protección, permite enfrentar adecuadamente las dificultades, si es baja es un factor de riesgo que predispone a que aparezca una conducta problemática. En este caso actitudes agresivas, violencia, falta de solidaridad y cooperación al enfrentar una emergencia, etc.” ¹¹

1.2.7 Inteligencia emocional.

El fortalecimiento de la inteligencia emocional y específicamente de la inteligencia intra e interpersonal son parte de la metodología empleada para la actuación preventiva de esta propuesta de intervención.

Por lo que se puede concluir que la inteligencia emocional *“se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Puede definirse como la capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad para discernir los sentimientos que subyacen en la comunicación interpersonal y para resistir la tentación que nos mueve a reaccionar de una manera, no es reprimir las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas, aprender a responder y controlar la forma de reaccionar de manera impulsiva e irreflexiva, obrando en vez de ello con receptividad, con autenticidad, con sinceridad.”* ¹²

Es muy importante que los niños, niñas y adolescentes desarrollen una inteligencia emocional que les permita enfrentar de mejor manera una

¹¹ Fundación de Ayuda contra la Drogadicción FAD. **Programa Integral de Desarrollo Educativo (ámbito escolar) Prevención en los centros escolares.** Madrid 1998, p.p. 45

¹² **Océano, El estudiante exitoso**, capítulo 1 Aprender a aprender y comunicar pp. 44,45

situación de riesgo (sismo). El control de las emociones implica buscar estrategias para manejar el miedo, la tristeza, la ansiedad, el estrés y la ira que provocan malestar emocional. Otros estados emocionales como la ansiedad que se caracteriza por un estado de ánimo de angustia, inquietud, inseguridad y miedo ante una situación determinada ante la que nos sentimos inseguros o indefensos

Es necesario, comprender el origen del miedo, preguntándose de donde procede, si ha sido transmitido por alguien o proviene de una mala experiencia, verbalizar las emociones lo cual ayuda a tomar conciencia de ellas y a hacer el primer intento de controlarlas, hablar con familiares y amigos es positivo.

El origen de la ansiedad suele ser el miedo a lo desconocido, una experiencia traumática, o el hecho de tener que enfrentar tareas para las que no se está preparado(a), la forma de superarla se da gracias al aprendizaje de ciertas estrategias que permitan controlarla.

El enfado es una emoción natural y es una herramienta útil para enfrentarse a posibles amenazas. Sin embargo puede convertirse en un problema cuando no se controla, y se presenta muy frecuentemente o de forma descontrolada. Puede manifestarse en una agresión hacia los demás y hacia uno mismo.

La irritabilidad y el enfado son emociones persistentes y difíciles de controlar, ambas son el resultado de acumular tensiones, el cansancio y cierto nivel de represión al no expresar adecuadamente lo que se siente, ser muy exigente e inflexible consigo mismo y hacia los demás. Es importante conocer los efectos que estas emociones provocan en el bienestar físico y emocional tanto a nivel individual como en las relaciones interpersonales.

Utilizar las siguientes técnicas contribuirá a contrarrestar los estados emocionales de la irritabilidad y el enfado mejorando la salud mental.

- Verbalizar los propios sentimientos, evitar la acumulación de ira, explicar a alguien de confianza lo que se siente y las reacciones que se han tenido en los momentos de enfado.
- Reconsiderar el hecho y las circunstancias que provocaron el enfado desde un punto de vista positivo, olvidando y dejando a un lado los pensamientos negativos que suscitan y alimentan la ira internamente.
- Evadirse del enfado durante un tiempo y de la persona relacionada con el mismo. La distracción ayuda a controlar los estallidos emocionales.
- Enfriar el enfado con un paseo o dejando pasar el tiempo, esto ayuda a calmar los ánimos.
- Mantener la serenidad y no responder a las provocaciones.
- Hay que evitar empeorar aún más las situaciones, por lo que conviene darle al otro el tiempo suficiente para que también pueda controlar sus emociones.
- Practicar la relajación. Mediante ejercicios de respiración y distensión muscular resulta de gran ayuda para recuperar la calma y mantener el equilibrio emocional.

Otra emoción importante a tomar en cuenta es la tristeza que se puede describir como un sentimiento que produce aflicción, pena, desilusión y falta de interés por las cosas. Puede conducir al aislamiento y con ello, a una mayor sensación de desamparo y soledad. Es indispensable superarla aplicando las siguientes estrategias.

- Aceptar la realidad. Aparentar que no pasa nada no mejora la realidad.
- Hablar con los que pueden ayudarnos a aceptar la situación. Expresar los miedos, los reproches, la ira contenida, e incluso aspectos del pasado que aun hace falta expresar, lo que permitirá superar el futuro.
- No intentar arreglar todo de golpe. Cada cosa tiene su tiempo y se debe tener confianza en que se resolverá en su momento.

- Cuidar de uno mismo. (Buscar apoyo psicosocial, comer sanamente, dormir lo necesario, hacer ejercicios entre otros).
- Iniciar actividades nuevas. Que ayuden a distraer la atención y a conocer a nuevas personas. Sentirse útil puede ayudar a olvidar la propia tristeza.

En las etapas preventivas se hace necesaria la educación de la emocionalidad, sin embargo también es de suma importancia durante y después de experimentar una situación de desastre para la adecuada rehabilitación y la recuperación de la salud mental.

Para esto se debe fortalecer la inteligencia inter e intrapersonal. La primera, permite distinguir los estados de ánimo, las intenciones, motivaciones y los sentimientos de otras personas, incluye las expresiones faciales, la voz, los gestos. Mientras que la segunda, permite el reconocimiento de sí mismo y la habilidad para adaptar las propias maneras de actuar esta incluye una imagen precisa de si mismo, de las capacidades y limitaciones. Además de la capacidad de autodisciplina, autocomprensión y autoestima.

Asimismo un adecuado desarrollo de la empatía implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás. Las destrezas sociales favorecen la comunicación, la construcción de lazos que alimenten las relaciones interpersonales dentro del grupo, la colaboración y cooperación.

Hoy en día, las personas viven expuestas al denominado mal del siglo, *“El estrés es una situación de ansiedad desproporcionada, provocada por presiones externas que se mantienen en el tiempo y pueden desencadenar el inicio de enfermedades al debilitarse las defensas de la persona.*

Aprender a relajarse. La relajación muscular es simple, tensar los músculos y liberar la energía acompañada de la respiración profunda, hacer ejercicios regularmente.

El ejercicio segrega hormonas que aportan una sensación de bienestar, dormir bastante y evitar sustancias estimulantes como el café y el alcohol.

Si fracasan las técnicas de aprender a relajarse y el ejercicio, es necesario acudir a especialistas para que puedan ayudar a reducir la ansiedad.

Cada persona desarrolla estrategias que le permiten adaptarse a los cambios. Por tal razón mientras más estrategias se tengan mayor será la capacidad para afrontar y controlar las exigencias originadas por el estrés.

El apoyo social es otro aspecto que pueden servir como amortiguador o amplificador de los acontecimientos estresantes así como la habilidad para pedir ayuda. Los cambios importantes y la frustración pueden ser causantes del estrés. Para afrontarlo es necesario aprender a controlar las emociones, algunos de los elementos que permiten reaccionar sin estrés ante situaciones adversas son el conocimiento de técnicas de relajación, una buena autoestima, el autocontrol emocional.”¹³ Con esta propuesta se ha logrado promover la organización mejorando la comunicación y las estrategias de acción al evaluar los riesgos y recursos en dicha institución y al tomar en cuenta los aportes de los participantes en esta investigación.

¹³ Océano, *El estudiante exitoso*, capítulo 1 Aprender a aprender y comunicar pp.58-63

1.2.8 Delimitación.

En este tipo de estudio no se planteó ninguna hipótesis, debido a que esta es una investigación de tipo exploratoria que permitió organizar la información sobre el tema, el cual es poco conocido con el fin de realizar una aproximación acerca del mismo. Sin embargo dicha investigación contribuyó a establecer un diagnóstico de los riesgos a los que se encuentra expuesta la población estudiantil y el personal que labora en el INEBE. Dr. José Matos Pacheco al suscitarse un desastre ocasionado por un sismo. Asimismo, con los aportes de los participantes se elaboró una propuesta para ser utilizada en el desarrollo del trabajo de prevención de desastres en el establecimiento. Lo anteriormente expuesto permitió dar respuesta a las preguntas planteadas en la investigación.

Los riesgos que representa la falta de información y preparación para enfrentar una emergencia o desastre en el centro escolar fue interpretado por el 100% de los alumnos, y el 95% de profesores y padres de familia como un riesgo bastante alto a la hora de ocurrir una emergencia o desastre ocasionada por un sismo y únicamente un 5% de los profesores y padres no consideran que la falta de información represente un riesgo. Sin embargo se ha comprobado que esto no es así ya que al estar bien informados se pueden prevenir situaciones de riesgo. Dicho aspecto se ve reflejado en que el 100% de los participantes (alumnos, padres y profesores) considero de vital importancia identificarlos y realizar actividades que capaciten al alumnado, profesores y padres de familia para estar debidamente preparados.

Variables conceptuales en las que se fundamentó la propuesta.

1. Organización, riesgos, recursos.
2. Falta de información y de capacitación.
3. Aspectos psicopedagógicos: (inteligencia emocional, intrapersonal e interpersonal, ansiedad, estrés, enfado.

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas:

Se utilizó la Técnica de Muestreo Aleatoria simple, se tomaron dos alumnos por sección de primero a tercero básico que conformó una muestra de cuarenta estudiantes, veinte profesores (as) de las áreas, académicas y ocupacional, veinte padres de familia, que conformaron una muestra total de ochenta participantes.

Para obtener la información necesaria se realizó una observación de la infraestructura física del establecimiento en las categorías de organización, riesgos y recursos, la cual permitió contrastar los datos proporcionados por los grupos encuestados (alumnos, padres y profesores) y lo cotejado por las investigadoras en dichas visitas.

Se empleó la estadística descriptiva en la que se utilizaron gráficas de barras las cuales permitieron visualizar la mayor coincidencia de respuesta de cada uno de los grupos encuestados. También se utilizaron varias matrices en las cuales se agruparon los principales aportes y sugerencias de los participantes para tomarlos en cuenta en la elaboración de la propuesta de intervención.

2.2 Instrumentos:

Los instrumentos utilizados fueron una lista de cotejo para conocer la situación actual del establecimiento en las categorías de organización, riesgos, recursos y un cuestionario estructurado de 13 preguntas. Respecto a la organización se utilizó una tabla de cotejo, la cual permitió conocer el tipo de organización existente, su funcionamiento o la necesidad de implementarla o mejorarla. Para lo cual se utilizó la siguiente clave.

Clave: **E** existe, **NE** No existe, **NM** necesita mejorar, **IMP** implementarla.

Para la identificación de los riesgos existentes en la institución se utilizó una escala de valoración de 1 a 5 donde 1 representa el menor grado de peligrosidad y 5 el máximo, la cual permitió identificar y priorizar dichos riesgos según el grado de peligrosidad de los mismos; como la necesidad de establecer medidas para la reducción o mitigación de riesgos.

En todo plan institucional de respuesta PIR es muy importante establecer los recursos con los que cuenta la institución para enfrentar una emergencia y los que se necesita adquirir para contar con un equipo mínimo. Para conocer dicha situación se empleó en la lista de cotejo la siguiente clave.

Clave: **E** Existe. **NE** No existe. Cantidad: **S-** suficiente, **INS-** insuficiente. Las categorías que se utilizaron para la elaboración de las listas de cotejo y los cuestionarios se basaron en los criterios que la CONRED establece para una efectiva prevención y elaboración de planes de emergencia.

Dichos instrumentos fueron aplicados por las encargadas de la investigación. La información obtenida sirvió para elaborar el diagnóstico de necesidades, la identificación de riesgos y las estrategias de acción en los que se fundamentó la propuesta de intervención.

La validación se llevó a cabo con un grupo de estudiantes, padres de familia y profesores del establecimiento que no formaron parte de la muestra del estudio.

El logro del objetivo general se evidenció al cotejar la información recabada con la colaboración los participantes (alumnos, padres de familia y profesores) que conformaron la muestra en esta investigación y con la que se elaboró la propuesta de intervención que *puede ser consultada en la pág. 55*

Respecto a los objetivos específicos los mismos fueron evaluados al establecer los riesgos más frecuentes y que preocupan a los encuestados a

si como las aportes de los participantes. Ver análisis e interpretación de resultados pág. 34.

Riesgos:

- Falta de información y capacitación para enfrentar un sismo.
- Temor por las reacciones emocionales que se suscitan (histeria, violencia, desesperación, etc.)
- Filtraciones en techos y paredes. *Ver gráficas a partir de la pág. 42 en adelante de acuerdo a organización, riesgo o recursos.*

Logros:

- Interés manifestado por los encuestados para que se facilite y propicie la organización y participación activa en el centro escolar en el tema de prevención de desastres.

III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

La presente investigación se realizó en el Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional “Dr. José Matos Pacheco” ubicado en la zona 5 de la ciudad capital.

Este centro escolar fue creado según decreto legislativo del congreso de la república No. 5-69 del 26 de febrero de 1969, se inició su construcción en el año de 1974 y fue inaugurado el 1 de febrero de 1975. Un año más tarde es parcialmente destruido con el terremoto de 1976. A partir de esta fecha se han realizado trabajos de reconstrucción y continúa en funcionamiento en la misma ubicación.

Los antecedentes descritos anteriormente permiten determinar que este centro escolar tiene aproximadamente 40 años de haber sido construido. Este aspecto es importante dentro de la gestión de riesgo que se trabajó en esta propuesta y una de las preocupaciones manifestadas por los participantes (alumnos, padres y profesores).

Esta investigación permitió establecer que los principales riesgos detectados en una escala de peligrosidad de 5 y 4 grados en lo que respecta a las condiciones del centro escolar son las siguientes:

1. Filtraciones en techos o paredes.
2. Antigüedad en la construcción de los edificios.
3. Instalaciones de gas en áreas ocupacionales en las que trabajan directamente los alumnos y profesores.

3.1.2 Características de la población

La población objeto de estudio constituida por la comunidad educativa del INEBE. Dr. José Matos Pacheco, conformada por alumnos, personal docente y padres de familia. Este establecimiento atiende a 600 estudiantes distribuidos en primero, segundo y tercero básico y a su vez en veinte secciones, además cincuenta y seis trabajadores los cuales desarrollan las distintas actividades siendo estos: Un Director, una Sub-Directora, cuatro Secretarías, un Contador, un Guardián, cinco Conserjes, una Enfermera, un encargado del departamento de audiovisuales, una Orientadora Escolar, cuarenta profesores (as). Si se toma en cuenta dos padres de familia por alumno se tendría un aproximado de mil doscientos cincuenta y ocho padres, madres o encargados, que conformarían la población total.

Para esta investigación se tomó una muestra de la población total en la que se incluyó a cuarenta estudiantes de los tres grados, veinte padres de familia y veinte profesores (as).

3.1.3 Características de la Muestra.

El grupo de estudiantes se integró por alumnos comprendidos en las edades de doce a dieciséis años, en grupos mixtos provenientes de las colonias aledañas a la zona 5, y de otras zonas de la ciudad capital y de los municipios de Villa Nueva, Mixco entre otras.

Los padres de familia en su mayoría madres, quienes son las que más asisten al centro educativo, están comprendidos en las edades de veinticuatro a setenta y cinco años, sus ocupaciones son amas de casa, trabajadores (as) de la iniciativa privada y de la economía informal. El personal docente comprendidos en las edades de veintitrés a sesenta y tres años, profesores de enseñanza media en su mayoría, algunos con grado de licenciatura en las distintas disciplinas, empleados públicos de tiempo completo, presupuestados.

Análisis e interpretación de resultados.

La presente investigación surge como una inquietud, debido a la participación que tuvo la comisión de orientación y la orientadora en el simulacro nacional en el cual se tomó en cuenta el establecimiento. Esta experiencia originó la necesidad de realizar una propuesta para enfrentar situaciones de riesgo, en caso de ocurrir un sismo en el establecimiento debido a que no se está debidamente preparado para dicha eventualidad.

A continuación se presenta el resumen de los datos obtenidos en las listas de cotejo utilizadas, así como en los cuestionarios aplicados para la recolección de información.

Para cada una de las listas y de los cuestionarios aplicados se establecieron unas categorías que permitieron conocer la situación actual del establecimiento en cada una de ellas. Estas son: Organización, Riesgos, Recursos. Dichas listas se cotejaron en las visitas de observación realizadas y con la colaboración de la sub-directora del establecimiento obteniendo los siguientes resultados.

La observación realizada para evaluar la organización en el centro escolar permitió establecer que en la institución existe un comité institucional de emergencia, organizado en distintos comités, cuentan con un plan general de emergencia y red de comunicación entre el personal que labora en el centro escolar sin embargo necesita mejorarse, debido a que no ha funcionado desde hace varios años.

Los planes de cada sub- comité no existen actualmente, además de los doce aspectos evaluados es necesario implementar los siguientes:

1. Planes de cada sub-comité.
2. Capacitación continua de los distintos sub-comités.

3. Integración de los padres de familia, personal de la institución y comunidad en el plan de emergencia.
4. Realización constante de simulacros cada tres o seis meses.
5. Evaluación constante del funcionamiento del plan cada tres o seis meses por las distintas comisiones y la administración.
6. Red de comunicación entre alumnos.
7. Red de comunicación entre padres de familia.
8. Acuerdos con padres para el envío de los estudiantes a sus casas.

Entre los riesgos detectados de acuerdo al grado de peligrosidad en una escala entre cinco y cuatro detectados son los siguientes.

1. Filtraciones en techos o paredes.
2. Antigüedad de los edificios de dos a más niveles.
3. Instalaciones de gas en áreas ocupacionales.

Otros riesgos detectados en una escala menor de peligrosidad ubicados en los grados tres y dos son:

1. Puertas de salida estrechas o con dificultades para abrir.
2. Escaleras estrechas e inseguras.
3. Árboles y muros altos, cerca de salidas de evacuación o en zona de seguridad.
4. Cercanía de áreas ocupacionales que utilizan electricidad, soldadura y áreas en que se usa gas propano.
5. Objetos con peligro de caer sobre personas o que obstruyen rutas de salida.
6. Tendidos eléctricos defectuosos o peligrosos sobre rutas de evacuación.

7. Aglomeraciones de personas, en salones de actos o en rutas de evacuación.
8. Puertas de emergencia inhabilitadas.
9. Posibilidad de envenenamiento por escape de sustancias peligrosas (reactivos utilizados en el laboratorio de ciencias).

Por último, se ubican los aspectos en menor escala de peligrosidad en grado uno.

1. Ausencia total de zonas de seguridad.
2. Aulas muy pequeñas.
3. Falta de iluminación eléctrica en los distintos ambientes.
4. Maquinaria peligrosa en las áreas industriales.

Aun cuando algunos de los riesgos existentes no fueron clasificados en la mayor escala (ver al inicio pág. 33) de peligrosidad, varios de ellos podrían convertirse en muy peligrosos dependiendo de las áreas que sean afectadas en el momento de ocurrir el siniestro.

Se estableció que existen pocos recursos y que por lo menos cinco de los mismos son insuficientes (botiquín de primeros auxilios, extintores de incendios, instrumentos que emitan señales sonoras, radio y linterna de baterías, megáfonos). Por lo tanto se hace necesario adquirir más de estos equipos o implementarlos en el centro escolar.

Cuatro de los recursos de la lista cotejada no existen (insumos y materiales para hacer transformaciones, implementando una caja de interruptores automáticos para corte de electricidad, colocar la toma de agua para sofocar incendios, y habilitar líneas telefónicas para solicitar ayuda a cuerpos de emergencia).

De dichos recursos uno de los más necesarios es el de los insumos debido a que sin este no es posible la compra de equipo y la realización de los trabajos de reparación que permitan reducir los riesgos existentes.

Los resultados obtenidos en cada una de las listas permite evidenciar que aun cuando existe cierta organización, y se observaron algunos de los riesgos existentes en ese momento, no se han implementado las medidas necesarias para prevenir o reducir dichos riesgos. Asimismo, la falta de recursos origina la necesidad de reactivar el plan de emergencia tomando en consideración los aportes proporcionados por los participantes en esta investigación, en las categorías de organización, riesgos, recursos.

Así como la priorización de los recursos disponibles para tomar las medidas para las reparaciones físicas del centro y la adquisición de equipo.

Se utilizaron también cuestionarios, los cuales se aplicaron a alumnos, profesores y padres de familia evaluando las mismas categorías. A continuación se puede observar cada categoría y el número de pregunta elaborada para la evaluación de las mismas.

Los resultados se resumieron en matrices y gráficas con el resumen de la información obtenida de los tres grupos encuestados (alumnos (as), padres y madres y profesores (as)). Las encuestas aplicadas se clasifican en las categorías. **Organización, Riesgos, Recursos.**

1.- ORGANIZACIÓN. Es la estructura administrativa mínima requerida para la distribución especializada y adecuada de las tareas que se requieran según el tipo de fenómeno los riesgos y los recursos que se dispongan. Asimismo incluye la estructuración de todo un plan de operaciones.

2.- RIESGOS. Aquí se plantea el análisis y evaluación objetiva de los riesgos, y de todo aquello que pueda causar daño o presentar alguna dificultad para proporcionar seguridad a las personas y a las cosas.

3.- RECURSOS. Se debe realizar la evaluación y cuantificación de los recursos con los que se cuenta o los que es necesario adquirir para enfrentar situaciones de riesgo en el centro escolar.

4.- COMUNICACIÓN. Este aspecto abarca, divulgación de planes de prevención, los equipos y los medios disponibles para que las personas se comuniquen. Así mismo, incluye el uso de códigos de comunicación lingüístico o de otro tipo que se acuerden para actuar o transmitir la información preventiva necesaria como cadenas de comunicación.

5.- ESTRATEGIAS DE ACCIÓN. (Tácticas de Acción Preventiva). Las tácticas de acción preventiva son aquellas acciones concretas que se pongan en práctica, para enfrentar una situación dada. Deben plantearse en una secuencia cronológica y organizarse según estas tres etapas: Antes, Durante y Después.

Los datos obtenidos en las matrices permitieron identificar los principales riesgos existentes, la priorización de los mismos, como la información requerida para capacitar a alumnos, padres y personal en la gestión de riesgo en el centro escolar. Las principales aportaciones de los participantes se clasificaron en las etapas de Antes Durante y Después de una emergencia o desastre para su análisis e interpretación.

Respecto a la información que sería necesario que se le diera al alumnado, profesores y padres de familia para estar preparados en caso de sismo el 100% de los participantes considero que era indispensable conocer sobre:

1. Cómo actuar y como protegerse.

2. Medidas de seguridad para alumnos, padres y profesores.
3. Evaluar las amenazas.
4. Hacer simulacros con la participación de todos y de forma continua.
5. Información sobre la vulnerabilidad de Guatemala como zona sísmica.
6. Prepararlos emocionalmente para cómo reaccionar.
7. Crear comisiones y capacitarlos.
8. Cursos de prevención.

En lo relacionado a su reacción ante un sismo los participantes creen que en un **90%** se pondrían nerviosos, habría mucha tensión, algunos no sabrían que hacer e incluso se observarían varias reacciones de histeria y pánico lo que podría originar mayores peligros al provocarse aglomeraciones o estampidas humanas ya que varios refirieron que su primera reacción sería la de salir corriendo, todo ello debido a que no se tiene la información necesaria, además hace varios años que no se pone en practica todo lo relacionado a este tema. Únicamente el **10%** de profesores creen tener los conocimientos necesarios y el control emocional para mantener la calma y afrontar de mejor manera una situación de este tipo.

En lo referente a las reacciones de los demás el **100%** de alumnos manifiestan preocupación por las reacciones de sus compañeros e incluso las de los padres, porque se preocuparían mucho y de algunos profesores que no sabrían que hacer y los dejarían solos. Asimismo manifiestan la necesidad que se les capacite para saber como actuar en ese momento (durante la emergencia). Los padres en un **100%** piensan que los profesores están preparados y tienen la capacidad para manejar la situación.

Un **90%** de profesores creen lo contrario que no sabrían como reaccionarían ellos mismos ni los demás compañeros debido a que se pondrían muy nerviosos. Un **10%** a pesar de no haber sido capacitados recientemente creen que lo podrían enfrentar adecuadamente.

Entre las explicaciones mas frecuentes están:

1. Asustarse y no saber que hacer.
2. Miedo, angustia, por si se pueda caer el edificio.
3. Se pondrían a llorar, histéricos y eso podría dañar a los demás
4. Nerviosos y alterados por sus hijos.
5. Pensando que les podría pasar a ellos y a los demás.
6. Llamar al establecimiento para saber si todo esta bien.
7. Tranquilamente rápidamente para sacar al alumnado.
8. Evacuar a los alumnos, se protegerían.

Al evaluar las medidas para prevenir perdidas humanas los participantes opinaron que es necesario.

1. Poner señales de evacuación y de lugares seguros.
2. Poner una reja en segundo y tercer nivel.
3. Enseñar primeros auxilios.
4. Implementar plan de evacuación activando las comisiones.
5. Evaluar la infraestructura del edificio y realizar las reparaciones necesarias.
6. Apoyo emocional.
7. Programas de prevención de emergencias.

Al analizar las medidas para prevenir pérdidas materiales se pudo observar que los encuestados consideran que lo más importante es el resguardo de las personas, sin embargo esto forma parte de la poca cultura preventiva ya que definitivamente salvaguardar a las personas es prioritario pero si se tiene un plan y se trabaja respecto al cuidado de los bienes materiales y la infraestructura de los edificios se puede prevenir mayores daños además de los físicos y psicológicos, como en el caso de centros escolares en los que la

perdida total o parcial de papelería importante, equipo y materiales indispensables para el desarrollo de las actividades diarias e incluso esto facilitaría una pronta reconstrucción después de ocurrida la emergencia o desastre.

Entre las sugerencias de los participantes están.

1. Reforzar las aulas y muros con materiales más resistentes.
2. Arreglar lo que está en mal estado.
3. Tener los laboratorios retirados.
4. Arreglar las puertas.
5. Arreglar grietas.
6. No tener mobiliario pesado.
7. Darle mantenimiento a los edificios.
8. Supervisión anual de las instalaciones.
9. Colocar el material y el equipo en un lugar seguro.
10. Inspección por la CONRED para que indiquen las debilidades del edificio y corregirlas.
11. Inversión en el área de riesgo.

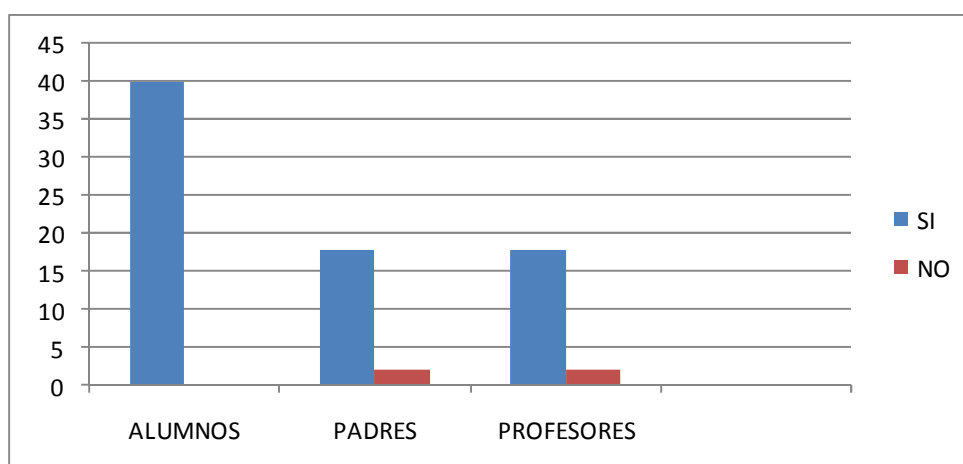
Los aportes de los participantes para la elaboración de un plan de prevención de desastres ocasionados por un sismo el **100%** de los participantes consideran de vital importancia identificar los riesgos y realizar actividades para reducir o eliminar los mismos entre las sugerencias propuestas por los participantes se recabaron las siguientes.

1. Que los Bomberos y CONRED capacite a los maestros.
2. Que todos los años se les enseñe, cómo actuar en un sismo.
3. Capacitar al personal, alumnos y padres en cuanto a roles de emergencia a cumplir.
4. Señalización y Rutas de evacuación adecuadas.
5. Organizar el apoyo psicológico.
6. Gestionar ante el Ministerio de Educación un rubro específico para la mitigación de riesgos en los centros escolares.

Las gráficas recogieron las opiniones de los tres grupos encuestados obteniendo los datos que conforman la propuesta del plan psicoeducativo preventivo especialmente en lo que respecta a las distintas comisiones y específicamente al apoyo psicoeducativo.

Asimismo permitió visualizar fácilmente los resultados en cada grupo para poder identificar las preocupaciones de cada uno como los distintos aportes de los mismos.

En la pregunta **¿Considera usted que la falta de información y capacitación para enfrentar un sismo podría ser uno de los mayores peligros en el centro escolar? Si / No ¿Por qué?**



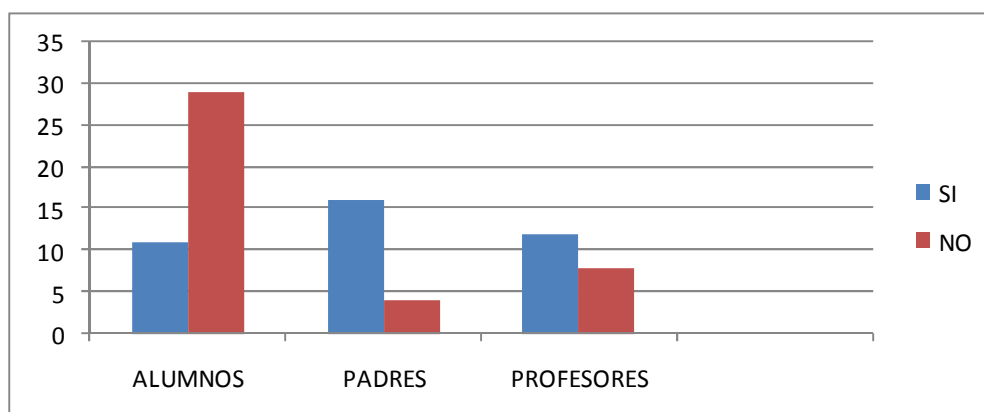
Encuestados: Alumnos 40. Padres 20. Maestros 20

El **100%** de los alumnos y el **95%** de los padres y profesores, considero que la falta de información es uno de los mayores peligros para ellos debido a que temen las reacciones de los que no saben nada del tema. Mientras que únicamente el **5%** de los padres y profesores consideran tener la adecuada preparación.

En relación al ¿Por qué? de sus opiniones los grupos refieren que.

1. Sin información pueden causarse varios accidentes y no saber qué hacer en ese momento.
2. Solo así podríamos evitar muertes y cualquier peligro.
3. Pienso que debemos estar informados para saber qué hacer en caso de un sismo.
4. Si por la cantidad de alumnos y porque todos en ese momento piensan en salir corriendo.
5. Si porque si no se tiene el conocimiento adecuado no se pueden tomar medidas adecuadas.
6. Se deberían de capacitar y orientar más tanto a jóvenes y adultos para poder actuar con precaución.
7. No hay cultura en el tema.
8. Se dio capacitación, pero no tuvo continuidad.
9. No porque ha habido simulacros.
- 10.No porque si se ha dado información y se tiene un plan.
- 11.No porque han recibido la capacitación en el instituto.

Respecto a la información que tiene actualmente sobre cómo actuar en caso de sismo es suficiente y adecuada los entrevistados consideran en un **51%** de los participantes que la información que tienen es adecuada sin embargo dicha información debe irse actualizando y ponerla en practica en simulacros continuos. Mientras el 49% afirma no contar con suficiente información para enfrentar una situación de riesgo al ocurrir un sismo en el establecimiento.



Encuestados: Alumnos 40. Padres 20. Maestros 20

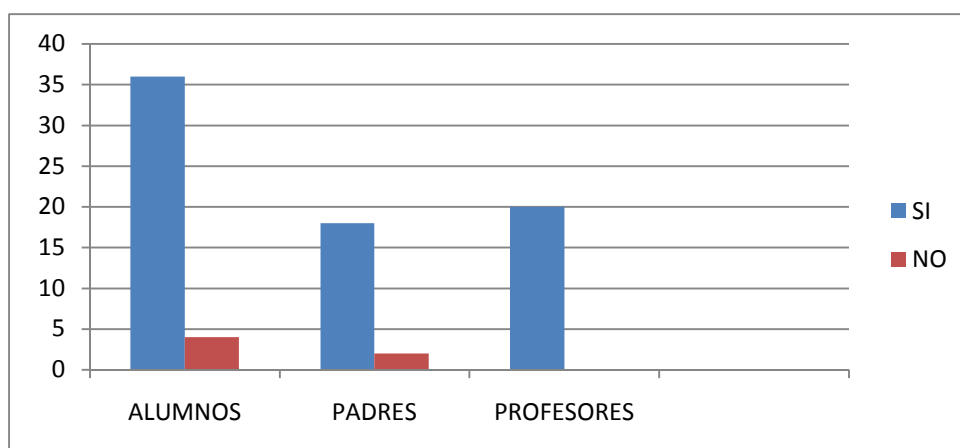
Las siguientes afirmaciones permitieron inferir acerca de la necesidad de capacitar a los participantes en el tema de gestión de riesgo y de la necesidad que esta sea frecuente en cada ciclo escolar debido a la renovación de estudiantes, padres de familia e incluso del personal nuevo.

Si / No ¿Por qué?

1. Porque desde segundo a sexto primaria nos hemos capacitado por eso creo que es suficiente.
2. Porque hay lugares muy peligrosos aquí por ejemplo los edificios y los árboles.
3. Sé que necesito más información porque nunca es suficiente aprender sobre este tema.
4. Si considero saber las medidas que se deben tomar en momentos de ocurrir un sismo.
5. Si porque nos ayuda a que estemos tranquilos y poder actuar con serenidad y sobretodo confiar en Dios.
6. SI: Porque el plan que existe esta elaborado para las necesidades del plantel.
7. Es necesario más prevención y actualización.

8. Se da muy poca información en estos casos, sería bueno programar talleres con padres y maestros.
9. Es necesario actualizar porque la naturaleza y el comportamiento de los estudiantes es diferente.
10. Siempre es importante saber más.
11. Hace falta la capacitación de primeros auxilios.
12. No porque la información no es suficiente y muy buena por si hay un sismo.
13. No porque no tengo ninguna información.
14. No Mas orientación y que hacer con los estudiantes.
15. No me he actualizado.
16. No La información es muy poca y hay que tener más.

Sobre el conocimiento de que es y para que se utiliza una ruta de evacuación al explicarlo con sus propias palabras se observo el siguiente resultado



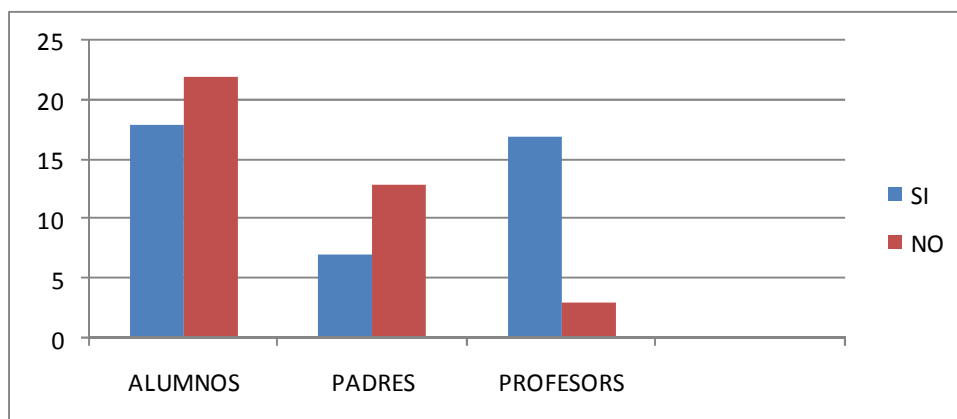
Encuestados: Alumnos 40. Padres 20. Maestros 20.

El **60%** refiere que si lo sabe aspecto observable en las explicaciones de los participantes mientras que el **40%** no lo sabe o lo ignora.

Explicación.

1. Ruta de salida preestablecida y debidamente identificada para evacuar.
2. Guía para llegar a un lugar seguro durante un sismo.
3. Una puerta extra y segura para poder salir con precaución.
4. Salida que se tiene al alcance, sin daños ni aglomeraciones.
5. No la conozco.
6. No me han hablado de eso.
7. No se para que se usa.

Al evaluar las condiciones mínimas de seguridad respecto a la existencia de una ruta de evacuación los participantes especificaron lo siguiente.



Encuestados: Alumnos 40. Padres 20. Maestros 20.

Si / No Especificar.

El **92%** refieren haberla observado el otro **8%** no la han visto o consideran que no existe.

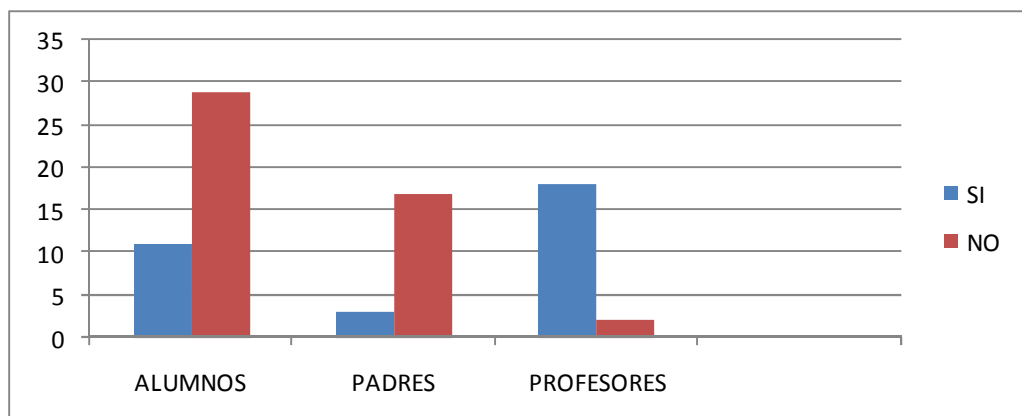
1. En las canchas de fut-bol.
2. En el modulo central.
3. En las gradas.
4. En los pasillos.
5. En las aulas.

6. Hacia el patio.
7. Por las gradas de los módulos.
8. Solo en simulacros.
9. Están señalizadas con flechas blancas y fondos verdes pero deteriorados.

Otros no la conocen y los que la conocen comentaron que no la han visto o no existen.

1. No han señalado.
2. No he visto.
3. No las he visto.
4. No las conozco.
5. No hay.

Acerca del uso de dicha ruta de evacuación los participantes respondieron.



Encuestados: Alumnos 40. Padres 20. Maestros 20

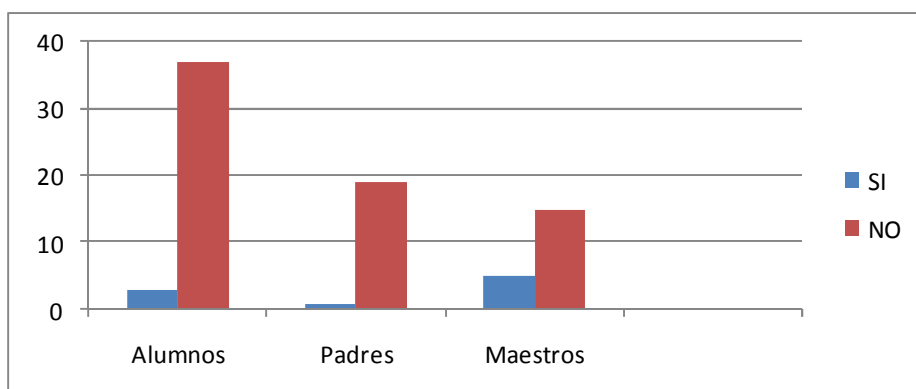
Un **48%** la ha utilizado en simulacros pero en otro establecimiento o en otras instituciones. El **52%** restante no la ha utilizado ni ha participado en ningún simulacro en el cual se hubiera utilizado.

Si / No Explíquelo.

1. Si en otro establecimiento.
2. Cuando estuve en 6to primaria nos enseñaron.
3. En el hospital donde trabajo la salida lo guía a uno al parqueo.

4. Una vez en el IGSS cuando lleve a vacunar a mi hija.
5. Solo lo he visto en televisión.
6. Nunca la he utilizado.
7. No he tenido oportunidad.
8. Nunca he participado en un simulacro.
9. No ha habido simulacros.
- 10.No se han realizado simulacros.

En relación a la organización de los alumnos, profesores y padres de familia en algún comité o comisión (evacuación, búsqueda, rescate, apoyo psicoeducativo, primeros auxilios, etc.) y sobre la forma en la que se podrían organizar las opiniones de los mismos son.

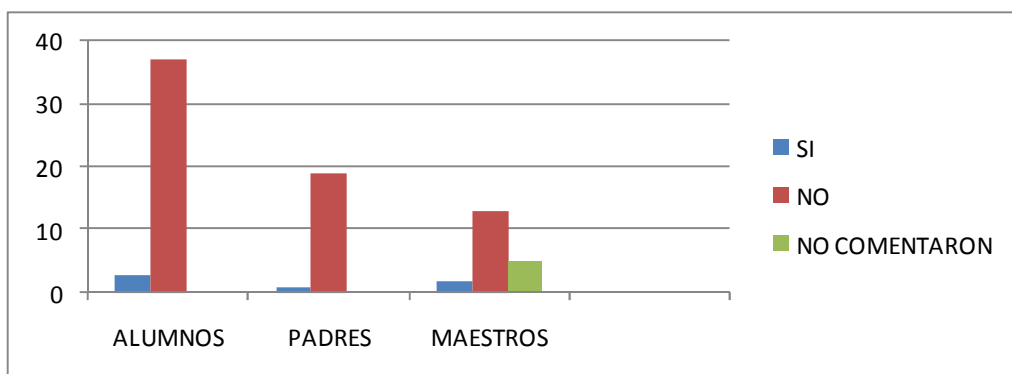


Encuestados: Alumnos 40. Padres 20. Maestros

Un **11%** considera o cree que hay una organización en el establecimiento, en el caso de los alumnos y padres de familia suponen que así es, el personal comenta que existió una planificación, pero esta no se ha actualizado ni se ha puesto en practica desde hace varios años. Sin embargo el **89%** afirmo que no hay actualmente ninguna comisión o comité funcionando y que la planificación que se hizo es general y no hay una específica por cada comisión. Los alumnos, padres y profesores sugieren estas formas de organizarse para reactivar el Plan Institucional de Respuesta PIR.

1. Hacer simulacros.
2. Explicar que hay que hacer antes, durante y después de un sismo.
3. Contribuir para tener varios botiquines.
4. Organizar comisiones y comités de profesores, alumnos e involucrar a los padres de familia.
5. Invitar a la CONRED que instruya al respecto.
6. Establecer una serie de señales de alerta en caso de emergencia.
7. Evaluar y actualizar el Plan.

El grupo de participantes respondieron sobre si se han realizado simulacros para estar preparados ante un sismo en el establecimiento y Con qué frecuencia lo realizan. Solamente el **8%** del mismo opina que se han realizado actividades, sin embargo no se hace referencia a cuales son estas ni la forma en que se han desarrollado, el **86%** menciona que no se ha realizado ninguna actividad pues no están funcionando los comités o comisiones, el siguiente **6%** no emitieron ningún comentario.



Encuestados: Alumnos 40. Padres 20. Maestros 20.

Dicha información es fundamentada de acuerdo al resumen de las opiniones más frecuentes emitidas por los participantes.

1. Se han realizado porque todos los profesores tienen que tener un plan individual.
2. Con poca frecuencia.
3. Cada dos o tres años.
4. No se ha realizado.
5. No este año.
6. No están organizados en ningún comité.
7. No en el tiempo que llevo en el instituto.
8. No y ya llevan 6 años que no se hace.
9. No en el tiempo que ha estudiado mi hijo no se ha sabido nada.
10. Por el momento no les han dado información.
11. Por lo menos se debería hacerse dos veces al año

CATEGORIA: COMUNICACIÓN.

Alumnos (as).	Padres o Madres.	Profesores (as).
Conocer las señales de alarma.	Acuerdo para el envío de estudiantes a sus casas.	Establecer señales de alarma.
Recibir ayuda de las entidades humanitaria.	Solicitud de ayuda humanitaria.	Coordinación con entidades de ayuda humanitaria.
Alumnos (as), Padres, madres o encargados, Profesores (as)		
Manejo de la información.		
Conocer las señales de alarma.		
Red de comunicación entre el alumnado, el personal y padres de familia.		
Listado de personas (nombre, edad, tel., dirección)		
Conteo del alumnado y personal según comisión		

CATEGORIA: ESTRATEGIAS DE ACCIÓN (Tácticas de Acción Preventiva).

A partir de la recolección de la información en las distintas matrices, se logró establecer que el grupo de participantes (alumnos, padres, profesores)

están consientes de la necesidad de buscar estrategias para prepararse ante la posibilidad de que ocurra un sismo que afecte el centro escolar.

Este aspecto se pudo evidenciar en las propuestas que cada grupo proporcionó en la encuesta utilizada, asimismo se obtuvieron datos de la observación realizada por las investigadoras en la institución con las listas para cotejar la información.

Los aspectos más relevantes para cada uno de los grupos participantes son:

1. Capacitación continúa.
2. Medidas de prevención.
3. Organización del alumnado, padres y profesores.
4. Realización continúa de simulacros.
5. Tomar en cuenta las sugerencias de cada uno de los grupos para la elaboración del plan de prevención.
6. Evaluación de riesgos.
7. Técnicas de control emocional.
8. Evaluación y adquisición de recursos para implementar medidas de mitigación y reducción de riesgos.
9. Implementar redes de comunicación efectiva. En los tres grupos.
10. Poner en práctica cada una de las estrategias identificadas.

Esta investigación permitió establecer que existe falta de información y preparación en el establecimiento, debido a que alumnos, padres de familia y profesores consideraron, en su mayoría, que no se ha tenido una preparación continua para enfrentar situaciones de riesgo. Y que esta es una de las principales causas que incrementan el riesgo al suscitarse una emergencia o desastre ocasionada por un sismo en el centro escolar.

Un aspecto importante es que las opiniones del grupo son variadas, algunos padres dan por hecho que los profesores y alumnos están

preparados y que realizan simulacros cada cierto tiempo pero no lo han constatado y tampoco tienen certeza de esto. Esta investigación permitió establecer que no se ha dado continuidad a las actividades preventivas.

Una minoría de profesores creen estar muy bien preparados por haber participado y recibido capacitación en el primer ejercicio de simulacro que se realizó en el establecimiento, sin embargo dicha práctica no se ha llevado a cabo desde hace varios años y es necesario tomar en cuenta que la población estudiantil se va renovando al igual que los padres o familiares, asimismo han ingresado nuevos profesores (as) que no cuentan con dicha capacitación. Este aspecto también se observó en los alumnos y los padres que confían en que esta actividad se realiza como parte del pensum cada año, aun cuando no sea realmente así. A su vez, en los tres grupos (alumnos, padres y profesores), se evidenció el temor por la reacción de los alumnos citando que en su mayoría actuarían con conductas de pánico debido a la falta de preparación para enfrentar situaciones de emergencia.

Los aspectos evaluados permiten concluir acerca de la necesidad de desarrollar un plan específico en las distintas comisiones o comités especialmente en lo que respecta al apoyo psicoeducativo o emocional.

Otro aspecto es que aun cuando existe un plan de emergencia, este no es conocido por todo el personal, alumnado y padres de familia, y lleva muchos años sin activarlo, por lo que se sugiere actualizarlo tomando en cuenta los nuevos aportes obtenidos en esta investigación e implementar su constante evaluación para mejorar el nivel de respuesta institucional.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

**“INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVENTIVA EN CASO DE DESASTRE
ANTE UN SISMO EN EL INEBE DR. JOSÉ MATOS PACHECO, EN LA
CIUDAD DE GUATEMALA”**

OLGA LETICIA CARÍAS ORELLANA.

NORMA GREGORIA SAMAYOA ESQUIVEL.

Introducción:

La presente propuesta se desarrolló realizando una adaptación del Plan Institucional de Respuesta PIR elaborado por la Coordinadora Nacional de Desastres CONRED. Y puesto a disposición de las instituciones para el desarrollo de sus propias iniciativas de prevención y mitigación de emergencias.

Plan Institucional de Respuesta PIR.

Una efectiva prevención debe contemplar, cuatro aspectos importantes e imprescindibles: a) *Organización*; b) *Riegos-Recursos*; c) *Comunicación*; d) *Estrategias de Acción*. (Tácticas de acción preventiva)

a) *“Organización: Es la estructura administrativa mínima requerida para la distribución especializada y adecuada de las tareas que se requieran según el tipo de fenómeno, los riegos y los recursos de que se disponga. Asimismo, incluye la estructuración de todo un plan de operaciones.*

b) *Riegos-Recursos: Aquí se plantea el análisis y evaluación objetiva de los riegos, o sea de todo aquello que pueda causar daños o presentar alguna dificultad para proporcionar seguridad a las personas y a las cosas. De la misma manera, una clasificación o inventario y disponibilidad de los recursos requeridos, para el éxito total de las estrategias de acción que se requieran, según el tipo de riegos al que se le haga frente.*

c) *Comunicación: Este aspecto abarca, divulgación de planes de prevención, los equipos y medios disponibles para que las personas se comuniquen. Así mismo, incluye el uso de códigos de comunicación lingüística o de otro tipo, que se acuerden para actuar o transmitir la información preventiva necesaria como cadenas de comunicación etc.*

d) *Estrategias de Acción: Las tácticas de acción preventiva son aquellas acciones concretas que se pongan en práctica, para enfrentar una situación dada. Deben plantearse en una secuencia cronológica y organizarse, según tres etapas: Antes, durante y después”.*¹⁴

¹⁴ CONRED, Identificación de Herramientas para la Inclusión de Gestión de Riesgo en el sector Educativo, Unicef, Panamá, 2006 5,06MB. Disponible en biblioteca virtual <http://www.conred.gob.gt>

El plan institucional de respuesta es el documento en el cual se plasman tareas bajo una estructura sistematizada para prevenir y dar respuesta a una situación de Riesgo, Emergencia o Desastre (RED) con la dirección y el apoyo de la máxima autoridad de la institución. En este caso: **El Director (a).Sub-Director (a).**

Objetivos:

- 1.- Garantizar la respuesta ante una situación de Riesgo, Emergencia o Desastre. (RED)
- 2.- Garantizar la continuidad del funcionamiento de la Institución después de un evento de Riesgo, Emergencia o Desastre. (RED).
- 3.- Establecer las actividades a seguir en caso de Riesgo, Emergencia o Desastre. (RED).
- 4.- Asegurar una respuesta, eficiente y eficaz de acuerdo al Plan Institucional de Respuesta.

Estructura Organizativa (organigrama)

PLANIFICACIÓN E INFORMACIÓN

Toma de Decisiones.

Nombre: Titular /Suplente.
Cargo, Función. Coordinador (a).
Responsabilidades.
Coordina las actividades administrativas de Respuesta. Coordina la activación y desactivación parcial de los sectores de respuesta. Autorizo la Declaratoria de Alertas, la Activación total o Parcial de los Sectores Funcionales. Solicita el apoyo a niveles paralelos o superiores. Asigna tareas específicas. Autoriza la divulgación de información oficial del evento.

a) Organización: 1.- Comité de seguridad escolar y sub-comités.

Comisión de Prevención y Mitigación:

Representantes de la Comisión de Prevención y Mitigación. En el establecimiento esta comisión está integrada por El Director y Sub-Directora.

Entre sus principales funciones están:

- Representar al comité en caso de cualquier eventualidad.
- Impulsar y ejecutar las acciones para reducir los riesgos.
- Dirigir al comité escolar.
- Dar respuesta a situaciones de riesgo, emergencia o desastre con el apoyo de la máxima autoridad de la institución. (MINEDUC).
- Convocar al comité para reuniones de implementación y evaluación del plan para la reducción de desastres.
- Supervisar el cumplimiento de las acciones propuestas en el plan.
- Delegar funciones a cada coordinador de las comisiones.
- Conocer a cada uno de los integrantes de cada comité con el fin de identificarlos a la hora del desastre.

Comisión de Enlace: Tiene como función gestionar con otras instituciones o personas de la comunidad los recursos de apoyo para implementación del plan de evacuación incluyendo la mitigación, preparación para la respuesta y recuperación. Está integrada por las autoridades y los coordinadores de las demás comisiones.

Sus funciones específicas son:

- Coordinar con el representante (director y sub-directora) las actividades para implementar el plan de evacuación.
- Elaborar un listado de personas e instituciones, que puedan apoyar en caso de desastre que incluya nombres, direcciones, teléfonos, y el tipo de servicio que ofrecen.

- Constatar la presencia y acción de las distintas comisiones en el momento de la emergencia. Identificar los servicios de apoyo interno con los que cuenta la institución.
- Constatar la lista de personas presentes elaborada en el momento del desastre y presentar un breve informe al representante. (Director y sub-directora).
- Gestionar las capacitaciones para las distintas comisiones.

Comisión de Primeros Auxilios:

Coordinadora: (Enfermera)

- La principal función es proveer los primeros auxilios en caso de necesitarse en una emergencia o desastre. Debe estar coordinada por el médico o enfermera si se cuenta con alguno de ellos en el centro escolar. Se integra con 2 alumnos por grado y sección, un número determinado del demás personal.

Las funciones específicas son:

- Elaborar el plan de la comisión.
- Coordinar las capacitaciones en relación a estos temas.
- Apoyar el traslado de personas muy afectadas a centros de salud especializados.
- Cerciorarse de que todas las personas están siendo evacuadas durante el desastre.
- Brindar primeros auxilios a los lesionados al momento de la emergencia.

Dicha comisión se sub-divide en las comisiones de búsqueda y rescate, y la de conato de incendios.

Comisión de Búsqueda y Rescate:

Coordinador (a).

- La principal función es verificar que ninguna persona se quede atrapada durante una emergencia.

Las funciones específicas son:

- Verificar que las rutas de evacuación estén bien señalizadas.
- Constatar que el equipo de rescate este siempre listo.
- Participar activamente y evaluar el plan constantemente para mejorarlo.

Comisión de Conato e Incendios:

Coordinador (a).

Las funciones específicas son:

- Gestionar la solicitud de equipo y materiales mínimos en caso de incendios y evaluar su funcionamiento.
- Coordinar con instituciones especializadas en el tema (bomberos, etc.) las capacitaciones para dicha comisión.
- Coordinar y facilitar la elaboración de un croquis de las zonas de mayor riesgo en el centro escolar.
- Verificar el marcaje y mantenimiento de la señalización de rutas de evacuación en el centro escolar.

Comisión de Apoyo Psicoeducativo o Emocional:

Coordinador (a). Orientador (a).

- La principal función es proporcionar la orientación psicoeducativa especialmente en la prevención de conductas peligrosas a causa de una emergencia o desastre. En las fases de antes (prevención) durante (intervención en crisis) después (adaptación psicosocial). Debe estar integrada por la Orientadora del establecimiento como coordinadora, maestros, alumnos de las diferentes secciones de acuerdo al número de alumnos y secciones.

Las funciones específicas son:

- Solicitar apoyo psicológico a instituciones de socorro, para la realización de capacitaciones en temas de salud mental.
- Realizar actividades de apoyo psicoeducativo, creadas para ese fin en esta investigación.
- Promover actividades de apoyo psicoeducativo preventivas en temas de autoconocimiento, autoestima, relaciones interpersonales, etc.
- Fortalecimiento de las redes sociales y el fomento de los valores de solidaridad a fin de construir una cultura de prevención y autoayuda.
- Gestionar con instituciones locales apoyo y capacitación en las fases de antes, durante y después de una emergencia o desastre

Comisión de Evacuación:**Coordinador (a).**

Sub-dividida en las comisiones de tráfico y seguridad.

La Principal función es la de evacuar a todas las personas en forma ordenada y rápida a las áreas o zonas de seguridad preestablecidas en el PIR.

Las funciones específicas son:

- Propiciar la divulgación del plan institucional de respuesta (PIR).
- Diseñar y poner en práctica las estrategias de evacuación.
- Establecer los mecanismos de alarma.
- Identificar el recurso humano disponible y capacitarlo.
- Evaluar constantemente el plan de evacuación e ir adaptándolo a las necesidades del centro.

Comisiones de tráfico y seguridad**Las funciones específicas son:**

- Controlar el acceso de personas no autorizadas al centro escolar en caso de emergencia.

- Planificar y ejecutar simulacros.
- Implementar formas de comunicación propias dentro de la comunidad.

b) Riesgos - Recursos:

Evaluación: Realizar un análisis de amenazas, vulnerabilidad y riesgo en todas las instalaciones y dependencias, (Ver Normas de Riesgo a Desastres (NRD-1) para las construcciones de edificaciones de la secretaria de Conrred.

- Realizar un inventario de recursos disponibles para emergencias enviar copia a SECONRED. (Ver anexo al final de esta sección).
- Establecer planes y rutas de evacuación incluyendo planificación para personas con capacidades especiales.
- La identificación y señalización de rutas seguras que conduzcan a las personas hacia un punto previamente identificado.
- Establecer un plan para la protección de documentos, equipos, recursos y bienes de la institución.
- Luego de establecer las áreas con menor porcentaje de vulnerabilidad, se establece un procedimiento para contemplar el almacenaje de documentación indispensable para la institución, considerando recursos para fortalecer el resguardo de los mismos.
- Preparar listados con información de emergencia como números de teléfonos y direcciones:

Se debe tener un directorio de todos los involucrados en el Plan Institucional de Respuesta y de aquellos, que de alguna forma, se involucran con el trabajo de la institución en situaciones de emergencia. Este directorio debe contemplar, nombre completo, teléfono de vivienda, teléfono celular, correo electrónico, dirección de vivienda, unidad de trabajo y cargo dentro del plan.

Establecer las políticas y procedimientos para:

- Activar el Centro de Operaciones de Emergencia Institucional.
- Recibir y procesar la información relativa a la emergencia.
- Recibir y trasladar información a los COEs en sus niveles.
- Recibir y atender llamadas telefónicas de emergencia.
- Alertar y advertir a todo el personal.
- Poner en marcha el Plan (activar alarmas, notificar a funcionarios, evacuar, tomar lista del alumnado y personal).
- Documentar la emergencia y todas las acciones tomadas.

Establecer las prioridades para recuperarse de los daños sufridos luego de que ha sucedido el evento dentro de las instalaciones de la institución o empresas, se debe desarrollar lo siguiente:

- Evaluar los daños y el impacto de la emergencia.
- Rescatar los recursos y equipos.
- Activar las comunicaciones de emergencia.
- Brindar apoyo al alumnado y al personal de la institución.

Formato de Inventario de Recursos

No.	Recurso	Ubicación	Cantidad
1			
2			
3			
4			
5			

Identificar los recursos financieros disponibles, implementar medidas de mitigación para minimizar el riesgo. Ejemplo: Colocar lámparas de emergencia en las gradas del edificio. Proteger los vidrios de los ventanales con una película protectora o polarizada.

Sala de Situación.

Esta sala brinda información técnico científica que apoya la toma de decisiones del alto nivel y recomienda acciones a la población y está conformada por información y planificación.

Planificación.

Nombre: Titular /Suplente.
Cargo, Función. Encargado (a).
Planificación.
Planificar actividades de respuesta en coordinación con las instituciones rectoras. Elaborar los planes de acción encaminados a la rehabilitación de las áreas afectadas, en coordinación con las instituciones rectoras. Elaborar los planes de acción encaminados a la reconstrucción de las áreas afectadas, en coordinación con las instituciones rectoras.

Atención a la Población

Nombre: Titular /Suplente.
Cargo, Función. Encargado (a).
Responsabilidades.
Proporciona a la población cobijo, resguardo, alimentación, seguridad y salud. Gestiona inmediatamente los recursos necesarios en situaciones de emergencia y desastres. Coordina la participación ordenada de población voluntaria. Mantiene información consolidada y al día

Logística

Nombre: Titular /Suplente.
Cargo, Función. Encargado (a).
Responsabilidades.
Establece la planificación, coordinación y administración de la asistencia humanitaria. Utiliza un sistema único de manejo de suministros que satisfaga las necesidades de la población. Coordina los medios de transporte para el envío de recursos hacia los lugares afectados.

Servicios de Emergencia

Nombre: Titular /Suplente.
Cargo, Función. Encargado (a).
Responsabilidades.
Coordina la atención a las necesidades de respuesta inmediata en situaciones de emergencia o desastres. Realiza el diagnóstico de necesidades y/o solicitudes. Atiende y coordina las situaciones para salvaguardar vidas humanas.

Infraestructura y Servicios Básicos.

Nombre: Titular /Suplente.
Cargo, Función. Encargado (a).
Responsabilidades.
Brinda el apoyo al restablecimiento y mejoras de las líneas vitales. Realiza actividades destinadas a la respuesta, rehabilitación y desastres.

c) Comunicación: Establecer las actividades a seguir en caso de riesgo, emergencia o desastre.

Información.

Nombre: Titular /Suplente.
Cargo, Función. Encargado (a).
Responsabilidades.
Verificación de la información por medio de fuentes Oficiales. Captura y procesamiento de información. Manejo de herramientas (formatos) oficiales. Elaborar y generar mapas y cuadros de situación. Proveer toda la información y estadísticas de la emergencia y/o desastre a las autoridades del sector de toma de decisiones.

Definir los sistemas y métodos de comunicación en caso de emergencia:

- Tomando en cuenta que las redes telefónicas en caso de emergencia son las primeras en colapsar, seguidas del internet y radiocomunicación.
- Debe contemplar una comunicación alterna a estos medios y definirlo a través de mandos en doble vía y contemplando el alcance de control (máximo de 7 mínimo de 3)

Establecer los mecanismos para coordinar con los COE's Municipales, Departamentales, Regionales y Nacional:

Las instituciones que conforman el sistema CONRED, cuentan con personal concentrado en el territorio nacional y deben ser integradas por un funcionario de enlace con la capacidad de tomar decisiones en las actividades que se realizan en los diferentes niveles, los cuales forman parte de la estructura de respuesta escalonada.

Establecer los mecanismos para activación de los Enlaces Interinstitucionales:

Dependiendo de la magnitud del evento o eventos que afecten el territorio nacional, se activarán los enlaces necesarios para atender la emergencia dependiendo de su función dentro de los Planes de Respuesta en sus diferentes niveles (institucional, municipal, departamental, regional y nacional).

Establecer un plan de divulgación y medios coordinados con el COE acorde al nivel activado:

Al desarrollar el Plan de Respuesta, se debe realizar un cronograma para dar a conocer a los involucrados y personal en general sobre los responsables y sus funciones en el momento de una situación de riesgo, emergencia o desastre, utilizando para ello los medios de comunicación disponibles para el efecto.

d) Estrategias de Acción. (Tácticas de acción preventiva) Antes, durante y después.

Evaluación del PIR (Plan Institucional de Respuesta) Capacitar a todo el personal en el uso del PIR. Para realizar una buena implementación del Plan Institucional de Respuesta, es necesario socializarlo con todo el personal que labora en la institución, para ello se debe realizar un calendario de capacitaciones y talleres que nos permitan dar a conocer objetivos establecidos en el mismo.

Realizar ejercicios:

Sesiones de Orientación

Para lograr efectividad en la implementación del PIR, es necesario realizar reuniones periódicas para determinar cuál es su funcionalidad y orientar a todo el personal involucrado en cada una de las funciones asignadas.

Simulaciones

Es importante realizar ejercicios de simulación los cuales permiten ver las acciones que se van a tomar y crear situaciones ficticias que se desarrollaran dentro de un solo ambiente, sin realizar acciones físicas de los participantes. Estos ejercicios permitirán implementar todos los procedimientos plasmados en el PIR.

Simulacros

Además de las simulaciones es necesario realizar ejercicios de simulacros, los cuales nos permitirán escenificar situaciones RED con la característica principal de movilización de recursos y ver cual es la capacidad de respuesta de los involucrados en tiempo real o ficticio.

Documentar y evaluar la capacitación y los ejercicios.

Es importante llevar el control de las capacitaciones y los ejercicios para conocer la evolución del procedimiento y ver las deficiencias que se tengan para mejorarlas, además de evaluar las capacidades de los involucrados.

Actualizar el PIR.

Evaluar el PIR por lo menos una vez al año: dependiendo de los aspectos por mejorar derivado de los ejercicios de simulación y simulacro, es la base para fortalecer el documento periódicamente como máximo una vez al año.

Identificar áreas que necesitan ser ampliadas: los espacios reducidos que ocupen el personal para desarrollar sus actividades laborales deben ser ampliados y ordenados ya que estos imposibilitan evacuar por la ruta establecida.

Evaluar la cadena de mando: el personal participante en el plan recibe instrucciones e informa de las actividades realizadas de una persona, estableciendo la comunicación en doble vía. Evaluar los conocimientos del personal: mantener la retroalimentación del personal basándose en prácticas para verificar el conocimiento establecido en el plan.

Evaluar los sistemas de activación: verificar mediante los ejercicios de simulación y simulacro el procedimiento de activación del personal tomando en cuenta la implementación de recursos que se tengan disponibles.

Evaluar los sistemas de comunicación: Es decir que deben contemplar que mecanismos implementaremos para efectos de comunicación.

Dentro de estos podemos considerar: Radio portátil, Teléfono celular, Mensajes. Evaluar los recursos disponibles para emergencias:

Debemos considerar que podemos utilizar para facilitar las acciones a implementar, es decir si contamos con vehículos para trasladarnos de un lugar a otro, si hemos implementado un sistema de conatos contra incendios, por ejemplo extintores, hidrantes, linternas y otros recursos necesarios para la respuesta ante una situación de riesgo.

Aspectos para incluir en la actualización: Inclusión de los padres, madres o encargados.

Nuevas dependencias e instalaciones de acuerdo a las necesidades deben de ser incluidas dentro del plan. Coordinación con Bomberos, la Alcaldía Auxiliar de la zona 5, Comisaria actual que funciona frente al establecimiento etc.

Garantizar la continuidad de funcionamiento de los sistemas informáticos y de telecomunicaciones: Se debe mantener un equipo de comunicación en reserva y repuestos para restablecer los sistemas que no funcionen o lo hagan deficientemente, puesto que la fluidez de la información es un pilar fundamental en situaciones de emergencia.

INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA

Comisión de Apoyo Psicoeducativo o Emocional.

Integrantes:

Profa. Silvia Tojín

Profa. Brenda Ruiz de Rojas.

Profa. Isabel Avila.

Licda. Norma Gregoria Samayoa Esquivel.

Estudiante PEMP. Olga Leticia Carías Orellana.

Coordinadora:

Orientadora Escolar y Vocacional, Licda. Norma G. Samayoa E.

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Guía de actividades

La siguiente guía de actividades presenta una serie de Ejercicios que permitirán a los participantes recrear experiencias psicopedagógicas que formarán y fortalecerán las habilidades sociales necesarias para enfrentar adecuadamente una emergencia o desastre (sismo) en el centro escolar.

Dicha guía consta de 12 fichas de trabajo con una serie de actividades en las que se trabajaron los siguientes ejes.

- Crecimiento Personal.
- Relaciones interpersonales.
- Convivencia solidaria.

Objetivo General:

El propósito de esta intervención es implementar recursos educativos de apoyo psicosocial para la reducción del impacto psicológico que situaciones de emergencia o desastre ante un sismo generan en la niñez y adolescencia.

Objetivos específicos:

- Realizar actividades de crecimiento personal que favorezcan el autoconocimiento.
- Desarrollar la inteligencia emocional con actividades que estimulen las relaciones inter e intra personales.
- Desarrollar comportamientos que fomenten una convivencia solidaria y de autoayuda.

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre
Planificación de actividades

Objetivo	Actividades	Recurso
Fortalecer la salud mental en la niñez y juventud ante situaciones de emergencia o desastre ocasionadas por un sismo.	Trabajo individual y de grupo. Plenarias. Dramatizaciones. Simulaciones. Simulacros.	Humanos Alumnos(as) Profesores(as) Materiales Fichas de actividades psicoeducativa. Materiales audiovisuales de apoyo.

Duración:

Las actividades serán desarrolladas cada semana en el periodo guía y serán evaluadas en forma práctica en el las simulaciones (por aula) y en el simulacro general que se realizará dos veces al año.

Responsables:

Comisión de apoyo psicoeducativo.
Profesores (as) guías.

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: Promover la reflexión sobre la necesidad o no de adquirir estrategias de control emocional.

Ficha 1 Reflexiona y responde: **¿Eres dueño/a de tus emociones?**

Las preguntas siguientes se refieren a la capacidad para controlar las emociones. No existen respuestas buenas o malas. Es importante contestar con sinceridad.

Preguntas	Nunca	A veces	Siempre
Con frecuencia me encuentro hablando conmigo mismo/a sobre lo que siento.			
Cuando tengo una preocupación sé distraerme y distanciarme de los pensamientos negativos.			
Centro mi atención en el lado positivo de las cosas.			
Puedo controlar mis miedos y temores.			
Cuando me encuentro triste, enfadado/a, furioso/a...,sé qué pensamientos mejoran mi ánimo.			
Soy capaz de controlarme cuando no consigo lo que espero o quiero.			
No suelo perder los nervios.			
Conozco el tipo de cosas que me ayudan a relajarme.			
Cuando algún problema me preocupa, paseo, voy al cine o me distraigo.			
Sé relajarme en los momentos de tensión.			

Baremo

A las respuestas “Nunca” les corresponde 0 puntos.

A las respuestas “A veces” les corresponde 1 punto.

A las respuestas “Siempre” les corresponde 3 puntos.

Resultados

Entre 0 y 10 puntos: control bajo de las emociones.

Entre 11 y 20 puntos: control medio de las emociones.

Entre 21 y 30 puntos: control alto de las emociones.

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, la mente y la inteligencia, pág. 51

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: Identificar y conocer tus sentimientos mediante la expresión y comunicación de los mismos.

Ficha 2 “Identificando sentimientos”.

1.- Lo que tienes que hacer:

- a) Cada uno debe escribir una lista de los sentimientos que se le ocurran durante unos minutos.
- b) El facilitador pedirá que cada uno exprese uno de los sentimientos puestos por escrito.
- c) El facilitador escribirá en la pizarra 4 sentimientos básicos:
triste, asustado, feliz, alegría, insensato.
- d) La clase se dividirá en grupos de 5 alumnos, los cuales agruparán en las categorías básicas escritas en la pizarra todos los sentimientos que han puesto por escrito o expresado anteriormente para luego discutirlos en grupo.

2.- Ficha de trabajo (lista de sentimientos)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Sentimientos básicos puesta en común y trabajo en grupo.

FELIZ.....
.....

TRISTE.....
.....

ASUSTADO.....
.....

INSENSATO.....
.....

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, Aprender a aprender,
pág. 52

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: Identificar la relación entre los pensamientos negativos y las emociones que sentimos mediante actividades lúdico expresivas.

Ficha 3 Reconoce tus pensamientos y analiza tus emociones.

1 Lista de Pensamientos positivos y negativos.

Haz una lista de tus pensamientos negativos en los momentos en que sientes las emociones negativas de ansiedad. Junto a cada uno escribe otro que sea positivo, más adecuado:

Pensamiento negativo.

Pensamiento positivo.

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

2 Análisis de emociones. Completa las siguientes expresiones.

- Si alguna vez me he equivocado, ha sido porque.

.....
.....

y después ha ocurrido que

.....
.....

- Si alguna vez me he sentido frustrado ha sido porque.

.....
.....

y después ha ocurrido que

.....
.....

- Si alguna vez he sentido rabia ha sido porque

.....
.....

y después ha ocurrido que

.....
.....

- Si alguna vez he sentido tristeza ha sido porque

.....
.....

y después ha ocurrido que

.....
.....

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, Aprender a aprender,
pág. 52

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: Fortalecer la seguridad en si mismo ante distintas situaciones.

Ficha 4 Aprendiendo a reaccionar

1 Se trata de:

Ayudarte a comprender tus reacciones emocionales en diferentes situaciones y compartirlas con el grupo de la clase.

2 Lo que tienes que hacer.

Completar las proposiciones que figuran abajo.

Discutir las dos preguntas que se encuentran al final.

3 Proposiciones para completar individualmente.

- Cuando estoy orgulloso de mí mismo/a, yo...

.....

- Me gusta...

.....

- Tengo miedo de...

.....

- Me altero cuando...

.....

- Odio...

.....

- Quiero ser...

.....

➤ Soy muy feliz cuando...

.....

➤ Me preocupa...

.....

➤ En mi tiempo libre me gusta...

.....

➤ Alguien que piensa mucho en mí es...

.....

➤ En mi centro de estudio, los deberes los hago mejor cuando...

.....

➤ Necesito trabajar duro en...

.....

4 Preguntas para discutir en grupo.

Una vez completadas individualmente las proposiciones, el grupo discutirá:

a) ¿Qué has averiguado sobre ti mismo/a?

b) ¿Qué necesitas hacer para sentirte mejor contigo mismo/a?

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, Aprender a aprender, pág. 55

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: Desarrollar un plan personal para afrontar el estrés

Ficha 5 Reflexiona y responde ¿Padeces estrés?

Las preguntas siguientes se refieren al nivel de estrés que se padece. No existen respuestas buenas o malas. Es importante contestar con sinceridad y reflexionar sobre la necesidad o no de adquirir estrategias para controlar el nivel de estrés.

Preguntas	Nunca	A veces	Siempre
Me preocupa que suceda algo terrible que no pueda soportar.			
Con frecuencia estoy irritable y de mal humor.			
Me cuesta adaptarme a los cambios.			
Suelo estar en tensión.			
Estoy sensible y lloro con facilidad.			
Me preocupa no poder con todo lo que tengo que hacer.			
Me cuesta concentrarme, recordar cosas o tomar decisiones.			
Tengo vértigo y me siento débil.			
Siento cansancio y agotamiento.			
No puedo dejar de dar vueltas a los temas que me preocupan.			

Baremo

A las respuestas “Nunca” les corresponde 0 puntos.

A las respuestas “A veces” les corresponde 1 punto.

A las respuestas “Siempre” les corresponde 3 puntos.

Resultados

Entre 0 y 10 puntos: poca tensión.

Entre 11 y 20 puntos: tensión moderada.

Entre 21 y 30 puntos: estrés.

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, la mente y la inteligencia, pág. 57

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: Fortalecimiento de la autodisciplina y autocontrol.

Ficha 6 Controla los factores del estrés

1 Los cambios.

Recuerda algún cambio importante en tu vida y reflexiona sobre las siguientes cuestiones.

- 1) ¿Qué es lo que resultaba más preocupante?
- 2) ¿Encaraste el cambio con normalidad o te produjo estrés?
- 3) ¿Qué estrategias de adaptación utilizaste?
- 4) ¿Cómo afectó este cambio a tus relaciones familiares y de amistad?
- 5) ¿Qué diferencias encuentras tras el cambio?
- 6) ¿Qué harías ahora que no hiciste antes?
- 7) ¿Qué evitarías?
- 8) ¿Qué valorarías positivamente después del cambio?

2 Las obligaciones.

Escribe cinco obligaciones que sueles imponerte en tu vida. Escoge la más apremiante y analízala contestando a las siguientes preguntas.

- 1) ¿Cuál es el origen?
- 2) ¿Quién la impone?
- 3) ¿Por qué estoy obligado/a?

Analiza los pros y los contras que implican el cumplimiento de la obligación anterior: ¿de qué sirve?, ¿qué dificultades conlleva? Evalúa si consideras conveniente rechazar esta obligación o seguir asumiéndola.

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, Aprender a aprender, pág. 58

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: identificar los medios para afrontar situaciones estresantes.

Ficha 7 Anulando el estrés

1.- Lo que tienes que hacer.

- a) Revisa las siguientes definiciones de situaciones estresantes.
- b) Escribe respuestas breves a las preguntas que se plantean más abajo.
- d) Si quieres, después poner en común tus respuestas con tus compañeros.
- e) En grupo califica positiva o negativamente (con un + o un -) las conductas listadas en la puesta en común. Debes tener en cuenta que las actitudes o conductas “positivas” son aquellas que contribuyen al bienestar y no resultan perjudiciales para nadie.

2.- Responde de forma breve a las siguientes preguntas.

Las tres cosas más estresantes para mí son:

- a).....
- b).....
- c).....

Mis reacciones más frecuentes en situaciones estresantes son:

- a).....
- b).....
- c).....

Por lo general hago frente a mis situaciones estresantes con:

- a).....
- b).....
- c).....

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, la mente y la inteligencia, pág. 59

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: Esquematizar y analizar las situaciones estresantes que te encuentres diariamente.

Ficha 8 Esquematizando el estrés en tu vida

2) Lo que tienes que hacer:

Durante la próxima semana, rellena el esquema que figura a continuación. Describe brevemente la situación estresante que hayas sufrido y anota la hora y el día en que ocurrió, quién estuvo implicado y cómo te sentiste. Después observa los modelos o tendencias de tu esquema.

	Qué (Situación)	Cuándo (Hora)	Quién (Personas implicadas)	Reacción (¿Cómo te sentiste?)
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, Aprender a aprender, pág. 60

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: Desarrollar un plan personal para afrontar el estrés.

Ficha 9 Afrontando el estrés.

1.- Lo que tienes que hacer:

Inventa un plan para afrontar el estrés usando tu imaginación y las sugerencias listadas en los espacios de abajo.

Causas del estrés	Estrategias de afrontamiento
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....

3) Prescripciones para afrontar el estrés

- Toma una dieta equilibrada, haz ejercicio y duerme lo necesario.
- Utiliza tu tiempo de manera eficiente.
- Elige una hobby o participa en alguna asociación, grupo juvenil etc. Que te proporcione una actividad para el buen uso de tu tiempo libre.
- Rodéate de gente sana y positiva; pon algunas sonrisas en tu vida.
- Aprende a decir no a lo que pueda herir a los demás y a ti mismo/a. Comunícate abierta y honestamente con tus padres.
- Aprende a cambiar tu autoconversaciones y piensa positivamente sobre ti mismo/a.

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, Aprender a aprender y la mente y la inteligencia, pág. 60,61

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: Identificación y canalización de sentimientos.

Ficha 10 Nombrando los sentimientos.

2) Lo que tienes que hacer:

- Lee un poema o un relato corto. Señala las palabras de la lista que tengan relación con alguno de los sentimientos que describe la historia o el poema.
- Pon tu lista en común con otros compañeros que hayan hecho el ejercicio.
- Explica por qué elegiste esos sentimientos.
- Selecciona 2 o 3 palabras de la lista que parecen describir una emoción particular (personal).
- Escribe durante 5 minutos sobre un sueño o situación personal en la que hayas experimentado esta emoción.

3) Listado de sentimientos

abandonado	bueno	estrafalario	libre	rabioso
aburrido	cansado	estúpido	listo	rara
adecuado	capaz	excitado	loco	rechazado
afectado	celoso	envidioso	locuaz	recompensado
afligido	chiflado	espantoso	lloroso	relajado
alegre	combativo	falso	maravilloso	rencoroso
agonizante	confuso	feliz	malo	respetuoso
aliviado	contento	feo	miserable	satisfecho
amable	culpable	frenético	místico	solitario
ambivalente	cruel	frustrado	nervioso	soplón
amargo	deprimido	grato	nostálgico	sufrido
amenazado	derrotado	herido	obsesionado	temeroso

ansioso	descansado	hermoso	odioso	temido
apático	desvalido	honrado	olvidado	tenso
aplastado	determinado	horrible	orgullosa	tentador
arrollado	detestable	humilde	pacífico	terrible
asentado	destruictivo	ignorado	pendenciero	tonto
asustado	diferente	impaciente	perezoso	traicionado
aterrado	distraído	impresionado	perniciosa	tramposo
aterrorizado	dominado	inquieta	perseguido	tranquilo
atrapado	embaucado	inútil	perturbado	triste
avaricioso	encantado	inseguro	perverso	ultrajado
bajo	enérgico	inspirado	piadoso	
bobo	enfadado	intimado	precioso	
bonito	engañado	irritado	pueril	
bravo	entusiasmado	jubiloso	quejoso	

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, La mente y la inteligencia p. 63

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: identificar factores que causan tensión y ansiedad.

Ficha 11 Domina tus emociones negativas.

1) Escribe cinco cosas a las que tengas miedo.

2) Escribe cinco cosas que pueden pasar al enfrentarse al miedo.

3) Escribe en un diario las situaciones que hacen que pierdas los nervios.

Indica cuando y por qué se desencadena el enfado.

4) Reflexiona y resume las cosas que normalmente te provocan irritabilidad, enfado y accesos de ira.

5) Enumera los mecanismos de descarga (jugar con algún objeto, beber agua, masticar chicle... (Que utilizas consciente e inconscientemente cuando te sobreviene una emoción fuerte.

Tomado de: El estudiante exitoso, Técnicas de estudio paso a paso, Aprender a aprender, p.64

Apoyo Psicoeducativo Preventivo en caso de Desastre

Objetivo: Que los participantes realicen simulaciones de asistencia psicoeducativa en caso de emergencia o desastre.

Ficha 12 Guía de evaluación de apoyo psicoeducativo.

Datos Generales:

Edad: _____ Sexo: _____ Escolaridad: _____

Ocupación: _____

Se realizará un simulacro de atención a víctimas de desastre (sismo) en el establecimiento y se observarán los procedimientos empleados por los participantes para brindar apoyo psicosocial antes, durante y después de la emergencia a fin de establecer el conocimiento de los mismos.

➤ Antes de una emergencia o desastre (sismo). (Prevención).

Actividades

realizadas. _____

- Durante la emergencia o desastre (sismo). Marcar con una x

Establece contacto con la persona, introduciéndose y ofreciendo asistirla.	
Si es posible retira a la persona de la situación de tensión.	
Evita que la persona se exponga a visiones, sonidos, y olores.	
Protege a la persona de los curiosos y de los medios de comunicación.	
Provee a la persona de comida adecuada y bebida.	
Si en algún momento debe dejar a la persona afligida, hacer que alguien más se quede con ella.	
Pregunta con cautela, qué paso, como se siente y permite a la persona hablar sobre sus experiencias, preocupaciones y sentimientos.	
Explora con el afectado que significa la crisis para él y por que cree que pasó. Evalúa sus sentimientos y sus necesidades.	
Asegura a la persona que su reacción es normal, y que la mayoría de personas se recuperan de las reacciones de tensión.	
Discute posibles soluciones a los problemas existentes, y alienta a utilizar habilidades afectivas para resolverlos.	
Ayuda a la persona a tomar decisiones, si es necesario.	
Restaura a la persona para su funcionamiento independiente, o lo asiste con mucho cuidado.	
Termina la intervención.	

- Después de la emergencia o desastre. (Recuperación psicosocial).

Actividades realizadas.

Adaptación propia para esta investigación.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

1. La falta de información y capacitación constante y la poca o ninguna práctica de simulacros para enfrentar adecuadamente una emergencia o desastre ocasionado por un sismo, es una de las principales debilidades detectadas en el INEBE. Dr. José Matos Pacheco.
2. Un grupo minoritario de profesores le resta importancia a la práctica y capacitación en el tema debido a que fueron capacitados en años anteriores sin embargo este ejercicio no se ha practicado hace varios años lo cual incrementa los riesgos porque en realidad no sabrían que hacer.
3. Adicionalmente los aportes obtenidos en esta investigación permitió promover la organización de los participantes (estudiantes, padres de familia y profesores) para la realización y ejecución del Plan Institucional de respuesta PIR al evidenciar los riesgos a los que se ven expuestos.
4. Los padres de familia manifiestan gran preocupación por el tema de los simulacros así como por la falta de preparación para enfrentar situaciones de emergencia por el contrario al grupo de profesores les preocupa la reacción de los alumnos como la de otros profesores.
5. El grupo de alumnos centran su preocupación en realizar gestiones para asegurar algunas áreas como por ejemplo poner rejas en el tercer nivel del edificio ya que temen la reacción de sus compañeros.

4.2.Recomendaciones

1. Se recomienda la práctica constante de simulacros y capacitación a fin de lograr que el personal, alumnado y padres de familia afronten con menos angustia y más seguridad un evento catastrófico, lo cual se traduciría en que los resultados no fueran tan devastadores.
2. Sensibilizar a los participantes, sobre la importancia de implementar un plan general de respuesta, el de cada sub-comité y ponerlo en práctica durante cada ciclo escolar.
3. Desarrollar actividades psicopedagógicas sobre aspectos de gestión de riesgo y emocionales, (conservar la calma, manejo del estrés, estrés postraumático. tolerancia a la frustración, trabajo en equipo, inteligencia emocional, Intrapersonal e interpersonal, ansiedad, enfado etc.) para propiciar formas más adecuadas de reacción ante los sismos.
4. Orientar a los participantes sobre las condiciones de nuestro país Guatemala, que es altamente sísmico, para no alarmarse pero tomar las medidas correspondientes y preparar planes familiares, institucionales y laborales de emergencia.
5. El tener un Plan Institucional de Respuesta ante una emergencia o desastre no es suficiente, es necesario ponerlo en práctica especialmente en los centros escolares debido a que la población estudiantil se renueva constantemente.

Bibliografía:

Libros:

Océano, El estudiante exitoso, **Técnicas de estudio paso a paso, Aprender a aprender y comunicar**, Editorial Océano, Milanesat Barcelona España pp. 585.

Prewitt Díaz, Joseph O, 2006. **Primeros Auxilios Psicológicos**, Cruz Roja Americana Delegación Regional de Centro América. pp. 99.

Prewitt Díaz, Joseph O, Saballos R. Lic. Marvin. 2000. **“Salud Psicosocial en un desastre complejo”**. El efecto del huracán Mitch en Nicaragua” Universidad para la Paz. p.175.

Tesis:

Girón C. María del M. 2007. **Propuesta de atención de emergencias ante los efectos de sismo para la Alcaldía Auxiliar de la zona 5 de la Ciudad Capital de Guatemala**. p183.

González Ch. Claudia L. 2006.**Conocimiento sobre las medidas preventivas y de mitigación ante un sismo**. Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Dr. José Matos Pacheco. Guatemala. p151.

Manuales:

Cohen, Raquel E, Frederick L. Ahearn, Jr. Manual de la Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres. **HARLA, México p. 126.**

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción FAD. **Programa Integral de Desarrollo Educativo (ámbito escolar) Prevención en los centros escolares**. Madrid 1998, p.p. 45

Manual sobre los Objetivos de Desarrollo del Milenio con enfoque de Derechos Humanos. Guatemala: Sistema de Naciones Unidas en Guatemala Edición Equipo INDH.-PNUD, 2008 p 250.

Publicación oficial del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi” 2000 **Salud Mental en el Afronte de Desastres**, Módulos de capacitación para agentes comunitarios, Lima Perú, p129.

Unicef, **Identificación de Herramientas para la Inclusión de Gestión de Riesgo en el sector Educativo**, Panamá, 2006 5,06MB.

Guías

Coordinadora Nacional para la Prevención de Desastres –CONRED- 2006.**Guía Didáctica Apoyo Psicosocial** para niños y niñas ante situaciones de desastres. p 55.

CONRED **Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres** 2006. Área de Preparativos para Situaciones de Emergencia y Socorro en Casos de Desastre, Washington, D.C. Editores: Rodríguez, Zaccarelli, Pérez, Agosto 2006 OPS/OMS.

Revistas y Periódicos:

Prensa Libre, (2004).**Revista D** No. 21 Guatemala, pp.24-28.

Prensa Libre, (2003. 14 Marzo) **Más datos del Colapso**, Suplemento Buena Vida Cultural. Guatemala. p. 45

Revista Española de Salud Pública, (2002. Marzo) Madrid, Pedro I. Arcos, Rafael, Francisco, **Desastres y salud pública: un abordaje desde el marco teórico de la epidemiología**. Universidad de investigación de emergencias y desastres (UIED) Departamento de medicina. Universidad de Oviedo. p. 1-10.

Otros: almanaques, documentales, afiches.

Almanaque Mundial, 2006. **El mundo cabeza abajo** Continental Edición actualizada Sección Desastres 1,2. P 1-52 p 608.

Compañeros de las Américas, Guatemala, Alabama. Afiche. **¿Qué debe hacerse en caso de Terremoto?**

CNN en Español, US. 2011. Apuntes del documental **“Testigo de una tragedia” / Las relaciones humanas son de máxima importancia:** Japón. 7/4/2011.

Sitios web

Coordinadora Nacional para la Prevención de Desastres –CONRED-
<http://www.conred.gob.gt> Biblioteca virtual y didáctica.

Luis De Nicolás y Martínez, 2006. Artículo, **Después de los desastres ¿QUÉ?**, Papeles del Psicólogo p 9. Disponible en
<http://www.cop.es/papeles/vernumero.asp?id=769>
<http://www.desarrollohumano.org.gt> <http://www.ine.gob.gt>

Melva L. Rivera Caraballo, **Como preparar una Bibliografía según el manual de estilo de APA** Universidad del Turabo disponible en
:<http://bibliotecavirtualut.suagm.edu/Instruccion/C%C3%B3mo%20preparar%20una%20bibliograf%C3%ADa.pdf>

Anexos

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de investigaciones en Psicología –CIEP’s- Mayra Gutiérrez

Lista de Cotejo

La presente lista de cotejo permitirá recabar información pertinente sobre la situación actual de riesgos en lo que respecta a la organización, los riesgos y los recursos con los que se cuenta ante la contingencia de un sismo en el centro escolar.

ORGANIZACIÓN Respecto a la organización se utilizará la siguiente tabla de cotejo la cual permitirá conocer el tipo de organización existente, su funcionamiento o la necesidad implementarla o mejorarla.

Clave: **E** existe, **NE** No existe, **NM** necesita mejorar, **IMP** implementarla.

Categorías	E	NE	NM	IMP
Comité Institucional de emergencia				
Organización de distintos comités (Primeros auxilios, apoyo psicoeducativo, etc.)				
Plan institucional de emergencias.				
Planes de cada subcomité				
Capacitación continua de los distintos subcomités.				
Integración de los padres de familia, personal de la institución y comunidad en el plan de emergencia.				
Realización constante de simulacros.				
Evaluación constante del funcionamiento del plan.				
Red de comunicación entre alumnado.				
Red de comunicación entre el personal que labora en el centro escolar.				
Red de comunicación entre padres de familia.				
Acuerdo con los padres de familia para el envío de estudiantes a sus casas.				

Riegos: Identificación de riesgos. **Clave:** utilizando una escala de 1 a 5 clasificar los riesgos existentes de menor a mayor grado de peligrosidad.

Factor de riesgo	1	2	3	4	5
Puertas de salida estrechas o con dificultades para abrir.					
Objetos con peligro de caer sobre personas u obstruir rutas de salida.					
Tendidos eléctricos defectuosos o peligrosos sobre rutas de evacuación.					
Escaleras estrechas e inseguras.					
Árboles o muros altos, cerca de salidas de evacuación o en zona de seguridad.					
Ausencia total de zonas de seguridad.					
Aulas muy pequeñas con muchos alumnos.					
Aglomeraciones de personas, en salones de actos o en rutas de evacuación.					
Filtraciones en techos o paredes.					
Instalaciones de gas en áreas ocupacionales.					
Iluminación en los distintos ambientes.					
Puertas de emergencia inhabilitadas.					
Estructura de los edificios. De dos a más niveles, antigüedad en la construcción.					
Posibilidad de envenenamiento por escape de sustancias peligrosas (laboratorio de ciencias).					
Cercanía de áreas ocupacionales que utilizan electricidad, soldadura de áreas en las que se usa gas propano.					
Maquinaria peligrosa en las áreas industriales.					

Recursos: Evaluación de los recursos disponibles o con necesidad de implementar para estar preparados en caso de emergencia.

Clave: existe, No existe, **Cantidad:** S-suficiente, INS- insuficiente.

Categorías	Existe	No existe	Cantidad	
			S	INS
Insumos y materiales para hacer transformaciones.				
Botiquín de primeros auxilios bien equipado.				
Extintores de incendio según necesidades.				
Instrumentos que emitan señales sonoras audibles con claridad.				
Caja de interruptores automática para corte de electricidad.				
Radio y linterna de baterías.				
Fuentes de agua potable al alcance.				
Tomas de agua para sofocar incendios.				
Megáfono.				
Aulas limpias.				
Puertas y rutas de evacuación bien ubicadas.				
Código de señales sonoras para actuar.				
Líneas telefónicas disponibles para solicitar ayuda a cuerpos de emergencia.				
Señalamiento de rutas de evacuación, zonas de seguridad y zonas de peligro.				
Guía telefónica visible con números de cuerpos de emergencia y transportistas que prestan servicio a estudiantes.				

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de investigaciones en Psicología –CIEP's- Mayra Gutiérrez

Cuestionario

El presente cuestionario será de utilidad para proponer un plan de Apoyo Psicoeducativo Preventivo ante la contingencia de un sismo.

1. ¿Considera usted que la falta de información y capacitación para enfrentar un sismo podría ser uno de los mayores peligros en el centro escolar? Si / No ¿Por qué?

2. ¿Cree que la información que tienen usted actualmente sobre cómo actuar en caso de sismo es suficiente y adecuada? Si / No ¿Por qué?

3. ¿Qué información considera necesario brindar al alumnado, profesores y padres de familia para estar preparados en caso de sismo?

4. ¿Cuál ha sido su reacción ante un sismo?

5. ¿Cuáles serían las posibles reacciones de los demás alumnos, profesores y padres de familia ante un sismo? Explique cada uno.

6. ¿Qué medidas se podrían poner en práctica para prevenir daños (físicos o psicológicos) o pérdidas humanas al suscitarse un sismo en el establecimiento?

7. ¿Cuáles serían las medidas que sugieres para prevenir pérdidas materiales (destrucción de aulas, laboratorios etc.) en el centro escolar al ocurrir un sismo?

8. ¿Sabes qué es una ruta de evacuación? Si / No Podrías explicarlo con tus palabras.

9. ¿Has observado si actualmente hay una ruta de evacuación en el establecimiento? Si / No Especifica.

10. ¿Alguna vez has utilizado esta ruta en algún simulacro? Si / No Explícalo.

11. ¿Están los alumnos, profesores y padres de familia organizados en algún comité o comisión (evacuación, búsqueda y rescate, apoyo psicoeducativo, primeros auxilios, etc.) en cada grado y sección para la prevención de desastres ocasionados por un sismo en el instituto? Si / No ¿De qué forma podrían organizarse?

12. ¿Actualmente dicho comité ha realizado simulacros para estar preparados ante un sismo en el establecimiento? Si / No ¿Con qué frecuencia lo realizan?

13. ¿Qué sugerencias podrían darnos para la elaboración de un plan de prevención de desastres ocasionados por un sismo en su centro de estudios?

Gracias por su colaboración

Glosario de términos:

Alerta temprana: Los sistemas de alerta temprana incluyen tres elementos, conocimiento y mapeo de amenazas, monitoreo y pronóstico de eventos inminentes, Información oportuna y eficaz que permite a las personas expuestas a una amenaza, la toma de acciones para evitar o reducir su riesgo y su preparación para una respuesta efectiva.

Amenaza o Peligro: *Probabilidad* de ocurrencia de un evento potencialmente desastroso durante cierto período de tiempo en un sitio dado.

Damnificado: Persona afectada por un desastre que ha sufrido daño, población que ha sufrido daño en cualquiera de sus bienes o personalmente que involucren pérdidas en los recursos.

Daños severos o destrucción: Todas aquellas edificaciones o servicio que se encuentran deterioradas totalmente debiéndose evacuar.

Deslizamientos: Causado por movimiento de tierras que provoca el cierre de vías, accidentes, aislamiento de personas o bienes, sedimentación, etc.

Derrumbes: Son movimientos y caída violenta de materiales rocosos de diferentes dimensiones.

El Niño: Genera anomalías globales o regionales en el clima, tales como lluvias y sequías, y consecuentes tipos de eventos.

Elementos Bajo Riesgo: Población, edificaciones y obras civiles, las actividades económicas, los servicios públicos, las utilidades y la infraestructura expuesta en un área determinada.

Emergencia: Evento peligroso que ocasiona pérdidas humanas y económicas alterando intensamente la vida su entorno provocado por un suceso de origen natural o por intervención del hombre cuyas implicaciones pueden ser atendidas con los recursos locales disponibles.

Gestión de emergencia: Comprende la organización y gestión de recursos y responsabilidades para el manejo de todos los aspectos de las emergencias, en particular preparación, respuesta y rehabilitación Esta comprenderá planes en materia de apoyo psicosocial para responder a las necesidades asociadas con una emergencia.

Magnitud: Escala utilizada para medir el tamaño de un sismo, es decir, la cantidad de energía que liberó, la más conocida es la escala de Richter (INSIVUMEH).

Medidas de mitigación: Conjunto de acciones y obras a implementarse para reducir, atenuar o eliminar el impacto de las amenazas, mediante la disminución de la vulnerabilidad de los sistemas y sus componentes.

Peligro: Riesgo o contingencia inminente de que suceda algún mal.

Prevención: Conjunto de medidas y acciones de preparación para disminuir el impacto de las amenazas sobre la población, los bienes, sistemas, servicios y el medio ambiente.

Riesgo específico: Grado de pérdidas esperadas debido a la ocurrencia de un evento particular y como una función de la amenaza y la vulnerabilidad.

Riesgo Total: Número de pérdidas humanas, heridos, daños a las propiedades y efectos sobre la actividad económica debido a la ocurrencia de un evento desastroso, es decir el producto del Riesgo Específico y los elementos bajo riesgo.

Solución Local: Toda acción a resolver o satisfacer las condiciones de un problema con los recursos locales.

Sismos: Provocado por rupturas terrestres como límites de placas tectónicas, causando ruptura de obras o redes de infraestructura vital, viviendas, edificios públicos, puentes, etc.