

# ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA TRAS UNA CATÁSTROFE

## La narrativa como herramienta

ese momento albergue  
activo se transformó apoyo  
organización solidarias  
certezas

Este libro expone las vicisitudes de una experiencia para generar un apoyo psicoeducativo a niños, jóvenes y adultos –tras el terremoto que tuvo lugar en México el 19 de septiembre de 2017– en diversos contextos, tales como un albergue, una calle donde los damnificados aguardaban la demolición de sus casas y en una universidad cuando se reanudaron las clases. En todos se trabajó, días y aun semanas después del desastre, con personas que sufrieron muy distintos grados de afectación.

Ante una propuesta de actividades psicoeducativas consistente en formar grupos de apoyo mutuo, los alumnos universitarios no acudieron a ellas; pero en un trabajo con el mismo sentido desarrollado en clase, manifestaron su beneplácito por su realización y escribieron acerca de sus propios logros. Así, queda abierto el interrogante respecto a cuál podría ser la aportación ante los desastres que afectan a la sociedad, desde la esfera oficial de los centros de enseñanza.

En la obra se describen numerosas actividades, orientadas por una perspectiva *narrativa*, preocupada por identificar las fortalezas de las personas y de sus vínculos sociales. Se cuestionan, también, los límites preestablecidos entre lo educativo y lo terapéutico, y se polemiza con las técnicas catárticas –como el *debriefing*–, considerando que pueden ser útiles en algunos casos, si bien en otros contraproducentes o, por lo menos, resultan ser pobres. Las actividades descritas no pretendieron dar soluciones acabadas o alivios totales, sino aportar en tiempos reducidos cuestiones significativas para enfrentar la crisis en lo personal y lo social, considerando la situación de cada quién y en un contexto en el cual, de alguna manera, todos somos afectados.

Atención psicoeducativa  
tras una catástrofe  
*La narrativa como herramienta*

*Gilberto Aranda*



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



***Atención psicoeducativa tras una catástrofe. La narrativa como herramienta***  
Gilberto Aranda

---

Primera edición, 21 de diciembre de 2022

© Derechos reservados por la Universidad Pedagógica Nacional  
Esta edición es propiedad de la Universidad Pedagógica Nacional, Carretera al Ajusco  
núm. 24, col. Héroes de Padierna, Tlalpan, CP 14200, Ciudad de México  
[www.upn.mx](http://www.upn.mx)

Esta obra fue dictaminada por pares académicos.  
ISBN: 978-607-413-470-4

RC480.5

A72

Aranda Cervantes, Gilberto Braulio

Atención psicoeducativa tras una catástrofe : la narrativa como  
herramienta / Gilberto Braulio Aranda Cervantes. -- Ciudad de México :  
UPN, 2022.

1 archivo electrónico (102 p.) ; 1.93 MB ; archivo pdf : fotos, tablas. --  
(Horizontes educativos)

ISBN 978-607-413-470-4

1. PSICOTERAPIA 2. PSICOLOGÍA EDUCATIVA 2. SISMOS -  
MÉXICO I.t. II. Serie

Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio,  
sin la autorización expresa de la Universidad Pedagógica Nacional.  
Hecho en México.

*A los sobrevivientes,  
para que enfrentemos  
mejor el porvenir*

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco enormemente a Alfonso Díaz Smith, pues sus orientaciones para ayudar desde una perspectiva narrativa a la gente tras el terremoto de 2017 en México, fueron la base para este trabajo. Valoro muchísimo que las mismas surgieran y se difundieran desinteresadamente a partir de la inquietud comprometida del aludido, para apoyar a la gente que lo necesitaba en un momento difícil para tantos.

Mi gratitud infinita también, por su confianza, a las personas que se involucraron en las conversaciones que promoví.

Mi reconocimiento a la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), por dar cabida a mi trabajo en la institución; particularmente al Área Académica Diversidad e Interculturalidad y al Centro Psicopedagógico y Psicoterapéutico de Atención a la Educación.

Doy gracias a Aldo Luna, entonces estudiante universitario en Atlixco, que me convocó y me conectó para estar presente en esa zona de desastre y en Metepec; a mi colega Patricia Melgarejo, que me invitó a trabajar con sus alumnos en sus grupos de clase en la UPN; y a tantas personas que de distintas maneras contribuyeron en esta experiencia.



## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>9</b>
<b>CONTEXTUALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA .....</b>	<b>13</b>
El terremoto del 19 de septiembre de 2017 en México y la solidaridad en la sociedad.....	13
La Universidad Pedagógica Nacional frente al evento.....	14
Acción personal frente al evento catastrófico .....	15
<b>LA CONSTRUCCIÓN DE LINEAMIENTOS DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>21</b>
Alternativas difundidas para la atención tras una catástrofe: primacía de la idea de la catarsis .....	21
Otras orientaciones para brindar apoyo psicológico en casos de desastre .....	29
Modelo de atención en una sesión .....	34
El planteamiento de alternativas desde la perspectiva narrativa .....	35
<b>LA EXPERIENCIA EN DISTINTAS SITUACIONES FUERA DE LA UNIVERSIDAD .....</b>	<b>43</b>
El trabajo con niños en un albergue .....	43
El trabajo con adultos en un albergue.....	47

El trabajo con adultos y familias en el escenario del desastre.....	49
El trabajo con familias no afectadas gravemente.....	50

## **LA EXPERIENCIA EN LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA**

<b>NACIONAL.....</b>	<b>51</b>
El trabajo en los grupos de apoyo mutuo abierto .....	53
El trabajo en grupos de clase .....	55
El trabajo con consultantes individuales .....	61
Opinión de los alumnos participantes.....	61
Opinión de estudiantes que no participaron.....	69

<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>79</b>
La importancia de la generación de alternativas flexibles de apoyo psicológico.....	79
Importancia de la vinculación institucional.....	81

<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>83</b>
-------------------------	-----------

<b>ANEXOS.....</b>	<b>87</b>
Anexo A. Imágenes del trabajo con niños .....	87
Anexo B. Después del terremoto: Alternativas para seguir adelante .....	93
Anexo C. Protocolo para las sesiones. Grupos de apoyo mutuo abiertos.....	95
Anexo D. Orientaciones y guía de trabajo para grupos de apoyo mutuo .....	97

## INTRODUCCIÓN

*Las catástrofes están presentes en una sociedad  
que parece haberlas asumido con total normalidad,  
como el que oye llover.*

Silvia Blazquez

La catástrofe a la que me referiré en esta obra es el gran sismo que el 19 de septiembre de 2017, sacudió y devastó gran parte del territorio mexicano, incluyendo la Ciudad de México.

Voy a exponer una experiencia de atención psicoeducativa en diversos contextos, utilizando como herramienta las prácticas narrativas.

Soy pedagogo y psicoterapeuta, docente investigador de la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Ajusco, Ciudad de México. Ante el evento catastrófico traté de aportar algo solidariamente a la gente que lo necesitaba; debido a mi formación, encaucé mis esfuerzos para dar algún apoyo “psicológico” en las siguientes modalidades:

- Grupo de apoyo mutuo para niños de un albergue.
- Conversaciones de apoyo psicológico para adultos y familias en un albergue, en una zona de derrumbes y en mi domicilio.
- Grupos de apoyo mutuo y posibilidad de atención individual para miembros de la comunidad UPN, cuando se reabrieron las instalaciones de la Unidad Ajusco.

En esos momentos, no importaba otra cosa más que el ofrecer ayuda, pero más adelante pude plantearme la experiencia en términos de documentarla para reflexionar acerca de ella. Las acciones llevadas a cabo lo fueron ante situaciones imprevistas. De ahí deriva esta obra, y también una de sus principales limitaciones, el hecho de que no se grabaron y transcribieron las conversaciones que pretendían apoyar a las personas. Pero aun en el caso de haber considerado la importancia de registrar más explícitamente esta experiencia antes de realizarla, dudo que hubiera sido pertinente y/o posible grabar tales conversaciones en medio del contexto catastrófico.

Aunque hay diversas guías para orientar el apoyo psicológico en casos de desastre, el valor de este texto consiste no solo en ofrecer una alternativa al respecto, sino en ilustrar muy diversas situaciones concretas en las cuales se trató de brindar un apoyo de este tipo, o psicoeducativo, a personas con muy distintos grados de afectación y en mostrar algunos de los resultados que se pudieron obtener en lo inmediato, incluyendo las opiniones de parte de quienes recibieron la ayuda en cuestión. Rescatar todo esto es valioso en un contexto en el cual una documentación más amplia y precisa es improbable de lograrse.

Así, la obra:

- Es testimonio de cómo se puede ofrecer apoyo en el contexto de una crisis y de cómo ciertos principios pueden orientar, flexiblemente, una práctica que se enfrenta a circunstancias muy diferentes y poco previsibles.
- Ejemplifica y justifica lo que puede realizarse en esas situaciones, con un enfoque “narrativo” y personas con grados de afectación muy diversos.
- Polemiza con quienes defienden la idea de priorizar la necesidad de lograr un desahogo catártico (generalmente usuarios de la técnica de *debriefing*, que se explicará mas adelante), sin negar que esta opción puede ser productiva en algunos casos, pero coincidiendo con quienes han apuntado que también puede ser inútil y hasta re-traumatizante en ocasiones.

- Compara y valora los dibujos infantiles resultantes de una intervención narrativa con otros resultantes del uso de la técnica catártica del *debriefing*.
- Incorpora y analiza opiniones recabadas de participantes en las acciones de apoyo.
- Contiene los resultados de entrevistas realizadas para indagar sobre el interés de las actividades para los estudiantes y sobre la difusión que tuvieron las mismas.
- Se interroga sobre el valor educativo o terapéutico de lo llevado a cabo.
- Reflexiona sobre el papel que pueden jugar las instituciones en situaciones catastróficas.

El título de la obra, “atención psicoeducativa”, se complementa con “la narrativa como herramienta” en una amalgama propia para la divulgación y catalogación de la obra, pues lo realizado comulga con el apoyo psicológico y/o con un aporte educativo en proporciones distintas, según los casos y con fronteras difusas entre ambos aspectos.

Pero hay que aclarar que las “prácticas narrativas” a las que me habré de referir, fueron originadas en la obra de White y Epston (1993) durante el siglo pasado y surgieron de diversos encuentros con aportes inscritos en la antropología, la filosofía y los estudios de la mujer, entre otros, tratando de ofrecer alternativas críticas a las perspectivas psicológicas.

Dichas prácticas pueden ser enfocadas hacia un trabajo terapéutico, educativo o de desarrollo comunitario. En lo personal, las vinculo con la oferta de un “apoyo psicológico” o una “atención psicoeducativa”; utilizando términos con el prefijo “psi” porque considero que facilita la comunicación con el común de las personas, pero reconozco que es un hecho controvertido ligar esto a las disciplinas psicológicas, incluso a posibilidades enunciadas como “terapéuticas”, o más polémico aún, como “psicoterapéuticas”. Sin embargo, no es aquí el lugar para profundizar este debate.

También he de asumir que el término “psicoeducativo” lo uso de manera laxa, pero recorro a él porque de otra manera sería muy difícil ubicar para el público aquello de lo que daré cuenta.

El libro es una adaptación de un producto dentro de un proyecto más extenso de investigación e intervención, registrado y aprobado en el Área Académica Diversidad e Interculturalidad, de la Unidad Ajusco de la Universidad Pedagógica Nacional.

El proyecto aludido, del cual fui su responsable y ejecutor, tuvo el nombre de “Atención de alumnos de la UPN demandantes de apoyo psicológico” y se inició en agosto de 2017, enfocado a una atención breve en el contexto universitario cotidiano; sin embargo, no contemplaba lo imprevisible, es decir, la ocurrencia del gran sismo, un acontecimiento al que había que dar respuesta desde mi trinchera y a quien fuera posible, estudiante universitario o no, y según las circunstancias.

Por otra parte, persiste la expectativa de que la documentación de esta experiencia sea de utilidad para inspirar respuestas a otras situaciones catastróficas, pero considerando, por supuesto, que cada evento tiene sus particularidades, y que las respuestas que demandan pueden tener mayor o menor similitud. Quizá muy poca, como en el caso de la emergencia sanitaria mundial ocasionada por el virus de la COVID-19, una situación crítica en que la ayuda psicoeducativa es conveniente para muchos y las perspectivas narrativas pueden ser de utilidad, aun cuando las posibilidades logísticas para brindar el apoyo han sido muy particulares.

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

### EL TERREMOTO DEL 19 DE SEPTIEMBRE DE 2017 EN MÉXICO Y LA SOLIDARIDAD EN LA SOCIEDAD

En medio de las catástrofes es común encontrar procesos sociales de solidaridad y el sismo de 2017 no fue una excepción, con algunos aspectos destacados:

- La participación espontánea de una juventud asociada al uso de las redes sociales (*millennials*).
- La gestión de ayuda por parte de muchos actores al margen de la organización institucional.

En cuestión de minutos la avalancha de jóvenes dispuestos a ayudar rompió el mito sobre una juventud ensimismada, egoísta y poco solidaria. Los *millennials* pasaron de su discurso en 140 caracteres a la acción en cuestión de minutos [...]

Sin intermediario institucional alguno los jóvenes se organizaron con bastante eficiencia a través de las redes sociales [...]

El contundente rechazo a las viejas formas políticas para administrar la ayuda a los damnificados fue una muestra clara de cómo los *millennials* entienden la política: como la gestión directa para objetivos muy concretos (Aranda, 2017).

Desde luego, no todos los jóvenes fueron solidarios ni todos los solidarios fueron jóvenes. Por otro lado, la respuesta de las instituciones fue variable, especialmente de aquellas cuyo cometido original no es atender estas situaciones de auxilio y rescate.

## **LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FRENTE AL EVENTO**

Seguramente que hubo estudiantes, trabajadores y alumnos de la UPN que participaron en acciones solidarias en el contexto de la emergencia y por cuenta propia. Asimismo, es indudable que en esta institución también hubo afectados en menor o mayor grado. Y se expidieron escuetos comunicados oficiales para informar del cierre de las instalaciones en la Unidad Ajusco y, finalmente, un mensaje más extenso que anunció:

Hago de su conocimiento que el día de mañana, 6 de octubre, reanudamos nuestras labores cotidianas de docencia, investigación y administración. [...]

Hemos sufrido el duelo por nuestra ciudad. El haber vivido la tragedia o estar en contacto con las víctimas ha sido para muchos de nosotros un desgaste emocional sin precedentes del cual tendremos que sobreponernos cada uno en la medida de nuestras propias certezas.

Los jóvenes han hecho un gran trabajo solidario, al igual que un número representativo de académicos y administrativos, se sumaron a las brigadas de ayuda. Todavía hay grandes problemas que solucionar. Empieza el tiempo de la reconstrucción.

La UPN Ajusco está en pie, congratulémonos porque nuestro recinto universitario nos recibe con los brazos abiertos para continuar con nuestra vocación nacional, orientada a la formación y desarrollo de profesionales de la educación y a la generación de conocimiento (Cedillo, 2017).

Con el regreso a las labores habituales, los encargados de las tareas de difusión en la Universidad publicaron algunos artículos sobre el

tema candente (*Visión Fractal*) o divulgaron algunas informaciones pertinentes (*Educ@*). Esta última revista y el Centro de Atención a Estudiantes (CAE) se plantearon contribuir a la memoria de lo sucedido y, al parecer, el propio CAE alcanzó a organizar el acopio de ayuda material a damnificados. Por mi parte pude ofrecer “apoyo psicológico”, pues justamente en agosto de ese año se había iniciado una oferta de actividades de un proyecto destinado a brindar ese servicio en la UPN Ajusco (desde el CEPPAED: Centro Psicopedagógico y Psicoterapéutico de Atención a la Educación), aunque no estaba previsto para esta circunstancia inesperada. Cabe aclarar que el proyecto en cuestión era una propuesta individual, aunque autorizada institucionalmente.

### ACCIÓN PERSONAL FRENTE AL EVENTO CATASTRÓFICO

Tras el movimiento telúrico, pude llegar a mi domicilio; poco después me solicitaron que lo desalojara hasta que la seguridad del inmueble fuera evaluada. Al día siguiente me trasladé a la ciudad de Puebla, donde podría disponer de techo seguro.

Busqué alternativas para apoyar a damnificados, pero sobre todo, me concentré en revisar información divulgada vía internet respecto de qué se recomendaba hacer como apoyo psicológico frente a desastres.

Si bien cuento con la formación de terapeuta y experiencia al respecto, no siempre es lo mismo enfrentar una determinada situación; la del 19 de septiembre de 2017, especialmente, requería de orientaciones específicas. Comulgo principalmente con el enfoque narrativo para la terapia y, por otra parte, he trabajado con un modelo de sesiones completas que pueden ser únicas; ambas perspectivas eran pertinentes, pero me faltaba algo más especializado.

Las exposiciones que encontraba en internet se referían a buscar el desahogo emocional, predominando al respecto exposiciones de la técnica *debriefing*, misma que desde mi formación me parecía no

del todo convincente. Pero entonces, por fortuna, recibí orientaciones enfocadas completamente a la situación, las cuales Alfonso Díaz hizo circular por redes sociales y que corresponden a una orientación narrativa.

Alfonso Díaz lleva explorando y aplicando ideas de la Práctica Narrativa desde el 2003. En 2007 se fue a Australia con beca otorgada por el Dulwich Centre donde estudió con Michael White, co-creador de las Prácticas Narrativas.

Ha estado involucrado en proyectos comunitarios con grupos en Puebla, Zacatecas, el estado de México, Veracruz, Oaxaca y Chiapas, así como con comunidades en Australia, Canadá y Estados Unidos.

Es fundador del Colectivo de Prácticas Narrativas. Coordina el diplomado internacional de terapia narrativa y trabajo comunitario. En colaboración con la Universidad Campesina Indígena, diseñó y coordina la Maestría en Prácticas Narrativas en la educación y el trabajo comunitario. Junto con otros ha desarrollado proyectos comunitarios para generar alternativas a situaciones de pobreza extrema, autonomía y territorio, así como proyectos ecológicamente sustentables y proyectos para responder a la violencia. Además de en México, lo han invitado a dar clases en Canadá, Estados Unidos, Chile, Suecia, Dinamarca, España y Australia (Colectivo Prácticas Narrativas, s/f).

Ya con mejores herramientas pude realizar actividades en Atlixco y Metepec, en el estado de Puebla; además, pude ir haciendo preparativos para atender en la UPN a la comunidad universitaria tras el regreso a clases, pese a que ello demoraba.

Entretanto, circularon por los correos electrónicos de los usuarios docentes de la Unidad Ajusco algunos mensajes, aunque pocos, que daban cuenta de acciones solidarias realizadas por gente de la Universidad Pedagógica Nacional.

Asimismo, por ese medio un profesor difundió entre colegas de la UPN una iniciativa de otra académica para que los docentes apoyaran a sus estudiantes a afrontar su situación emocional tras el temblor, una vez en clases. Voy a reproducir algunos segmentos de este mensaje, así como un comentario que hice al respecto; lo hago porque

esboza una polémica vigente respecto de priorizar la expresión de emociones o de priorizar una reflexión que nos lleve a mejorar nuestras acciones en un contexto solidario. Este trabajo aboga por lo segundo, según se irá fundamentando y ejemplificando.

¿Qué hacer después del temblor y regresar a la escuela? Mtra. Rosario Ortega [...] Resulta un poco complicado pensar en regresar a clases como si nada hubiese pasado, a abordar contenidos que seguramente mientras no apaciguemos las emociones nos dejarán aprender, porque simple y sencillamente sí pasó, y pasó mucho!!!!

Acontecieron varios terremotos que dejaron un desastre en la ciudad, pero también en las vidas de muchas personas, hayamos sido afectadas directamente o no, porque tomamos conciencia de nuestra vulnerabilidad humana ante la naturaleza, lo cual de alguna o muchas maneras nos resta seguridad y confianza para continuar con el día a día. ¿Qué hacer, entonces? [...]

Ya con los estudiantes en los grupos es muy importante dejarlos expresar libremente sus emociones e inquietudes, y en la medida de lo posible responderlas. Evitar forzar a hablar a alguien, permitir que lloren... decirles: está bien, llora, continúas en un momento. Si la situación rebasa las posibilidades en el momento, preguntar: ¿te gustaría hablar con una especialista?, y tomar nota para agendar cita en el Servicio de Psicología. Al respecto, es importante no descubrir situaciones conflictivas que no puedan manejarse, en ese caso, es mejor canalizar con la psicóloga.

Fomentar la solidaridad del grupo con expresiones como: imaginamos lo que sientes, imaginamos lo que estás viviendo, etc.; así como ¿consideras que podríamos ayudarte en algo?

Sobra decir que cualquier manifestación emocional es respetable, incluso si hay alguien que diga que no le afectó y no le importa, probablemente sigue en *shock*.

Para cerrar la sesión podemos tomar acuerdos para incrementar la seguridad y hacer una lista de ellos. Planear las acciones necesarias.

Compañeros: espero que estas ideas sean de utilidad; como siempre, su creatividad orientará hacia otras acciones que seguramente redundarán en beneficios para todos.

Reciban un cordial saludo y fuerte abrazo: María del Rosario Ortega Gómez.  
Septiembre 24 de 2017.

Mi comentario fue el siguiente:

Re: ¿Qué hacer después del temblor y regresar a la escuela? MÁS ALLÁ DE PLATICAR LAS EMOCIONES.

Estimados compañeros:

A veces es bueno expresar nuestras emociones, aunque en estas situaciones, hay riesgos de retraumatizarnos y empantanarnos.

Por eso también necesitamos alternativas que vayan más allá de expresar sentimientos dolorosos y que nos permitan contactar nuestras fortalezas personales, incluso los valores que nos sostienen a pesar de todo; identificar nuestras redes de apoyo; pensar con claridad alternativas para enfrentar la dura realidad; y con base en todo esto, tal vez generar, además, emociones desde el valor y la esperanza.

Abrazos. Gilberto Aranda

(26 de septiembre de 2017)

Tras el regreso a clases en la UPN, pude ofrecer actividades de apoyo psicológico acordes con mi perspectiva.

Más adelante daré cuenta de toda esta trayectoria de trabajo, que hubiera sido ideal que esta fuera más extensa, pero hubo cuestiones que lo limitaron:

- La UPN nunca se preocupó, a nivel oficial, por gestionar o apoyar estas acciones, ni siquiera las que se llevaron a cabo en sus instalaciones. Algunos estudiantes entrevistados, como se verá mas adelante, se quejaron de esto.
- Hubo actividades de la Universidad que no se suspendieron o a las cuales no se comunicó una moratoria. En mi caso, participaba en un diplomado en línea que siguió adelante y tenía un plazo para entregar una publicación cuyo alargamiento se comunicó tardíamente.

- La gestión personal de estas actividades demandó mucho tiempo (contactar dónde podría ofrecer la ayuda, planearla, aguardar momentos pertinentes, difundir la oferta de las actividades).
- Mi propia situación personal, ya que habito en un edificio que fue desalojado mientras se evaluaban los daños por el movimiento telúrico.

Pero una limitación grande derivó del desconocimiento del servicio por parte de sus destinatarios, a pesar de que en la UPN hubo difusión al respecto. Esta situación también fue motivo de una posterior indagación.



## LA CONSTRUCCIÓN DE LINEAMIENTOS DE INTERVENCIÓN

### ALTERNATIVAS DIFUNDIDAS PARA LA ATENCIÓN TRAS UNA CATÁSTROFE: PRIMACÍA DE LA IDEA DE LA CATARSIS

Al hacer una búsqueda en internet sobre propuestas o técnicas para dar apoyo psicológico a quienes recién vivieron la experiencia directa de un terremoto, la mayoría de ellas apuntaban al *debriefing psicológico*, y algunas otras pocas al *defusing*; ambas técnicas remiten a la idea de hacer una catarsis y en los sitios de páginas web varias veces se mencionaban a la par. Escasamente se encontraba algún otro lineamiento.

Las voces inglesas *debrief* y *debriefing* remiten a un interrogatorio en un contexto militar, inclusive pudieran entenderse como “reportar lo acontecido”; *defusing* se relaciona con “desactivar”. Estos términos dieron nombre a técnicas catárticas emparentadas, con las cuales se pretendía desactivar un efecto postraumático mediante la acción de reportar a la brevedad lo sucedido en vivencias difíciles.

Ambas técnicas fueron formalizadas por Mitchell en 1983, en protocolos destinados a los bomberos, después de trabajos de rescate y desde un campo teórico conductista y cognitivo; sin embargo, tanto los términos como las ideas básicas de estos procedimientos se

enraizan en intervenciones destinadas a los soldados de las grandes guerras mundiales que tenían que reportar sus actividades. Aunque la formalización es un referente importante, lo cierto es que dichas técnicas se han seguido usando posteriormente, aun con variaciones, tanto en lo relativo a sus destinatarios como en los pasos a seguir y, también, en los marcos teóricos de referencia. Los destinatarios han sido militares en guerra y equipos de auxilio a personas en diversas situaciones de emergencia (como los bomberos), e igualmente se ha considerado aplicarlos con las víctimas de diversos desastres, desde fenómenos naturales hasta los provocados por seres humanos, así como a aquellos que afectan a gran cantidad de personas o aun si son solo unas cuantas. Los pasos a seguir han sido más o menos extensos en relación con el protocolo de referencia. En cuanto a los sustentos teóricos, se ha apelado no únicamente al cognitivo y/o conductual, sino también al psicodinámico y vinculado a este último se habla de un “*debriefing* francés”, en oposición a uno anglosajón. En cuanto al *defusing*, que algunos “consideran como un *debriefing* condensado”, se ha afirmado que “sus protocolos carecen de rigor y es de inspiración ‘fenomenológica’” (Bessoles, 2006, pp. 54-56).

La concepción de la catarsis o “abreacción” como alternativa terapéutica, proviene de los trabajos de Breuer, en los que colaboró Freud antes de desarrollar el psicoanálisis y consiste en una “descarga emocional, por medio de la cual un Individuo se libera del afecto ligado al recuerdo de un acontecimiento traumático, lo que evita que éste se convierta en patógeno o siga siéndolo” (Laplanche y Pontalis, 2004).

Las metáforas de la purga o del vómito han sido planteadas para este tipo de intervención:

- El método catártico “es una técnica [...] consistente en provocar un efecto terapéutico a través de la purga o descarga de afectos patógenos” (Wikipedia: método catártico).
- “Se recomienda [...] hacer el *defusing* para [...] de alguna forma vomitar todas esas experiencias [...] Entonces es una forma

preventiva de daños emocionales” (Universitat Autònoma de Barcelona, 2015).

En contraste, White ha planteado un concepto alternativo de “katarsis”:

Katarsis [...] lo escribo con ‘k’ para distinguirlo de las nociones contemporáneas de catarsis asociadas a metáforas de liberación, de alivio, de desahogo, etcétera. [Distintamente...] si una experiencia es katártica remueve a la persona que la vive –la remueve no sólo porque vive una experiencia emocional, sino porque la transporta a otro lugar desde donde:

- Llegar a nuevas perspectivas sobre nuestra vida e identidad.
- Volverse a involucrar con aspectos de la historia de cada quién que se han dejado de lado.
- Volverse a conectar con valores y metas que reverenciaba para nuestra vida. Construir nuevos significados para algunas experiencias de nuestra vida que no se entendían antes.
- Experimentar cierta familiaridad con saberes de vida y habilidades para vivir de las que apenas tenía conciencia antes.
- Empezar a dar pasos en la vida que de otro modo nunca habríamos considerado. Rebasar con el pensamiento lo que uno suele pensar.
- [...] El fenómeno de katarsis tiene que ver con expresiones de vida muy específicas que tocan fibras sensibles, no atraen, capturan nuestra imaginación en gran medida, encienden nuestra curiosidad y nos fascinan (White, 2016, pp. 227 y 228).

En esta comparación, por una parte podemos concebir la necesidad de una catarsis como algo para expulsar pensamientos, emociones y sensaciones desagradables, expresándolas al tiempo que se recuerdan sucesos difíciles; todo lo cual se hace para aliviar a un sujeto, impactado por una desgracia, de encontrarse desbordado por esos fantasmas que arraigan si no se expulsan a la brevedad, aunque cabe la oportunidad de enfrentarlos con procesos terapéuticos posteriores, pero más complejos. Por otra parte, un proceso

katártico se puede considerar como la construcción de una narrativa de oportunidad, en la cual el individuo en sociedad puede empoderarse frente al desastre, en función de tomar conciencia de sus propias experiencias, posibilidades, valores y metas para afrontarlo, así como las de su entorno social. Podría decirse que la catarsis es para un paciente (sujeto pasivo invadido por una desgracia cuyo recuerdo hay que expulsar) y la katarsis para un actor (sujeto que puede enfrentar un reto y reconstruir su identidad). Pero no es que unas personas que han vivido un desastre sean pacientes y otras actoras, sino que la ayuda que se concibe para ellas es la que las concibe de una u otra manera. Lo cierto es que el primer polo, al aterrizar en técnicas que evolucionan y en prácticas que se van reformulando, puede albergar algo del segundo.

Otra dimensión que hay que notar es que las técnicas catárticas en situaciones de desastre apuntan a evitar que se desarrolle un trastorno de estrés postraumático, funcionarían, por decirlo así, como una vacuna para una población en riesgo por una situación que ha vivido. Las prácticas narrativas, en cambio, no emanarían de tratar de evitar al monstruo de una categoría diagnóstica de patología que amenaza con infectar al individuo, sino que surgirían de la expectativa de que todos los seres humanos podemos ajustar nuestra identidad, producto de narraciones, para afrontar los retos de la vida, conectándonos con nuestros recursos internos y externos para ayudarnos y para ayudar a otros. Un desastre puede desafiar nuestra identidad, pero aun en la experiencia de la vulnerabilidad somos capaces de convocar, reconstruir y generar fortalezas para afrontar situaciones difíciles en menor o mayor grado, a veces en un nivel extremo.

#### El trastorno de estrés postraumático

surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante o situación (tanto breve como prolongada) de naturaleza excepcionalmente amenazadora o catastrófica [...] El comienzo sigue al trauma con un periodo de latencia cuya duración varía de unas pocas semanas hasta meses (pero rara vez

supera los seis meses). El curso es fluctuante, pero se puede esperar la recuperación en la mayoría de los casos. En una pequeña proporción de los enfermos el trastorno puede tener durante muchos años un curso crónico” (CIE-10, citado en Universidad Complutense, 2013).

No está mal tratar de evitar que se desarrolle este trastorno en el futuro, como lo pretenden las técnicas catárticas aludidas, al menos en su origen; pero desde otras perspectivas, como la narrativa, el apoyo que pueden recibir las personas que han pasado por una situación catastrófica puede plantearse para enfrentar situaciones presentes y por venir, particulares y colectivas; esta es una perspectiva más amplia.

Enseguida amplió la información sobre las técnicas de *debriefing* y *defusing*.

Una caracterización del *debriefing* es la siguiente:

En el contexto de desarrollo de la teoría de intervención en casos de crisis, la experiencia demostraba que las reacciones a un incidente traumático son normales, generando un diverso estado de emociones asociado al miedo, la tristeza y el enojo, sin considerar por ello, que estos eventos pudieran estar asociados a casos psiquiátricos.

La clave de esta técnica consiste en intervenir inmediatamente de producido el evento traumático, de este modo se reducirían las cargas emocionales que pudieran haberse desencadenado. Para ello se busca que el sujeto pueda simbolizar, poniendo en palabras la angustia que atraviesa el estado de ánimo. De esta manera el método de Debriefing se convierte en una herramienta más de sostén psicológico, constituyéndose en un método de intervención psicológica breve para la prevención del estrés post-traumático.

Los objetivos del Debriefing son:

1. Aliviar la carga del estrés asociado a la pérdida.
2. Generar un espacio en donde se puedan expresar de forma segura los sentimientos y pensamientos relacionados con lo vivido.
3. Favorecer el apoyo intragrupal entre los que se han visto implicados por la misma situación de pérdida.

4. Anticiparse a los problemas y prevenir posibles secuelas psicopatológicas en los miembros del grupo.
5. Normalizar en cada una de las personas las reacciones que se están teniendo, evitando que se sientan diferentes al resto del grupo. [...]

La técnica comienza con una introducción de la misma, se mencionan las características centrales y las ventajas de su implementación.

La participación en el dispositivo es opcional, aclarando que toda la información que se origine en el grupo es de carácter confidencial.

En un segundo momento cada participante relatará cómo se fueron desarrollando los hechos, se empieza a construir una historia, a partir de las preguntas que los coordinadores del dispositivo efectuarán. Por ejemplo: ¿Qué fue lo que pasó y cómo ocurrieron los hechos? ¿Qué sintieron? ¿Qué ruidos recuerdan? ¿Percibieron algunos olores?, etc. (Cicerone, 2012).

Nótese en estas preguntas cómo se indaga sobre lo que recibieron las personas a través de sus sentidos, impactándolas, pero descuidando las posibilidades de agencia de los sujetos durante y después del evento desafiante. La cita anterior continúa de la siguiente manera:

En una tercera fase se les invitará a expresar sus pensamientos y sentimientos que tuvieron o tienen luego de ocurrido el hecho. Aquí se podrán utilizar hojas y lápices, para que puedan expresarse a través del dibujo y/o la escritura, constituyéndose en modos de simbolización tan pertinentes como la palabra.

Una vez terminado, comienza una etapa en la que se realiza una devolución de lo trabajado hasta el momento, esto puede incluir un espacio para contención de los más afectados, se les brindará información de cómo continuar o empezar una terapia.

Por último, se hará un seguimiento que consiste en tomar contacto con los involucrados y sus familiares para conocer en el estado que se encuentran y descartar cualquier manifestación que nos alerte de una ayuda especializada (Cicerone, 2012).

Por otra parte,

En cuanto al defusing, se puede señalar que al igual que el debriefing, es una técnica introducida por Mitchell. Se trata de una sesión informal aunque semiestructurada, que tiene lugar tan pronto como es posible después del incidente crítico o en las primeras 24 horas. Es conducido en una atmósfera de apoyo mutuo, en la cual los participantes describen sus sentimientos y reacciones al suceso. Se desarrollan estrategias de resolución de problemas para que la productividad del trabajo no se vea disminuida o deteriorada (Ministerio del Interior. España, s/f, p. 11).

A pesar de lo popular que resulta la idea de brindar oportunidades de catarsis a los afectados en un desastre, esta opción por lo menos tiene límites, dependiendo de las situaciones o características de las víctimas. En un reportaje en el que se entrevista a Rubén Alvarado, director del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de O'Higgins, en Chile (un país frecuentemente afectado por terremotos), se registra:

“Hubo una tendencia, sobre todo en el terremoto del 2010, donde había grupos que señalaban que se debía generar espacios de catarsis para que la gente contara lo que sintió o pensó en ese momento. **Hoy día se sabe que eso es un error**”, sostiene.

El académico cuenta que si bien es clave abrir espacios y darles la oportunidad a aquellos que han sufrido un trauma para que puedan conversar, **no se debe forzar a las personas a que cuenten lo que sintieron si no creen estar preparados para hacerlo aún.** [...]

Algo que muchas veces se desconoce en cuanto a salud mental es que ante un evento traumático no hay una fórmula única de cómo se debe orientar a las personas, sino que más bien **se debe ir viendo caso a caso.** Lo que sí es importante es evitar prácticas que aumenten los efectos del evento.

“Hay personas a las que les hace muy bien contar todo con lujo y detalles, lo que se sintió y vivió, pero hay otras a las que más bien hay que dejar que pase la primera fase de *shock* y recién después empiezan a contar lo que les pasó”, señala.

Por ello, el especialista agrega que “cuando estás en el primer tipo de persona es muy bienvenido dar espacios de diálogo y oportunidades para conversar con ellos, según lo que la persona decida, **pero si la persona te dice que prefiere no hablar todavía de esto, el forzarla a hablar se ha visto que incluso aumenta el riesgo de una retraumatización** y de por lo tanto de un trastorno por estrés post-traumático”, afirma el especialista. [...]

En esa línea, el experto agrega que **“la regla no es única. Hay que generar los espacios y las oportunidades para hacer catarsis y ayudar a reconstruir todo lo que se vivió pero siempre que la persona quiera”** (Universidad de O’Higgins: nota de vinculación).

J. Manuel Santacruz realizó una revisión bibliográfica sobre estudios del *debriefing* como intervención en crisis para la prevención del trastorno de estrés postraumático y llegó a las siguientes conclusiones:

Revisados los estudios, los datos disponibles por una parte no permiten establecer la efectividad de la técnica del *debriefing*, y por otra arrojan indicios acerca de posibles efectos nocivos tales como la retraumatización o el riesgo de retardar el acceso a otras intervenciones. Además, muestran los problemas debidos a la disparidad y variaciones en el uso de la técnica, lo que hace más difícil el análisis de resultados o las comparaciones, y por tal razón las decisiones para su aplicación.

Por todo lo anterior, sería necesario llevar a cabo nuevos estudios que corrijan esas dificultades, permitan valorar la técnica y, antes que nada, definir cuál de las versiones se sometería al análisis, teniendo en cuenta los señalamientos que se han hecho y los resultados contradictorios (2008, p. 203).

En los días posteriores al terremoto de 2017 en México, al buscar información de cómo dar apoyo psicológico a las víctimas, no encontré del todo convincente las propuestas catárticas debido a mis antecedentes de formación; sin embargo, no pude localizar en ese momento la información que recién acabo de citar sobre las dudas y limitaciones de esas técnicas. Ahora que tengo

tal información, la misma me confirma la racionalidad de mis reservas originales.

Por otra parte, descubrí otras orientaciones, difundidas por el gobierno de Chile, que me parecieron relevantes para considerar en el escenario posterremoto.

### **OTRAS ORIENTACIONES PARA BRINDAR APOYO PSICOLÓGICO EN CASOS DE DESASTRE**

Los gobiernos de Chile y España han difundido guías para el trabajo en casos de desastres y en ellos se incluyen las posibilidades de trabajo con *defusing* y *debriefing*, pero también otras opciones, y lo más importante es que las encuadran en orientaciones más generales. En mi caso, tuve acceso a las elaboradas en Chile (Baloian *et al.*, 2007) antes de mi trabajo, y posteriormente conocí las españolas (Ministerio del Interior. España, s/f).

La guía chilena considera las siguientes técnicas de intervención:

1. Comunicación durante acciones de rescate o evacuación
2. Comunicación después del rescate o evacuación
3. La distracción atencional
4. Debriefing o CISD (Critical Incident Stress Debriefing)
5. Defusing o Desactivación
6. Desmovilización
7. Informe Manejo de Crisis
8. Relajación

Pero la misma guía precisa:

Más allá del tipo de intervención que se utilice, resulta necesario recordar los principios básicos de toda intervención en crisis en materia de emergencias y desastres:

- Seguridad: Asegurar la protección y el bienestar físico son parte también de intervenciones en crisis, como dar un vaso de agua, abrigo, etc.
- Proximidad: Toda atención psicosocial ha de realizarse en escenarios próximos a la emergencia o desastre, evitando así “patologizar” la situación trasladando a todo afectado a centros de salud mental.
- Inmediatez: La intervención ha de ser una asistencia temprana y contingente, de manera de aliviar la sintomatología y prevenir una futura cronicidad.
- Normalizar: Fundamental es no etiquetar o sobrediagnosticar a los sujetos accidentados como enfermos, pacientes o con reacciones anormales. Transmitir al afectado que está vivenciando reacciones normales ante situaciones anormales.
- Activar: El objetivo es activar los recursos propios de la persona para afrontar la situación y sus redes sociales y comunitarias, ayudando a que la persona recupere y reestablezca su nivel anterior de funcionamiento.
- Simplicidad: Dar mensajes simples, breves y directivos cuando lo amerite.
- Flexibilidad: Si las circunstancias lo ameritan, adaptarse a las necesidades de la situación más allá del plan o estrategia preestablecida (2007, pp. 28 y 29).

### También indica qué no hacer:

- No discutir con la persona si está alterada o se muestra irritada.
- No intentar hacerla entrar en razón mediante consejos o explicaciones complejas.
- No culpar o moralizar sobre su posible comportamiento imprudente.
- No cortar su llanto o manifestaciones de dolor o sufrimiento.
- No alentar manifestaciones de culpabilidad o remordimiento (2007, p. 30).

### Además, la citada guía establece las siguientes “Etapas del Primer Apoyo Individual”:

1. Evaluación de las variables contextuales y psicosociales de la emergencia.
2. Establecer contacto psicológico.
3. Dar apoyo y comprensión.

4. Evaluar consecuencias del evento crítico.
5. Evaluar circunstancias de vida.
6. Determinar acciones inmediatas y favorecer conductas adaptativas.
7. Proporcionar información acerca de las reacciones habituales en emergencias.
8. Derivación y seguimiento.
9. Cierre (2007, p. 36).

Otras orientaciones que considero valiosas, aunque en el momento de mi intervención no las había localizado, provienen de la *Guía didáctica de intervención psicológica en catástrofes* (Ministerio del Interior. España, s/f). En retrospectiva, han apoyado el enfoque de trabajo que asumí. Según esta guía:

El Apoyo Psicológico en los momentos/días siguientes a la catástrofe tiene los siguientes objetivos:

- Aliviar el sufrimiento psicológico.
- Facilitar la pronta reorganización a su actividad laboral, familiar y social.
- Prevenir el agravamiento de los síntomas, para desarrollar actuaciones que eviten su cronificación (p. 9).

Vale la pena señalar que cuando se centra la atención en buscar una catarsis se suele olvidar o relegar el segundo de los objetivos citados, y me parece muy importante considerarlo en una intervención de ayuda psicológica después del evento catastrófico.

El grado de afectación por un evento catastrófico puede ser muy diverso, desde solo sentirse amenazado hasta enfrentar pérdidas materiales y humanas o lesiones. La guía española indica que:

Tras determinar los problemas y evaluarlos, es apropiado preguntar acerca de los recursos disponibles del superviviente. Con frecuencia, la persona tendrá unos recursos únicos y personales. Es útil explorar posibles formas de ayuda para los problemas de la persona, en su entorno familiar, gente próxima, amigos, el clero o médicos. A menudo, algunos recursos se olvidan hasta que se

mencionan en la charla. Éstos se añadirán a los que se acuerden para satisfacer las necesidades especiales de la comunidad afectada por el desastre.

Preguntas diseñadas para ayudar al paciente a prestar atención a sus estrategias de afrontamiento y a generar soluciones de afrontamiento:

Las estrategias de afrontamiento son el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales permanentemente cambiantes, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas e internas, evaluadas como abrumadoras y desbordantes de los propios recursos. Si estos esfuerzos resultan efectivos en la resolución de los problemas proporcionarán alivio, recompensa, tranquilidad y equilibrio; en definitiva, disminuirán el estrés. El paciente debe evaluar la situación enfrentándose al dolor y la postración, debe redefinir su propio rol y modificar sus metas a corto y largo plazo, asumiendo la alteración temporal o no de sus relaciones inter o intrapersonales. Los sujetos que tienen esta actitud suelen ser prácticos, optimistas, flexibles y detectan y resuelven los problemas eficazmente. Existen, sin embargo, otras actitudes que impiden afrontar debidamente las dificultades. Aparecen en los sujetos que niegan sistemáticamente todos los problemas, o en aquellos que sintiéndose abrumados por su mala suerte, transfieren todas sus responsabilidades a otros. En el caso de un agente agresor (inundaciones, terremotos, etc.) un afrontamiento eficaz incluye todo aquello que permita al individuo tolerar, minimizar o aceptar, o incluso ignorar dichos acontecimientos estresantes que escapan a su control. Existen dos tipos de afrontamiento:

- El dirigido a resolver el problema, cuando se cree posible que este sea susceptible de algún cambio.
- El que pretende controlar la emoción interna, cuando se valora el entorno como inmodificable y el sujeto intenta cambiar ciertas pautas de conducta, aprender nuevos recursos.

Ambos se influyen potenciándose o interfiriéndose. De hecho, las personas que creen que el resultado depende de sus propias conductas, afrontan de distinta forma los problemas que las que piensan que todo es fruto del azar, de la casualidad, del destino o de cualquier otra fuerza que escape a su control personal. Los primeros emplean estrategias activas y los segundos defensivas. [...]

Es importante potenciar [...] (las) propias capacidades de afrontamiento, y evaluar el propio estilo de afrontamiento del individuo [...]

Acorde con esto, se proponen unas “preguntas diseñadas para ayudar al paciente a prestar atención a sus estrategias de afrontamiento y a generar soluciones de afrontamiento”:

¿Puedes recordar una ocasión en la que estabas casi vencido, pero en cambio te recuperaste?

¿Qué has hecho para enfrentarte al problema? ¿Qué funcionó y qué no funcionó? (pp. 6 y 7)

Este tipo de preguntas, cabe aclarar, son valoradas en una perspectiva narrativa, pues esta se nutre de experiencias previas y las proyecta para iluminar la problemática que se enfrenta. Lo siguiente, de la misma fuente, también es compatible con esta visión:

Se intentará fortalecer la idea de sí mismo, elogiando su capacidad para haber resuelto otras situaciones difíciles a lo largo de su vida y aprovechar el contacto con el afectado para darle expectativas positivas de su recuperación.

Es importante tener en cuenta que los recursos también van a condicionar el estilo de afrontamiento que el afectado utilizará (físicos, personales, sociales, recursos materiales, técnicas de resolución de problemas, etc.). Es necesario planificar su utilización, para que le lleven al afectado a un afrontamiento activo y no defensivo o meramente asistencial (p. 8).

En otra fuente ya citada, en la que se entrevista a un académico de la Universidad O’Higgins, se especifica que:

Otra de las recomendaciones para prestar ayuda psicológica a las víctimas de algún desastre natural o evento traumático, destaca Alvarado, es creando **redes sociales de apoyo** para que sientan que pueden ayudarse mutuamente, **transmitir calma** si se está tomando el papel del líder y también **permitir que las personas hagan cosas útiles**, concretas y que sirvan (Universidad de O’Higgins, nota de vinculación).

Así, los lineamientos de este apartado concuerdan con los enfoques de apoyo terapéutico con los cuales he comulgado desde

antes del acontecimiento sísmico en cuestión, y que explicaré más adelante, en los cuales se intenta apelar a la agencia de los sujetos y a conectarlos con sus fortalezas personales y sus recursos sociales; se trata de las prácticas narrativas y del modelo de atención en una sesión.

## MODELO DE ATENCIÓN EN UNA SESIÓN

Al ofrecer un servicio como voluntario independiente (no enviado por alguna institución), después de ocurrido el terremoto, hubo diversas situaciones en las cuales se dieron encuentros fortuitos y que implicaban poder ofrecer algo en el momento, sin continuidad. Solamente cuando la UPN reabrió sus puertas pude actuar en un contexto donde las personas atendidas, vinculadas a la Universidad, podían recibir atención más de una vez, si bien esto solo fue demandado excepcionalmente aun en esta situación.

Lo anterior hace que el “modelo de atención inmediata”, que ha sido descrito por Arnold Silve y Monte Bobele (2013) y que puede desarrollarse con una sesión única, haya sido una alternativa pertinente. En dicho modelo se trata de dar sesiones completas oportunamente, que pueden ser únicas o dar cabida a que el consultante solicite una u otras “sesiones completas” si es necesario. De cualquier forma, no se contempla de entrada el plantear tratamientos prolongados. Para lograrlo, aunque se dé cabida a la posibilidad de trabajar desde varios enfoques terapéuticos, se deben destacar las fortalezas del consultante, es decir, es posible trabajar con cualquier enfoque que permita este énfasis.

En el modelo se diluyen o incluso se descartan prácticas de “diagnóstico”, pero no solamente por abreviar tiempo, sino por el principio más importante que implica la crítica a las tradiciones clínicas de etiquetamiento de las personas, mismas que, entre otras cosas, dificultan las posibilidades de cambio porque arraigan a las personas a identidades no deseadas.

Pero si bien el modelo presentado admite diversos enfoques terapéuticos, en lo personal trabajé desde enfoques posmodernos o postestructuralistas que pueden identificarse como “colaborativos” y “narrativos”, respectivamente, y que tienen mucho en común. Hablar de un enfoque posmoderno implica trascender la idea de que hay un solo punto de vista válido y que ese debe atribuirse al profesionista experto que puede identificar y prescribir lo que le conviene al consultante. Por lo contrario, se trata de entender la terapia como un proceso de construcción social (Gergen y McNamee, 1996) en que puede darse cabida a diversas voces (incluso se reconoce que un mismo sujeto es portador de diversos discursos) y al análisis de las relaciones de poder entre las mismas, lo cual lleva a empoderar a los sujetos consultantes respecto de las decisiones de cómo dirigir su vida y a limitar diagnósticos y prescripciones, pues el terapeuta no es el experto en la vida de los otros, sino en la generación de diálogos constructivos de nuevas posibilidades que permitan hacer frente a los problemas.

Los enfoques socioconstructivistas no nacieron con la prioridad de reducir tiempos de tratamiento, pero no menosprecian esta posibilidad y pueden ser retomados en el modelo de atención inmediata que propugna “sesiones completas”.

## **EL PLANTEAMIENTO DE ALTERNATIVAS DESDE LA PERSPECTIVA NARRATIVA**

Desde una perspectiva socioconstructivista:

La psicoterapia es un proceso que consiste en desplazar el discurso “problemático” del cliente hacia otro discurso, más fluido, y en hacer posible una gama más amplia de “interacciones” [con lo que se consideraba el problema] [...] Esta visión narrativa de la terapia propone la idea de que las maneras en que los clientes describen sus vidas los limitan para elaborar nuevas ideas o enfoques respecto de su situación vital [...] La terapia es [...] una conversación

con la intención de facilitar / co-crear / co-escribir una nueva narración, junto con los clientes y sin imponerles una historia [...] El terapeuta ya no se visualiza como un experto que posee una visión o una historia privilegiadas, sino como un maestro o maestra en el arte de la conversación (Lax, 1996, pp. 93-99).

En la práctica narrativa destacan los trabajos de White y de Epston (desde el clásico White y Epston, 1993, hasta la edición póstuma de White, 2016). En ellos se desarrolla una perspectiva crítica atenta a las relaciones de poder que inciden en los individuos (que retoma perspectivas de Foucault) y que concibe a los humanos como portadores de narrativas de identidad que pueden deconstruirse para generar una nueva narración de sí mismos más acorde con las aspiraciones del sujeto, que también son cuestionadas en un ejercicio ético con una perspectiva social. En la práctica narrativa, los conocimientos sobre soluciones se generan en la interacción entre los terapeutas y las personas. La terapia se concibe como una forma de investigación conjunta (White, 2002, p. 174).

La práctica narrativa enfatiza, promueve y respeta la agencia de los sujetos considerados en un marco de diversidad:

Los seres humanos son seres interpretantes: que interpretamos activamente nuestras experiencias a medida que vamos viviendo nuestras vidas [...] no nos es posible interpretar nuestra experiencia si no tenemos acceso a algún marco de inteligibilidad que brinde un contexto para nuestra experiencia y posibilite la atribución de significados [...] Los relatos constituyen este marco de inteligibilidad [...] Los significados derivados de este proceso de interpretación [...] tienen efectos reales en lo que hacemos, en los pasos que damos en la vida (White, 2002, p. 17).

Las personas no son receptoras del trauma: responden al trauma de la mejor forma que saben y pueden. Estas respuestas suelen ser coherentes con los relatos identitarios asociados con la memoria autobiográfica (White, 2015, p. 189).

Tras la breve presentación que he hecho de la perspectiva narrativa, debo apuntar que aun habiendo tenido una formación para trabajar con ella, tras el terremoto que nos ocupa sentía incertidumbre de cómo abordar específicamente las necesidades de las personas afectadas por tal evento, pues los lineamientos generales deben adaptarse a las situaciones particulares y yo no tenía experiencia en esta situación posterremoto. Pero, afortunadamente, pude contar con una oportuna ayuda para el reto.

Días después del macrosismo, Alfonso Díaz (quien, como he comentado, se formó con White y fundó en México el Colectivo de Prácticas Narrativas, A. C.) compartió generosa y desinteresadamente con diversas personas, incluyéndome, un texto inédito de su autoría titulado *Algunas ideas para responder en tiempos de crisis desde las Prácticas Narrativas*, creado ex profeso ante las circunstancias y con una propuesta para apoyar a personas afectadas. En el documento proponía una veintena de preguntas agrupadas según cinco rubros (pongo en *cursivas* cómo los denominó el autor y agregó complementos explicativos e interpretativos míos):

1. *Construir a partir de los recursos y saberes locales* preexistentes.
2. *Preguntar sobre el dolor como testimonio* que da cuenta de la pérdida de algo valioso que aún nos puede inspirar para seguir adelante.
3. *No individualizar la experiencia, dar prioridad a la participación y el fortalecimiento comunitarios.*
4. *Documentar y socializar, por parte de los afectados, las habilidades y saberes* que los apoyan, mediante relatos, *poesía, música, cartas, grabaciones.*
5. *Crear vínculos* entre las experiencias de quienes reciben lo compartido en dichos documentos y el contenido de los mismos.

Estos rubros los interpreto como prácticas generadoras de narrativas fortificantes.

Me apropié de la propuesta en cuestión para adaptarla a mi entendimiento y circunstancias, y con base en ella organicé una guía con preguntas, agrupadas en bloques y por afinidad, para orientar mi propio trabajo, como ya lo he expuesto en otro documento (Aranda, 2017), mismo que retomo a continuación para explicar el sentido de las preguntas previstas (señalo con *cursivas* aquello extraído de la propuesta recibida textualmente o con ajustes mínimos, por ejemplo, de uso de personas en singular o plural). No se trata de una lista de preguntas forzosas para hacer, sino de preguntas para seleccionar y adaptar sobre la marcha.

Entre algunas de las cosas que son importantes en la perspectiva de las prácticas narrativas está:

- a) Rescatar o resaltar las posibilidades de acción que tienen las personas sobre los problemas que les afectan; muchas veces han desarrollado competencias en otras situaciones y necesitan tomar conciencia de que pueden movilizarlas para afrontar nuevos retos. En este sentido, las siguientes preguntas de la guía quizá sean de utilidad. Están formuladas en plural, es decir, dirigidas a varias personas, pero también son susceptibles de formularse en singular si es necesario:
  - ¿Qué saben hacer en situaciones difíciles como la del terremoto y después del mismo?
  - ¿Qué es lo que han hecho para protegerse y ayudarse a sí mismos o a otros?
  - ¿Qué habilidades han puesto en práctica para hacer esto?
  - ¿Qué efectos, en lo personal y en lo social, ha tenido esto que hicieron?
  - ¿De quién y cómo aprendieron a hacer esto?
  - ¿Si fueran a llevar estas habilidades al futuro, qué harían?
- b) Tener presente un panorama más amplio que el de la propia situación o de las sensaciones y sentimientos indeseables, para que así no nos ahoguen los problemas al hacernos creer que son los únicos que merecen estar en nuestra mente, aun en la perspectiva de buscarles solución, porque justamente

esta se dificulta si solo los vemos a ellos. En cambio, ver más allá de los problemas reduce su dimensión, nos inspira, nos abre perspectivas.

Un cuestionamiento con el que puede iniciarse esta posibilidad es: **¿qué es lo que más quieren o valoran y que el terremoto ha dañado o amenazado?** Ejemplos de respuesta pueden ser: seguridad, bienestar, tranquilidad, una persona.

Hay que continuar interrogando sobre **¿qué sensaciones y/o sentimientos indeseables han quedado en ustedes motivados por el terremoto?** En este caso, resultarían contestaciones posibles: dolor, tristeza, miedo, enojo. A veces, preguntar esto es innecesario porque ya se ha manifestado. Pero sea como fuere que haya surgido, es fundamental no quedarse empantanado aquí, sino continuar enseguida, evocando las conexiones con lopreciado, con aquello que puede movilizarnos para recuperar algo de lo perdido (aunque esto puede ser mínimo y/o simbólico en algunas ocasiones fatales). Para ello puede proceder una secuencia interrogatoria más o menos como la siguiente, considerando la posibilidad de insertar enlaces con las respuestas previas, según el caso:

- ¿Cómo esa sensación de “miedo” (o lo que corresponda) es testimonio de la “seguridad” (o lo que corresponda) deseada que ha sido dañada o amenazada por el terremoto?
- ¿Me podrían contar momentos en los que eso de la seguridad estuvo presente en su vida?
- ¿Qué requirió de ustedes contribuir a que eso de que la seguridad estuviera presente?
- ¿Qué efectos tiene en su vida la seguridad?
- ¿Cómo pueden, después del terremoto, ayudar o estorbar a que la seguridad siga presente en su vida?

Podrá apreciarse que en este bloque de interrogantes, y no solo en este, se busca rescatar aspectos del poder o la agencia que las personas tienen: nadie carece totalmente de poder.

Cabe mencionar que en la práctica recurrí menos veces a este tipo de preguntas que al anterior y al siguiente. Pudo ser un sesgo personal, pero lo anoté porque tal vez, en otra ocasión, se pueda poner el foco de atención en ello y ver si el planteamiento requiere un ajuste, en qué circunstancias y por qué. Sin embargo, cualquier rubro estaría abierto a su análisis, enriquecimiento, recreación, corrección o lo que fuera necesario.

c) Vincular a los individuos con su entorno social, hacer fácil o accesible la acción colectiva, y evitar la psicologización de problemas sociales y el aislamiento. El poder personal se nutre con la solidaridad y con los valores personales y colectivos. Con esta mira, las preguntas siguientes pueden ser propicias:

- ¿Qué seres, valores y sentimientos los mueven para luchar contra el daño o secuela indeseable que enfrentan frente al terremoto?
- ¿Quiénes están con ustedes enfrentando conjuntamente el daño o secuela del terremoto?
- ¿Quiénes más podrían estar?
- ¿De quién toman inspiración para luchar contra el daño o secuela indeseable que enfrentan ante el terremoto?
- ¿Qué acciones han tomado y qué intenciones han tenido para vincularse con otros?
- ¿Qué influencia tienen ustedes para superar los daños o las consecuencias indeseables debidas al terremoto?
- ¿Qué consejos podrían dar a quienes enfrentan una situación semejante?

Por supuesto que la frase de “los daños o las consecuencias indeseables...” se puede sustituir y concretizar en algo como tristeza o impotencia, por ejemplo, según lo manifestado previamente por el o los interrogados.

d) Fortalecer lo logrado en el diálogo generado según los incisos anteriores, al compartirlo con otros y obtener testimonios de diverso tipo. Esto realza los logros, facilita recordarlos,

promueve el enriquecimiento de lo alcanzado y conecta a los individuos con vínculos positivos.

Más adelante voy a dar cuenta de diversas situaciones en las cuales busqué apoyar después de ocurrido el terremoto. Lo que indico en este inciso varió mucho en relación a qué tan factible era realizarlo. Por ejemplo, en unos grupos de apoyo mutuo que desarrollé en la UPN, no podíamos disponer de mucho tiempo y por lo tanto la actividad vinculada a este aspecto se planteó como algo opcional y para realizar posteriormente, con las siguientes instrucciones:

- Realiza un dibujo o escrito que exponga o simbolice tus fortalezas y aprendizajes (inclusive las de tus grupos sociales de apoyo) frente a los retos que el terremoto te ha dejado.
- Compártelo platicando con personas que puedan apreciarlo y/o aprender de lo sucedido (familiares, compañeros, amigos, vecinos).

Como puede deducirse de comentarios previos, la guía tuvo la función de ser un recordatorio de aspectos y formas importantes por considerar, según las circunstancias, como si se tratara de una fuente flexible de ideas que adquirirían forma al ser contextualizadas. No siempre se cubrieron todos sus aspectos, ni mucho menos las preguntas en su totalidad, aunque se emplearon otras pertinentes, a veces similares; no se trataba de agotar estas interrogantes, ni de indicarlas rígidamente según la redacción y el orden previstos, sino que lo fundamental era incorporar el sentido de las mismas al diálogo que se desarrollaba y recuperar lo dicho por los interlocutores.

A fin de cuentas, las guías a las que me he referido, tanto la que se compartió conmigo como la que construí reelaborando en parte lo recibido, no deben tomarse como “la guía narrativa de trabajo en situaciones de desastre”, sino como posibilidades inspiradas en la perspectiva en cuestión y que invitan a ser consideradas en nuevas versiones ajustadas a los eventos y circunstancias que demanden su uso como el punto de partida orientador.

Pasaré enseguida a exponer diversas experiencias con conversaciones inspiradas en dichas guías y sus principios, pero orientadas también por las circunstancias particulares en que se desarrollaron. Aunque no es posible dar cuenta de las pláticas completas, hay que entender que los contenidos reportados no fueron fortuitos, sino resultantes de un diálogo orientado de una parte a facilitar la emergencia de narrativas que empoderaran a las personas frente a su situación.

## LA EXPERIENCIA EN DISTINTAS SITUACIONES FUERA DE LA UNIVERSIDAD

### EL TRABAJO CON NIÑOS EN UN ALBERGUE

El primer sitio al que acudí para ofertar apoyo psicológico tras el terremoto, fue un albergue instalado en el Instituto Tecnológico Superior de Atlixco (ITSA). Atlixco es una pequeña ciudad ubicada en un municipio entre la ciudad de Puebla y el volcán Popocatepetl, de 127 mil habitantes aproximadamente, censados en 2010, que goza del estatus de Pueblo Mágico y un rico patrimonio de construcciones coloniales. En el sismo hubo construcciones dañadas, algunas colapsadas y un saldo de tres personas fallecidas (*Síntesis*, 2017).

Pude enterarme, posteriormente, de que la gente alojada en el albergue se quedaba allí mientras esperaba un diagnóstico sobre la seguridad de sus viviendas; era común que la mayoría de los adultos saliera durante el día, dejaba a los niños en el sitio para su seguridad, a cargo de los pocos adultos conocidos que permanecían allí hasta que regresaran para pernoctar y tomar algunos alimentos. Al momento de acudir, había diversos grupos de voluntarios que realizaban actividades de entretenimiento para los niños. En este contexto, el personal a cargo de la organización del refugio consideró que podría ofrecer mis servicios a niños y se encargó de vocear la

oportunidad, al tiempo que me proveyeron de algunas mesas y sillas, bajo un toldo, para llevar a cabo la actividad, que al efectuarse duró alrededor de una hora. Los cuatro niños que acudieron, de diversas edades (tal vez entre seis y 12 años, véase la figura 1 en el anexo A), fueron llevados por adultos y aunque les propuse a los mayores participar en la actividad, prefirieron dejar que únicamente los niños lo hicieran. Dado que la prioridad era brindar un apoyo frente a las circunstancias, no me preocupé por obtener datos tales como la edad.

En la plática con los participantes pude apreciar que ninguno estaba en una situación de grave afectación, pero sí se sentían asustados por lo ocurrido y por la posibilidad de que se presentara otro terremoto. Me enfoqué entonces a que compartieran sus experiencias, que fueron apropiadas acerca de las acciones que habían realizado para afrontar el evento, así como a la posibilidad de prever otras respuestas de salvaguarda, tanto personal como con los demás, frente a la eventualidad de una réplica. Después de la conversación, los niños hicieron algunos dibujos alusivos, a veces acompañados con algún escrito, y los mismos fueron comentados entre ellos y yo. Cada uno conservó su trabajo con la consigna de platicar con familiares y/o conocidos al respecto, pues los testigos, especialmente si son significativos, fortalecen sus logros. En cuanto a los testimonios, ya materializados son un elemento para recordar dichos logros y para extenderlos. Finalmente, verifiqué que los niños se sintieran bien al término de la actividad.

Las narrativas y dibujos de los niños con los que realicé la actividad, los analizo enseguida (cito los textos normalizando su escritura); para ello considero los tipos de acciones que reflejan en sus relatos. Tales tipos de acciones pudieran estar relacionados, entre otras cosas, con posibilidades acordes a la edad de los participantes. Puede advertirse que varios tipos de acciones llegan a ser expresadas por un solo niño.

- Acciones pertinentes que los niños pudieron realizar durante el sismo. Así, Mariana (figura 2, anexo A) da cuenta de cómo

durante el temblor exhortó a su prima en la escuela para que no regresara al salón por sus útiles (“Ven, prima, deja tu mochila”), porque era peligroso y era urgente poner a salvo su propia persona. Por otra parte, Leslie (figura 3, anexo A) habla de una acción pertinente a la situación, “tranquilizar a las personas”, llevada a cabo por ella al informar a alguien que su hermana estaba bien en compañía de su mamá. En ambos casos la agencia de las niñas se manifiesta al ayudar a otras personas; socializar esto fortalece esa agencia y sirve de ejemplo de lo que es adecuado hacer ante situaciones como el terremoto.

- Comportamientos que replicaron consignas educativas que los niños han recibido y que están a su alcance. Es el caso de Jesús (figura 4, anexo A), que alude al difundido “no corras” (junto con “no grites” y “no empujes”), pero con una explicación sui géneris (“porque se derrumba la casa”); además pide “ayudar a las personas”. Otra niña a la que llamaré Sandra (figura 5, anexo A), dibuja la señalización de un punto de encuentro previsto para el desalojo de edificios, en este caso su escuela; también expresa las “Reglas mientras hay temblor: no correr, o empujar, no gritar, guardar la calma” y recuerda que “hay que hacer simulacros”. Dulce escribe detrás de su dibujo (figura 6, anexo 1) que “yo me dedicaría a decirles que no corran, que no griten y que no empujen”.
- Acciones vagas que los niños quisieran realizar en caso de una réplica del sismo. Estas acciones pueden valorarse en tanto reveladoras de actitudes de apoyo a otras personas. Así, Sandra se preocupa por “salvar a las personas”; en tanto que Dulce indica junto a su dibujo (figura 7, anexo A): “Yo me dedico a ayudar a las personas y enfermos”, “ayudar a una persona y su bebé” y detrás del mismo (figura 6, anexo A) escribe “a una señora yo salvaría con su bebé y con una niña de la escuela [...] a mis familiares y personas enfermas”.

- Acciones imposibles de lo que un niño quisiera poder llevar a cabo para enfrentar un terremoto. Es el caso de Jesús, que primero realiza un dibujo en el que, según explica, él se asume como un personaje con poderes fantásticos tales como el de ser capaz de volar para ayudar a otros; sin embargo, le hago comentarios elogiosos de lo maravilloso que resultaría poder hacer eso, pero también lo cuestiono sobre las posibilidades de lo que un niño de su edad realmente lograría, lo cual lo lleva a escribir algo más aterrizado: “no corro”, además de “salvar a las personas”, según ya se ha citado.

Resulta muy interesante comparar los trabajos infantiles obtenidos en esta experiencia con los de otra situación a partir de la técnica del *debriefing*:

En agosto del año 2011, y abril del 2012, se produjeron dos eventos climáticos que provocaron voladuras de chapas, caídas de árboles, roturas de ventanas, derrumbes de viviendas en algunos sectores del conurbano bonaerense. A continuación podemos observar parte de lo trabajado con niños y niñas de 4 a 10 años víctimas de dichos temporales (ver figuras 8, 9 y 10 en Anexo A) (Cicerone, 2012).

Los trabajos de los niños de Atlixco están enfocados a acciones de ellos mismos, en tanto que los trabajados con *debriefing* dan cuenta de un desastre natural en el que la gente está ausente, o si acaso, aparece como testigo; no enfocar las posibilidades de acción de las personas contribuye a fomentar una visión de que se trata de sujetos pasivos e inermes y de que solo queda la catarsis ante aquello frente a lo cual no se puede actuar, pero por eso precisamente podemos entender que el recuerdo evocado al tratar de lograr el desahogo con esta técnica, puede ser sumamente angustiante.

En las acciones de los niños de Atlixco encontramos algunas que son memoria de lo realizado y un ejemplo a seguir; otras son el recuerdo de lineamientos de conducta que pueden tener alguna

utilidad (no corras, no grites, no empujes); unas más son buenos deseos que hay que pulir o debatir, pero que florecen en el cultivo de actitudes cooperativas con el prójimo; en todos los casos, la reflexión sobre las posibilidades de agencia de los sujetos puede dar un resultado mejor que la técnica *debriefing* enfocada a recordar el evento amenazador y, en consecuencia, proclive a reavivar el sentimiento de desamparo.

Luego del trabajo realizado con los niños de Atlixco en tan breve lapso, no hubo resultados extraordinarios, pero sí positivos. Quedaría en duda qué tanto este proceso fue educativo y/o terapéutico, o cuál es el valor de hacer esta distinción.

## EL TRABAJO CON ADULTOS EN UN ALBERGUE

En el mismo albergue donde trabajé con niños pude contactar a los adultos. Era sabido que acudían al lugar a tomar alimentos, así que se voceó la oferta de mi servicio mientras ellos aguardaban para recibir un desayuno, o mientras lo consumían; me acerqué personalmente a la fila y a las mesas durante la promoción de aquella actividad, que había previsto para realizar en otro espacio un poco de tiempo después.

En este escenario me encontré sobre todo con personas que estaban realizando, como voluntarios, múltiples actividades de apoyo a la población damnificada, en diversos lugares geográficos de la región; inmediatamente después de consumir los alimentos dejarían el albergue para trasladarse a otros sitios, lo cual implicaba que aunque estuvieran interesados en la actividad promovida por mí, tal como algunos lo manifestaron e inclusive me felicitaron, no podrían acudir a la misma. En estas circunstancias, apenas comenté en dos ocasiones algo que espero haya sido valioso para quienes me relataban apresuradamente algo de lo que enfrentaban.

Uno de los casos era el de un voluntario que tenía un padecimiento bipolar y estaba temeroso porque los retos que enfrentaba

lo fueran a llevar a la depresión; sin embargo, pude llevarlo a percatarse de que aun siendo víctima de tal padecimiento, tenía recursos personales que le permitían aminorar los golpes depresivos, hecho que le pareció un descubrimiento muy significativo y que no había trabajado previamente con un profesional de la salud. La plática quizá duró entre 10 y 20 minutos, y es imposible saber sus alcances posteriores, pero planteaba un panorama de esperanza. Le proporcioné a la persona mi número de teléfono móvil por si deseaba otra conversación por ese medio, pero no recibí su llamada.

El trabajo en la fila del desayuno dentro del albergue muestra una de tantas situaciones en las cuales solo se cuenta con el momento para lograr algo, y se hace lo que se puede, con la convicción de que eventualmente se hagan aportaciones importantes y que, por supuesto, es mejor que no hacer nada.

En contraste, después de haber recibido varios comentarios de interés por la actividad promovida durante el desayuno, una vez que llegó el horario previsto para realizarla, solamente llegó una familia al lugar reservado. Así, paradójicamente, el interés pareció haberse despertado entre personas que no podrían acudir, gente que en su trabajo voluntario enfrentaba diversas situaciones, pero no entre quienes permanecieron en el albergue.

Al conversar con la familia que acudió a la actividad, me fue posible advertir que el incidente del terremoto sirvió como pretexto para abordar viejas disputas entre los padres respecto de los roles que deberían asumir frente a sus hijos. Trabajamos sobre este asunto, que implicaba prejuicios de género respecto de lo que debía hacer una mujer; no estoy seguro acerca de si realmente hubo logros en la conversación. Más adelante atendí otros casos en contextos distintos y en los que el acontecimiento sísmico fue el pretexto para consultarme sobre diversos problemas.

## EL TRABAJO CON ADULTOS Y FAMILIAS EN EL ESCENARIO DEL DESASTRE

Posteriormente recibí una invitación para trasladarme a Metepec, una población cercana a Atlixco, donde al llegar me pidieron apoyo psicológico en una zona de casas con diversos grados de daños; en el momento que acudí había muchas familias en las calles, algunas esperaban que se hiciera efectiva la demolición de sus hogares, pues según lo que les habían comentado, les resultaría mejor hacerlo a la brevedad posible. En esta situación la gente tenía asuntos importantes que atender y no les daban la oportunidad de darse un tiempo para un encuentro de “apoyo psicológico”; también hubo el caso de una persona muy afectada emocionalmente, con la que nunca pude establecer un contacto significativo.

Pese a todo, conversé cerca de dos horas en la calle con una familia en la cual había dos hermanas que vivían en esa zona, pero la casa de una de ellas iba a ser demolida. La conversación empezó con una de las hermanas, luego involucró a la otra y finalmente a más familiares; en el transcurso de la reunión, vinieron a colación diversas historias familiares y se pudo exponer con claridad el alto grado de solidaridad, cariño y apoyo mutuo que podían brindarse, lo cual repercutió en cierta tranquilidad para la más afectada y en la mejor organización de las acciones necesarias. No se trató de una plática de desahogo, como hubiera sido con una meta catártica, sino de enfrentamiento de la situación, de convocar a las posibilidades de acción y comunicación que tenían los integrantes de la familia, así como al fortalecimiento de sus nexos.

La propia familia me pidió que visitara a una pariente también de Metepec y por supuesto que accedí. Se trataba de una persona mayor que estaba en un hospital en el que hubo derrumbes y tuvo que ser desalojado. Tampoco trabajé una catarsis por el susto, sino en la necesidad de que, estando en casa, la mujer asumiera los cuidados de sí misma (como su tratamiento poshospitalario, principalmente en relación con la toma de medicamentos) y de sus

nietos pequeños; otro aspecto desarrollado fue el qué hacer ante las alarmas que se presentaban por las réplicas del sismo y cuál sería un plan de evacuación del hogar. Como en otras intervenciones, aunque contaba con lineamientos a seguir, el tema no estaba previsto, sino que surgía de manera colaborativa y consensuada sobre la marcha.

## **EL TRABAJO CON FAMILIAS NO AFECTADAS GRAVEMENTE**

Al reabrirse la UPN regresé a la Ciudad de México, pero antes de exponer el trabajo realizado en la Unidad Ajusco, relataré que al informar a mis vecinas que ofrecía ayuda psicológica, recibí, remitida por una de ellas, a una señora mayor acompañada de su joven nieto. La señora decía estar muy asustada por el sismo, pero al hacerle recordar lo que había hecho frente al terremoto de 1985, se sintió fortalecida y el encuentro derivó en lo triste que se sentía porque, dada su vejez y condiciones de salud, la familia le limitaba las actividades. Enseguida planteé al nieto la posibilidad de permitir a la señora tener una mayor actividad, con ciertas precauciones, aunque me indicó que no todo dependía de él, sino también de otros familiares. En el transcurso de la conversación el muchacho se mostró muy conmovido al conocer las historias de su abuela, como una mujer fuerte que afrontó difíciles circunstancias de la vida y protegió a sus hijas y nietos ante su esposo alcohólico. Así pues, tampoco se trató de una conversación de desahogo, sino de reconocimiento de una persona tanto por su historia como por sus posibilidades presentes; el acontecimiento del terremoto llevó a que surgieran otros asuntos familiares por analizar.

## LA EXPERIENCIA EN LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

La Universidad Pedagógica Nacional (UPN) reanudó actividades el viernes 6 de octubre, después de haber sido interrumpidas a consecuencia del terremoto del 19 de septiembre de 2017. En ese intervalo preparé la posible realización de “reuniones de apoyo mutuo entre afectados por el sismo”, las cuales tuvieron dos modalidades: unas *abiertas* a cualquier persona de la UPN que quisiera asistir, y otras realizadas *en grupos de clase* para los alumnos de la misma (en este caso se trató de iniciativas docentes avaladas por los alumnos). Voy a dar cuenta de ellas en sendos apartados, a partir de notas que tomé tras su ocurrencia.

Los siguientes anexos remiten a preparativos que realicé para las reuniones abiertas:

- B. Cartel de promoción.
- C. Protocolo para reuniones de apoyo mutuo (listas de materiales por utilizar y de los pasos a seguir).
- D. Orientaciones y guía de trabajo para reuniones de apoyo mutuo (especificaciones de lineamientos y contenidos para el trabajo).

Las reuniones con grupos de clase no habían sido previstas, pero los documentos de los anexos C y D fueron pertinentes. Estos documentos tuvieron un carácter orientador muy flexible y fueron adaptados a las circunstancias y al tiempo disponible.

El calendario de estas reuniones fue el siguiente:

Fecha	Hora	Tipo de reunión	Tipo de asistentes
6 octubre	10 a 12	Grupo de clase	Mis alumnos
10 octubre	12 a 14	Abierta	Los asistentes no fueron alumnos
11 octubre	12 a 14	Abierta	No hubo asistentes
11 octubre	14 a 16	Grupo de clase	Alumnos desconocidos
12 octubre	10 a 12	Grupo de clase	Alumnos desconocidos
12 octubre	12 a 14	Abierta	Una sola asistente docente
13 octubre	8 a 10	Grupo de clase	Alumnos desconocidos
13 octubre	12 a 14	Abierta	No hubo asistentes

Ya daré cuenta de opiniones escritas recabadas de entre los participantes, aun cuando no en todos los casos quedaron disponibles esas notas y/o comentarios, dado que por las circunstancias la prioridad era la atención a quienes lo necesitaban y no se había planteado la tarea de documentar la experiencia.

A los grupos abiertos acudieron seis personas, ninguna de ellas era estudiante, y obtuve cinco comentarios. De los grupos de clase conservo 34 comentarios de asistentes a dos grupos (es posible que algunos asistentes no los hayan elaborado), extravié 11 comentarios de otro grupo y en uno más no los solicité por escrito. Calculo que hubo más de 50 alumnos participantes en los cuatro grupos de clase donde trabajé.

## EL TRABAJO EN LOS GRUPOS DE APOYO MUTUO ABIERTO

Promoví estos grupos tan luego se dio la reanudación de actividades en la Universidad, mediante hojas impresas informativas, pues se trataba de trabajar cuanto antes y no cabía solicitar y esperar la elaboración de carteles profesionales. Coloqué las hojas en los pizarrones de corcho destinados a informar y publicitar actividades dentro de la UPN y en algunos otros lugares de la Unidad Ajusco, como la biblioteca y en las cercanías del comedor estudiantil. Dada la modestia de este recurso, traté de que su colocación llamara la atención y para ello las pegué inclinadas con tiras de *masking tape* aparatosas, tratando de crear un escenario que evocara una amenaza de derrumbe, como provocada por un terremoto. El contenido y la colocación de las hojas-cartel se muestra en el Anexo B. También se difundió esta oferta en los correos electrónicos de alumnos y colegas, así como en las páginas de Facebook de algunos estudiantes de la Licenciatura en Educación Indígena.

Se programaron cuatro sesiones abiertas y para la realización de las mismas elaboré un protocolo o guía con carácter flexible que orientó el trabajo realizado, aun cuando solo hubo asistencia en dos de estas sesiones y ninguna fue de alumnos; en cambio, participaron cuatro docentes y dos trabajadoras. Enseguida doy cuenta brevemente de lo ocurrido en las sesiones que se llevaron a cabo.

**Octubre 10.** Llegan cinco personas que trabajan en la UPN, tres de ellas como docentes, otra como secretaria y una más sin que especifique su función (dos de las docentes se incorporan ya avanzada la plática). “A” manifiesta sentir miedo de que vuelva a ocurrir un temblor y comenta que rezar le ayuda a sobrellevar su temor; se le plantea la posibilidad de que ella realice otras acciones de salvaguarda en caso de sismo que pudieran ser entendidas como una colaboración con la divinidad: *ayúdate que Dios te ayudará*. “B” comparte dos técnicas que le funcionan para tranquilizarse, una de ellas de respiración y otra consistente en poner atención a sonidos

presentes. “C” plantea variantes de la técnica de respiración. “D” expone sus impresiones sobre la inseguridad en la UPN y acuerda con otros participantes solicitar cursos y medidas a las autoridades. “E” es el último en incorporarse y atestigua la conclusión.

A lo largo de la conversación hubo recuerdos de lo sucedido, pero se enfocó más a la búsqueda de soluciones que al desahogo. En ella convivieron personas de distintas condiciones sociales y muy diversas formas de enfrentar los acontecimientos: quien estaba en la posición más pasiva admitió la posibilidad de ser más activa ante la emergencia; tanto el rezo como otras técnicas laicas fueron compartidas como recursos tranquilizadores, sobre todo en momentos no críticos, pero es imposible saber si su exposición por parte de algunas participantes llevó a que otros las consideraran para sí mismos; y la última propuesta vinculó a dos personas que algo hicieron, posteriormente, para concretar una carta a las autoridades y buscar el aval de otros colegas. Considero que los resultados de la reunión se vieron limitados por la gran diferencia de perspectivas de los participantes (lo cual a veces puede ser un elemento enriquecedor, aunque también llega a distanciar) y por la asistencia impuntual a la actividad, que hubiera requerido de un lapso mayor para ser más trascendente. De todos modos, la propuesta de “D” tuvo continuidad y apoyo, aunque desconozco hasta dónde llegó.

**Octubre 12.** Solo se presenta una colega docente, preocupada por su hijo que trabaja en un sexto piso y quien, cuando ella le recomienda cuidado, generalmente le responde que son exageraciones. Ella irá descubriendo durante la charla que en la familia tienen diferentes umbrales para reconocer algo como peligroso, sin embargo, todos cuentan con las habilidades para protegerse. Su hijo guardó la calma en el sismo y pudo organizar a la gente de la oficina que no sabía qué hacer. Asimismo, le tranquiliza considerar que puede haber medidas de seguridad en su edificio. Reconoce la maestra que su hijo sabe escuchar, pero depende del momento adecuado; también, que ella sabe hacerse escuchar y que además

la escritura puede servirle como un medio especial para plantear cosas que es importante que el joven conozca. Finalmente, recuerda que recibió un abrazo muy especial de su hijo tras el sismo y le reanima reconocer que sí tiene posibilidades de comunicación con él y su nuera. Después de esta plática, la mujer manifiesta sentirse mejor y tranquila. Más que desahogarse, pudo reevaluar su situación y la de sus familiares.

## **EL TRABAJO EN GRUPOS DE CLASE**

En principio solo me había planteado proponer a mis alumnos el trabajar con respecto al acontecimiento catastrófico ocurrido, pero una colega docente supo de los grupos de apoyo mutuo abiertos y me invitó a que acudiera a tres salones de clase en los que ella era profesora, pues percibía que los estudiantes estaban muy alterados por lo ocurrido; yo acepté a condición de que los jóvenes aceptaran y no tuvieron objeción.

Para el primer día de la reapertura de la Unidad Ajusco de la UPN, trabajé con mis alumnos de la Licenciatura en Educación Indígena, aunque hubo menos asistencia de la habitual; en la siguiente clase se socializo, con quienes no habían asistido, algo de lo abordado.

Por otra parte, no me sentí suficientemente hábil para identificar un medio adecuado y convocar a trabajar sobre el tema, a la distancia, a otros de mis alumnos que también atendía en una plataforma ese semestre. Solo después descubrí las enormes posibilidades de algunas tecnologías que entonces no habían aparecido o no se habían popularizado en mi entorno. Hoy día, seguramente serán un gran recurso para brindar apoyo en nuevas situaciones catastróficas, por supuesto, siempre y cuando haya conectividad. De hecho, al momento de publicar el presente libro, las nuevas tecnologías de la comunicación ya han mostrado su potencial ante el confinamiento por la pandemia de la COVID-19.

Posteriormente acudí a tres de los grupos de la colega y tuve el visto bueno de los alumnos para el trabajo por realizar, aun cuando hubo quienes se incorporaron en el transcurso de su horario de clase. Pude tomar notas de lo acontecido casi inmediatamente después del trabajo en dos de los cuatro grupos de clase atendidos y a continuación comparto las mismas, con alguna edición posterior para clarificarlas.

**Octubre 11.** Acudo a un grupo de 7.º semestre de la Licenciatura en Pedagogía, turno vespertino. La maestra solicita que contacten lo que sienten o sintieron debido al sismo y que lo expresen en una sola palabra o frase. La mayoría expresa sentimientos negativos, como terror, miedo, angustia. Pero hay tres excepciones que hablan de la “solidaridad” y de que “debemos levantarnos”. Resalto estas opciones para explicar el objetivo de la plática que voy a desarrollar, el cual es no quedarnos solo con lo negativo.

Hago otra ronda y pido palabras que hablen de las fortalezas que han mostrado, ya sea durante el sismo o después de ocurrido.

Se van dando diversas participaciones y hago algunos comentarios, hasta que llega la de una chica, a quien identificaré como “G”, que nos comparte que había perdido a una amiga, que estuvo en la zona del derrumbe para tratar de rescatarla y no la dejaron, si bien se mantuvo atenta a las maniobras de rescate y consideraba que no hicieron lo suficiente. También manifestó que tenía miedo y delirios, por ejemplo, de que no regresaran a casa otros seres queridos; igualmente, su indignación por la insuficiencia de las acciones de rescate. A partir del diálogo se va descubriendo que, a pesar del pánico, tiene ganas de vivir, que este deseo es en parte un legado de su difunta amiga; que debe enfocarse en el presente porque es lo único seguro; que ahora quiere terminar su carrera; también anhela tener una familia a la cual proteger y que no sean víctimas de *bullying*, como a ella le pasó; esto último la lleva a contactar nuevamente con su indignación y a movilizarla de cara al futuro para luchar contra la injusticia. Después de la conversación, me permite darle un abrazo.

La plática con esta chica impactó al grupo, que se mantuvo atento y también me absorbió. Me pareció necesario darle a “G” todo el tiempo posible y la verdad es que no recuerdo mucho de las aportaciones de otros participantes. Tengo presente, vagamente, algo acerca de una persona preocupada por su “abue” y a quien le planteé qué tanto podría extender la solidaridad que sentía para con este familiar hacia otras personas; de otra estudiante que manifestó sentir un vacío y luego dejó el salón (la maestra fue tras de ella y la hizo sentir mejor); de alguien más que percibió cómo hubo gente, ella inclusive, que habitualmente no se consideraba atención mutuamente, pero que estableció lazos de colaboración en la emergencia, y así recordó valores de solidaridad y manifestó querer no olvidarlos.

Como un comentario adicional a esta sesión, yo diría que cuando se llega a un grupo integrado por quienes vivieron el suceso en cuestión de distintas maneras, a pesar de que no se sabe el nivel de afectación de las personas, lo más probable es que sea muy variable. Entonces, se trata de buscar que la mayor parte de los participantes tenga una mejoría o, dicho de otra manera, un fortalecimiento personal, en menor o mayor grado, o al menos una reflexión o enseñanza valiosa. La atención que puede recibir cada participante es limitada, pero se espera que unos aprendan de los casos de otros. Y cuando se encuentra una persona muy afectada, hay que darle la mayor atención posible. Sin embargo, pueden darse situaciones difíciles porque varias personas demandan consideración simultáneamente, como sucedió en esta ocasión porque, mientras la conversación se centraba en el caso de “G”, alguien salió del salón sintiéndose mal (“vacía”): fue un caso para el cual, por fortuna, contaba con la presencia de mi colega, quien le dio atención a su manera y al final pude verificar que se hallaba mejor.

Al término de la sesión “G” escribió: “Me llevo mucha fortaleza, tengo aún muchas cosas más que decir o que sacar. Aún me falta llorar y externarme más con los demás. Me gustaría que sacáramos aún más el dolor [antes] que hablar de salir adelante”.

Este comentario es un testimonio de cómo el desahogo puede ser requerido y benéfico en algunos casos, pero ya se ha expuesto que esto no puede ser la regla para todos y menos la única posibilidad de atención. Como he indicado, la catarsis no fue la prioridad en mi trabajo, pero admito que hay casos en que parece necesaria; más aún, si la persona la demanda, es imprescindible darle cauce.

En el protocolo que había considerado para el trabajo grupal, estaba incluido el informar o recordar que los participantes podían solicitar sesiones individuales de apoyo psicológico si lo consideraban necesario o deseable. Seguramente será recomendable ofrecer esta posibilidad siempre que sea factible, o incluso la de realizar otra sesión grupal; sin embargo, hay circunstancias en que el apoyo se tiene que realizar de manera fortuita y se trata entonces de apostar todo a los logros posibles de obtener en un solo encuentro.

Por cierto, “G” decidió solicitar una cita después de unos días. Allí platicó cómo en varias ocasiones sentía ganas de llorar, pero su madre la increpaba con un “no empieces”. Una situación así puede explicar la necesidad de un espacio especial para desahogarse, dado que en su medio se frena que esta posibilidad se dé en forma más natural (“me guardé muchas lágrimas, muchos sentimientos”). A pesar del enojo y la tristeza que sentía frente a lo recién vivido, ella tenía una imagen de sí misma como “alegre” y “feliz”, pero consideraba que era necesario “sacar lágrimas para poder sentirme mejor después”, “primero sacar lo malo y después hablar de lo bueno” y “darle tiempo al tiempo”; además valoraba como parte del legado de su amiga fallecida la idea de que “la vida es para disfrutarse”. Por mi parte, respeté las necesidades, ideas y sentimientos que “G” manifestaba, pero con la duda de si en un caso así no debí facilitar aún más su expresión en el momento y reflexionar sobre el significado de poder comunicar a otros sus sentimientos y analizar el caso de poderlo hacer o no con su mamá. Por otra parte, el miedo a perder a sus seres queridos, lo que ella había mencionado en la sesión grupal, tenía un buen fundamento en el descuido de su padre por su propia salud, pese a

haber tenido varios internamientos hospitalarios; pero podía distanciarse de la actitud de su papá y confiar en sí misma como una persona capaz de autocuidarse.

**Octubre 13.** En otra sesión grupal, me presento en un salón de primer semestre de la Licenciatura en Pedagogía, turno matutino. Aunque acordamos realizar la actividad, no hay ningún voluntario que se anime a plantear su vivencia; pregunto entonces sobre sus fortalezas frente al evento catastrófico. Surge el caso de quien ha guardado la calma, y de algunos más que se sorprendieron porque pudieron serenarse durante el sismo y consideran que apreciar esta potencialidad les da seguridad para un futuro acontecimiento. Los cuestiono sobre el concepto que se tiene de calma. En respuesta, expresan la idea de la calma como posibilidad de protegerse y de ayudar a otros. Además hay quien plantea cómo el reto de ayudar a otros facilita el autocontrol. Se va esbozando que no cualquier expresión de calma ni la calma absoluta son lo adecuado, que la cualidad de autocontrol parece ser mejor que la de la calma para enfrentar una situación de peligro. Además, no es pertinente tranquilizarnos con mentiras tales como decir o pensar que “no pasa nada”, o supuestos como que “no va a pasar nada malo”. Por lo tanto, se trata de buscar el autocontrol para hacer lo que sea mejor ante la situación.

Una persona que no mantuvo la serenidad en el terremoto, al conversar toma conciencia de que en otras ocasiones críticas sí tuvo calma, pero estando acompañada, como le sucedió cuando viajaba en un avión durante una turbulencia; eso le inspira ahora el contemplar como un reto posible de aprendizaje el que en el futuro conserve la calma aun a solas, para lo cual estima que le servirá pensar en los demás y también en sí misma.

Hubo quien compartió su historia de cómo tras el sismo corrió consternada una larga distancia para buscar a su hija, una niña, pero teniendo aun así la debida precaución al transitar por las calles desquiciadas. Posteriormente, una vez logrado el encuentro

y reestablecida cierta tranquilidad familiar, le fue posible colaborar en acciones de ayuda a otros damnificados, inclusive con la participación entusiasta de la menor.

La conversación reflexiva y la participación de los asistentes, apunta ahora a que pasado lo más crítico del evento se abre una disyuntiva: por un lado, saber recuperar la calma y disfrutar de la seguridad en familia; aunque hay que tomar conciencia de que se puede contribuir a esta tranquilidad. Por otra parte, no podemos serenarnos totalmente porque aún hay damnificados y personas con secuelas, con las cuales podemos o incluso debemos solidarizarnos.

Una alumna dice sentirse angustiada y tener pesadillas, por lo que queda en buscarme posteriormente, dado que se acaba el tiempo de la charla. Otra estudiante le habla de cómo ha logrado calmarse con meditación y yoga; considera que lo que le ha ayudado a ella seguramente ayudará a cualquiera; sin embargo, yo cuestiono si no sería mejor ofrecer tales soluciones como tentativas, pues puede haber diferencias entre unas y otras personas. El tiempo disponible casi concluye y, para finalizar, cierro con un resumen de todo lo que fue surgiendo a partir de la importancia de conservar la calma. De hecho, hice algunas anotaciones en el pizarrón que me ayudaron para esto último.

En el grupo surgió un tema dominante que dio para una gran reflexión e involucró a diversos participantes. En otros grupos los temas fueron más diversos. La evolución de lo abordado dependió en buena parte de mis cuestionamientos, como en otras ocasiones, pero no se trató nunca de la enseñanza directa de mis opiniones, sino más bien de un cuestionamiento socrático en que las personas van reconstruyendo y elaborando los planteamientos.

En ciertos grupos con los que trabajé, acudían algunas personas que solo ocasionalmente tenían trato o relaciones entre sí, pues únicamente cursaban una asignatura en común; por eso, algunos de los asistentes expresaron que valoraban que, como consecuencia de la plática en torno al reciente terremoto, habían podido conocer mejor a otros compañeros, a pesar de las circunstancias.

El trabajo en torno al sismo en los grupos de la UPN tuvo que ser solo de una sesión, pues el apremio institucional era continuar el semestre escolar, del que ya se había perdido tiempo.

### **EL TRABAJO CON CONSULTANTES INDIVIDUALES**

La demanda de esta opción fue mínima. En un caso ya relatado, la sesión de un grupo abierto se transformó en los hechos en atención individual, dado que solamente llegó una persona. En otro caso, alguien que estuvo en una sesión de grupo de clase acudió a una cita individual. Hubo también quien, estando en un grupo, me comentó que solicitaría una cita individual, pero ya no lo hizo. Finalmente, alguien más pidió una cita sin haber estado en alguno de los grupos, pero lo sucedido con el terremoto se desvaneció muy pronto para dar paso a otras situaciones escolares y familiares, problemáticas que fueron abordadas en varias sesiones.

De cualquier forma, me parece valioso establecer esta oportunidad adicional. En el contexto de mi trabajo grupal en las localidades de Puebla, no fue viable ofrecerlo por múltiples circunstancias; aunque consideré posible hacer una excepción cuando le di el número de mi teléfono, por si lo requería, a la persona que, apoyando como voluntario en la atención a damnificados, tenía temores de recaer en una fase depresiva, pero no me llamó.

### **OPINIÓN DE LOS ALUMNOS PARTICIPANTES**

Estas opiniones, obtenidas por escrito como respuestas a preguntas abiertas, corresponden a los participantes en grupos de apoyo mutuo; la mayoría en la modalidad de grupos de clase, pero también de unos cuantos en la modalidad de grupos abiertos a cualquier universitario (docente, alumno, trabajador), debido a la baja asistencia.

Cabe destacar el consenso en valorar positivamente la actividad y, por otra parte, veremos cómo diversas respuestas dan cuenta de logros correspondientes a los objetivos que se buscaban con base en la perspectiva narrativa.

Las instrucciones que guiaron la solicitud de opiniones al concluir el trabajo en los grupos en cuestión fueron:

En una hoja de papel escribe brevemente (con el número e indicaciones correspondientes) una retroalimentación sobre tu experiencia en esta actividad considerando lo siguiente:

- ¿Puedes explicar si hubo alguna contribución de esta actividad para aclararte ideas y/o sentirte mejor frente a los retos que el terremoto te ha dejado?
- ¿Qué sugerencias tendrías para mejorar esta actividad?
- Por favor escribe tu sexo, edad, estado civil y qué haces en la UPN (si eres alumno indica carrera y semestre, si no, indica cargo y lugar de trabajo). Opcionalmente puedes indicar tu nombre y correo electrónico.

Como lo he indicado, conservé 39 retroalimentaciones escritas de los participantes (34 de ellos, alumnos) en los grupos de apoyo mutuo.

Luego de su revisión es posible decir que las sesiones fueron valoradas positivamente por parte de quienes expresaron su opinión, mismos que las encontraron propicias para aprender algo, reflexionar, desahogarse, establecer nexos de solidaridad y propósitos por realizar. En algunos casos también se señaló la insuficiencia de una actividad como esta para un procesamiento completo de la experiencia en torno al terremoto.

A continuación presento comentarios con una mayor especificidad acerca de algunos de los temas o contenidos apreciados en este corpus. Para ello elaboré una serie de tablas, cada una para un tipo de contenido, en las que rescato fragmentos de los comentarios recibidos que tienen que ver con el tema correspondiente. En

algunos casos, hay partes de los fragmentos que aparecen en más de una tabla, particularmente en los casos en que se vinculen con más de un contenido.

En la tabla 1 pueden verse las 21 opiniones (los números muestran las respuestas de una temática y no corresponden a identificación de sujetos, es decir, los mismos números en otras tablas pueden ser de sujetos distintos) que aluden a una apreciación general de la sesión específica. Todas ellas son positivas y solo en una (4) se menciona una incomodidad para expresarse en lo personal, pero se considera que el trabajo fue valioso para los compañeros; no obstante, hay que aclarar que en el proceso de cada grupo se buscó que las participaciones fueran voluntarias.

**Tabla 1. Apreciación general de la sesión**

1	Esta actividad fue <b>importante</b> , porque pude compartir mi sentir
2	Fue muy <b>grato</b> que se diera este apoyo psicológico de manera inmediata
3	Fue una buena actividad de <b>liberación</b>
4	Creo que es <b>bueno</b> que alguien capacitado nos <b>oriente</b> Para mí <b>no</b> fue una sesión muy <b>cómoda</b> , porque no tengo cierta confianza de expresarme ante cualquier persona, pero creo que a muchos de mis compañeros les <b>ayudó</b>
5	Me llevo un gran <b>aprendizaje</b> para poder superar el terremoto
6	Es bastante <b>interesante</b>
7	Fue un ejercicio <b>interesante</b>
8	Me parece <b>excelente</b> esto que están haciendo ya que hay muchos compañeros afectados por este terremoto, me incluyo
9	Mis compañeras siguen con la experiencia desagradable del temblor y me parece muy <b>interesante</b> que en el salón puedan expresarse y sacar sus sentimientos
10	Me llevó a <b>aprender</b> , a escuchar las experiencias de mis compañeras y que en apoyo u otras actividades se puede llevar a superar este proceso (sismo)
11	Yo me llevo una <b>experiencia buena</b>
12	La reunión me pareció <b>muy importante</b>
13	Me parece <b>importante</b> seguir trabajado con las personas más afectadas, para que puedan actuar y sentirse mejor

14	Es <b>muy buena</b> manera en la que trabaja el profesor, ya que te pone a reflexionar y te deja pensando en: ¿qué es lo que se va poder hacer en caso de otro sismo?
15	La <b>reflexión</b> sobre sucesos tan desgarradores, que en este caso fue el sismo, siempre ayuda muchísimo
16	Es una experiencia donde se presentó <b>otra</b> perspectiva para poder reflexionar acerca del temblor y <b>aprender</b> a manejar las situaciones de emergencia
17	Otra <b>nueva experiencia</b> , otra forma de ver la situación pasada, como la vieron mis compañeras
18	Tras esta experiencia te logras dar cuenta de que la forma de reacción de cada una es distinta, gracias a esto generé una <b>nueva perspectiva</b> de las cosas
19	Una experiencia <b>buena</b>
20	La experiencia y aprendizaje fueron <b>positivos</b> además de tener una repercusión en mi vida
21	Yo creo que esto realmente nos ayudó a superar ese impacto
Nota: los resaltados son míos	

Como ya se ha apuntado, entre los propósitos fundamentales del enfoque narrativo que asumí para el trabajo de apoyo tras el terremoto estaban el promover la conciencia de la agencia de los sujetos y su vinculación con grupos sociales.

A partir de lo anterior, me pareció conveniente rastrear en las retroalimentaciones recibidas si había algo que se vinculara con estos objetivos.

En la tabla 2 se encuentran las citas de los participantes que, de alguna manera, indican que un efecto del trabajo estuvo ligado a la generación de propósitos o de acciones por parte del sujeto.

**Tabla 2. Expresión de propósitos o agencia**

1	Hacer los señalamientos y procesos necesarios para tener mayor seguridad y ser mas asertivos. Leer sobre experiencias en otras
2	Hacer el oficio para las autoridades
3	En este curso han surgido ideas para solicitar a las autoridades cursos, y que haya cursos de protección civil. Me comprometo a hablar al sindicato para hacer este proyecto
4	Para <b>reflexionar mi posición como persona</b> y mi futuro actuar ante la complicada e instigada sociedad en la que vivo
5	(Me llevo un gran aprendizaje para) poder <b>realizar acciones que mejoren mi entorno</b> , comenzando por una idea
6	Debemos agradecer y sobre todo <b>no bajar la guardia, ni dejar de ayudar</b> según nuestras posibilidades
7	De esta reunión me queda la enseñanza de que <b>tenemos que enfrentar</b> los problemas o cualquier tipo de situación y no evadirla; también, que tú mismo puedes darte cuenta de que <b>puedes ser o hacer más de lo que piensas</b>
8	Aprendí que con la solidaridad ayudas más y que con el autocontrol puedes construir y reaccionar de manera adecuada, para poder tener una perspectiva más real
9	Aprendí a conocer mis capacidades y utilizarlas tanto para mi bien, como para los demás
10	Aprendí de mis compañeras a pensar en qué puedo hacer después de un sismo [...] y a cómo tranquilizarme en un suceso así o de mayor magnitud
11	Escuchar a mis compañeras contar cómo fue su experiencia, me ayuda mucho a mí para saber cómo reaccionar en alguna situación de peligro
12	Pude conocer diversas cosas que posteriormente puedo llevar a la práctica, en algún momento similar, por ejemplo, guardar la calma y tener capacidad del autocontrol. Se me hace muy importante que después de algún hecho ocurrido se haga la reflexión de lo que pasó, con ello en alguna otra ocasión ya se sabe cómo actuar en la misma situación
13	Me hizo pensar en cómo reaccionar ante estas situaciones cuando esté sola. También me hizo darme cuenta que llorar no es malo, así me puedo desahogar. Que como reaccioné no fue calma, fue un autocontrol para no alterarme y alterar a los demás
14	Me parece prudente aprender a seguir adelante y no volver a la normalidad, pero sí entender que la vida tiene que continuar. Lo que me gustó de la actividad fue aprender a reconocer las fortalezas que nos deja ese suceso

15	Te deja pensando en ¿qué es lo que se va poder hacer en caso de otro sismo? De igual manera, no tenemos que pasar desapercibido lo del 19 de septiembre, ya que esto no ha pasado; tenemos que buscar soluciones y no dejar pasar las cosas
16	Poder aprender a manejar las situaciones de emergencia
17	Comprendí que hay que conservar la calma [...] y ser solidaria
18	Para saber controlarme ante una emergencia como son los sismos, cómo conservar mejor la calma y apoyar a las personas
19	En esta sesión [...] vi cuál es mi mejor fortaleza ante una situación difícil
Nota: los resaltados son míos	

En el siguiente registro se hacen alusiones a expresiones de vinculación social.

**Tabla 3. Generación de empatía / Dimensión social**

1	Para <b>reflexionar mi posición como persona</b> y mi futuro actuar ante la complicada e instigada sociedad en la que vivo
2	Y de esa forma poder darme cuenta que no estoy solo ante ciertas situaciones, y saber que puedo tener <b>empatía</b> con algunos compañeros en cuanto a mi sentir
3	Lo que me llevo de esta sesión es que <b>no soy la única</b> que siente cosas y sentimientos reprimidos ante el reciente desastre natural y social ocurrido. Cabe mencionar que a más de la mitad [de mis compañeros] no los conozco
4	De la sesión de hoy me llevo más <b>empatía</b> , ya que al escuchar las historias de mis compañeros me hace conocerlos más y <b>darme cuenta que todos necesitamos de todos</b> , para poder sanar y estar en armonía
5	Me llevo un poco de la experiencia de mis compañeros, ya que no me puedo imaginar lo que realmente sienten o pasa por su mente en estos momentos tan complicados para todos, y también porque después de escucharlos puedo ver las cosas de una manera diferente
6	Al escuchar las anécdotas y vivencias de mis compañeros, cada uno muestra de manera similar lo que sintió, lo que les preocupa y el cómo les gustaría sentirse; es impresionante, feo y a la vez conmovedor que <b>te hace sentir conectado con ellos y te hace sentir identificado</b>
7	<b>Por lo que logré observar de la sesión</b> , [...] lo ocurrido en el país durante los últimos días ha sido, sin duda, algo nuevo para la sociedad joven, y por lo tanto, crea estrés y confusiones; es normal, creo yo, sin embargo, yo <b>considero que con la experiencia aprendemos, gracias a lo ocurrido ha brotado</b> la característica principal de esta sociedad mexicana, que es <b>la solidaridad y la nobleza</b>

8	Debemos agradecer y sobre todo <b>no bajar la guardia, ni dejar de ayudar</b> según nuestras posibilidades
9	Yo me llevo de esta sesión una valoración, que me sentía frustrada por querer salir a ayudar y sentía que por quedarme con mis hijas no podía, mi valoración fue que sí ayudé a la sociedad por cuidar y ayudar a mis hijas, porque ellas también lo vivieron y también tuvieron sus traumas
10	Aprendí que con la solidaridad ayudas más y que con el autocontrol puedes construir y reaccionar de manera adecuada, para poder tener una perspectiva más real
11	Me llevo aprender [...] debemos controlarnos ante esta situación. Primero nosotras para lograr ayudar a los demás
12	Me llevo una experiencia como es el escuchar a mis compañeras y a las personas en sí, porque no sabemos por lo difícil que están pasando en muchas ocasiones. También aprendí a conocer mis capacidades y utilizarlas tanto para mi bien, como para los demás
13	Aprendí que, a pesar de todo, la mayoría de nosotras aún nos detenemos a ayudar a la gente
14	En lo personal no me afectó emocionalmente tanto, como para que hoy en día presente secuelas, pero me parece muy hermoso, humano, solidario, poder escuchar a las personas que sí tuvieron dificultades para afrontarlo, pues esta ocasión no me pasó a mí, pero sí a otros, y hay que poner mucho interés en ello, pues como comunidad somos fuertes y como principio ético yo soy solo si el otro es
15	Como la vieron mis compañeras y solidarizarme abrazándolas y consolándolas en lo poco que yo pueda
16	Ayudó mucho a desahogar a varias compañeras y conocí el argumento de cada una
17	Para saber [...] apoyar a las personas
18	La experiencia [...] me deja mayor empatía hacia mis compañeras, ya que cada una de ellas expresó sin pena o miedo sus sentimientos y experiencias
Nota: los resaltados son míos	

También se recabaron ideas que expresaron un efecto emocional por el trabajo realizado.

**Tabla 4. Efecto emocional del evento**

1	Para <b>subsanan las emociones</b> que había desarrollado el sismo
2	Me llevo mucha <b>fortaleza</b>
3	Esta sesión me dejó <b>penetrado</b> , penetrado por las historias que más que tocarme, me han <b>golpeado</b>
4	En lo personal me siento <b>tranquilo</b> por poder escuchar el sentir de otras personas
5	<b>Fuerza</b> para seguir construyendo proyectos que nos permitan aportar ayuda de todos los aspectos posibles. Un <b>agradecimiento</b> muy grande
6	De esta actividad me llevo <b>sentimientos encontrados</b> [...] es <b>impresionante, feo</b> y a la vez <b>conmovedor</b> [...] te hace sacar un poco lo que llevamos dentro. Me hace sentir <b>bien</b> , pero a la vez <b>triste</b>
7	<b>No he podido sacar bien mis emociones</b> y no he podido llorar, con estas preguntas que estoy leyendo creo que puedo empezar a manejar este duelo
8	Mis compañeras siguen con la experiencia desagradable del temblor y me parece muy interesante que en el salón puedan <b>expresarse y sacar sus sentimientos</b>
9	Yo me sentí más <b>tranquila</b> [...] me siento <b>desahogada</b> al estar hablando sobre cómo me siento, cómo puedo superarlo
10	La experiencia [...] me brindó tranquilidad y desahogo
11	A veces cuando pasamos por algo realmente duro, muchos, me incluyo, preferimos evadirlo, fingir que no pasó. Entonces todos esos sentimientos quedan ahí estancados, intoxicando todo. Entonces lo mejor que podemos hacer es sacarlo, hablar con alguien
Nota: los resaltados son míos	

Lo siguiente remite a limitaciones que tuvo el trabajo realizado para algunos de los participantes, casi todas atribuibles al tiempo disponible.

**Tabla 5. Expresión de necesidades no cubiertas en el evento**

1	Tengo aún muchas cosas más que decir o que sacar. Aún me falta llorar y externarme más con los demás. Me gustaría que sacáramos aún más el dolor que hablar de salir adelante
2	Tal vez no se podrá profundizar un poco más, en especial a los que tuvieron pérdidas humanas, así como en mi caso
3	[Esta actividad] te hace sacar un poco lo que llevamos dentro. Me hace sentir bien, pero a la vez triste. <b>Aún me cuesta sacarlo</b>
4	Hay otras personas que aún no podemos <b>sacar todo nuestro miedo</b> , en particular yo, porque no me gusta hablar de este tema frente a clase, quizá necesite ir al psicólogo, pero todo bien
Nota: los resaltados son míos	

Una última tabla reúne otros aspectos comentados.

**Tabla 6. Otros aspectos comentados**

1	Yo me llevo de esta sesión una valoración, que me sentía frustrada por querer salir a ayudar y sentía que por quedarme con mis hijas no podía, mi valoración fue que sí ayudé a la sociedad por cuidar y ayudar a mis hijas, porque ellas también lo vivieron y también tuvieron sus traumas
2	Me llevé [a] aprender [...] [que] debemos controlarnos ante esta situación
3	Me hizo pensar en cómo reaccionar [...] También me hizo darme cuenta que llorar no es malo, así me puedo desahogar Que como reaccioné no fue calma, fue un autocontrol para no alterarme y alterar a los demás
4	El aprendizaje que obtuve en esta sesión es que debemos aprender a tranquilizarnos ante la situación para poder pensar mejor cómo actuar
5	En el momento me puedo controlar, después viví en un lugar o retroceso con depresión

## OPINIÓN DE ESTUDIANTES QUE NO PARTICIPARON

Como hasta aquí se ha expuesto, y aunque parezca increíble, no hubo alumnos que asistieran a los grupos abiertos de ayuda mutua organizados principalmente para ellos; en contraste, valoraron

altamente la actividad quienes asistieron a alguna sesión especial de una clase de asignatura, que por excepción se dedicó a brindar el apoyo psicoeducativo. Esta situación me llevó a indagar, con entrevistas realizadas en noviembre de 2017, el punto de vista de algunos estudiantes sobre la oferta de apoyo en la primera modalidad y sobre la difusión realizada en torno a ella.

De las entrevistas surgieron algunas opiniones acerca de que hubieran deseado que, ante la catástrofe, su universidad participara para apoyar a la sociedad damnificada extramuros y también a sus propios estudiantes afectados en lo material o psicológicamente; por ello criticaron que la institución solo esperara cierto tiempo para regresar a clases y que se hiciera abruptamente.

Hubo consenso en los entrevistados acerca de que la oferta de participación en grupos de ayuda mutua era valiosa; algunos pensaron que habría sido pertinente para todo el alumnado, pues todos estaban afectados en mayor o menor grado, en tanto que otros consideraron que solo algunos eran los afectados.

Lo dicho por los entrevistados apunta a que si bien hay actividades que pueden despertar el interés de los alumnos, difícilmente se enteran de ellas, a pesar de la exposición de carteles en la sede universitaria, así como del empleo de correo electrónico y medios como Facebook para su difusión; da la impresión de que no hay recursos disponibles que garanticen una comunicación eficiente con el estudiantado.

Sin embargo, las entrevistas también revelan que la difusión puede mejorar con carteles más llamativos o visitas a las aulas, por ejemplo; aunque esto no fue viable debido a la premura por dar atención lo más rápido posible tras la reapertura de la Unidad Ajusco después del sismo.

A pesar de lo anterior, hay que reconocer que existe una distancia entre enterarse de una actividad interesante y decidir o estar en condiciones de asistir a ella. En cuanto a lo descrito anteriormente, sucedió también que mientras pregoné mi servicio en el albergue de Atlixco recibí muchas muestras de interés, y aunque una gran

cantidad de ellas provinieron de personas que estaban a punto de salir del albergue para realizar trabajo voluntario, quedé asombrado respecto de que solo llegara una familia a solicitar la ayuda. En Metepec me instalé junto a un puesto que repartía ropa a damnificados, desde donde anunciaba mi apoyo profesional en un pizarrón, pero nadie lo demandó; entonces me sugirieron ir a la zona de casas dañadas y allí por fin pude trabajar en una calle siniestrada. En la UPN, como ya lo referí, ningún alumno acudió a los grupos de ayuda mutua publicitados, aun cuando en grupos de clase regulares aceptaron mi actividad, se mostraron participativos y hasta evaluaron positivamente el trabajo compartido. Enseguida veremos cómo los estudiantes que no estuvieron en alguna de las actividades reseñadas, al ser interrogados acerca de la utilidad que podían tener los grupos de ayuda mutua, refrendaron la conveniencia de su oferta y algunos manifestaron que hubieran querido participar en ellos.

Es como si los destinatarios de la ayuda no fueran a los lugares donde la recibirían, pero sí aceptaran con gusto ese apoyo en el contexto de sus actividades, ya sean trastocadas por el evento sísmico, u otras normalizadas por el paso del tiempo. Se trata de una conjetura surgida de esta pequeña experiencia, pero que apunto por si pudiera ser verificable, en el futuro y en algún sitio.

Daré cuenta, por supuesto, de manera más amplia acerca de lo expresado en los párrafos anteriores.

Realicé cinco entrevistas grupales en la UPN Unidad Ajusco, dos de ellas a alumnos de la Licenciatura en Psicología Educativa, una a estudiantes de Pedagogía y otras dos a jóvenes matriculados en la Licenciatura en Educación Indígena. Ni a los de Psicología Educativa (turnos matutino y vespertino) ni a los de Pedagogía (turno vespertino) los conocía, y fueron abordados cuando platicaban en grupos de amigos (entre 3 y 10 individuos) en los jardines de la Universidad. En cuanto a los entrevistados de Educación Indígena (la carrera solo ofrece el turno matutino), en un caso fueron seis alumnos míos al término de una clase; en otra ocasión se trató de siete estudiantes que estaban a las puertas de una oficina, entre

ellos algunos que habían sido mis alumnos. Puede advertirse que las entrevistas están muy lejos de ser una muestra representativa de quienes cursan carreras en esta universidad, no obstante, proporcionaron información de interés.

Las entrevistas semiestructuradas tenían previsto el siguiente procedimiento, mismo que orientó efectivamente lo realizado, pero con la requerida flexibilidad:

- Identificar a un grupo de estudiantes fuera de clases (en un caso, terminando una clase), solicitarles la entrevista y la grabación de la misma.
- Registrar carrera, turno y grado escolar de los participantes.
- Interrogar si habían visto el cartel que anunciaba los grupos de ayuda mutua en la UPN al regresar a clases después del terremoto (les mostraba el cartel).
- Leer el contenido del cartel (Anexo B).
- Indagar si la actividad promovida en el cartel era considerada de interés o de utilidad para ellos.
- Preguntar, a quienes conocían el cartel, por qué no habían acudido a los grupos de apoyo mutuo.
- Preguntar a quienes no conocían el cartel si de haberse enterado, hubieran asistido.
- Indagar sobre la calidad informativa del cartel y acerca de algunas alternativas de difusión de actividades como la de los grupos propuestos.
- Inquirir sobre lo apropiado de los horarios para los grupos de ayuda mutua.

Las entrevistas fueron grabadas y transcritas. En los extractos que citaré se respetan siempre las palabras y la secuencia en que se expresaron por parte de los informantes, pero se omitió parte de lo dicho para rescatarlo de manera concisa. Las omisiones, desde una palabra hasta más de un párrafo transcrito, fueron realizadas por diversos motivos (muletillas, redundancia, inserción de otros temas); primero marqué con puntos suspensivos donde ocurrieron,

pero finalmente omití las puntualizaciones, después de leer los contenidos, porque distraían más de lo que aportaban. Finalmente, en algunos casos introduje entre corchetes algunas palabras no pronunciadas por los entrevistados, si bien ayudan a entender a qué se refiere. En los datos de referencia uso un pseudónimo acorde con el género del entrevistado, específico la carrera, turno al que pertenece y una identificación de la entrevista grupal.

Respecto del conocimiento del cartel, dominaron las respuestas negativas acerca de haberlo visto; también hubo quienes lo vieron, sin leerlo.

En ocasiones, los entrevistados consideraron que la actividad difundida hubiera sido de utilidad tanto para ellos mismos como para alguien más; otras veces indicaron que no lo sería para ellos, pero sí para los compañeros afectados. No obstante, nadie manifestó que la actividad no fuera útil en la Universidad.

Ante una pregunta como: “¿Si tú te hubieras enterado de que había estos grupos de pláticas de apoyo habrías asistido?”, el abanico de respuestas fue muy amplio. Hubo expresiones afirmativas vinculadas con problemas individuales: “tenía afectado el sueño”, por ejemplo, o consideraciones generales como: “todos estábamos temerosos, afectados”. Ocurrió también quienes explicaron que no hubieran asistido porque, aun sintiéndose afectados, tenían otras cosas que hacer, o por no resultarles convenientes los horarios previstos, o inclusive por no sentirse particularmente impactados.

De cualquier manera, no faltaron testimonios de quienes experimentaron efectos por los acontecimientos y hubieran querido tener un apoyo como el ofrecido:

[Para] muchas personas de las que apoyaron o apoyamos, creo que sí era muy necesario este tipo de actividades, yo lo viví como en el punto, y el hecho de manejar muestras emociones para poder actuar, creo que fue muy complicado, o sea, nos quedamos impactados en vez de poder hacer algo, y de que alguien nos pudiera decir: “¿sabes qué?, apoya aquí o allá”.

Ayuda de mucho el hecho de poder sacar todo lo que traías, el hecho de [que] ya cuando empiezas a platicar, y a decir todo, y a obtener ayuda de algo, creo que ya es como reconfortante; si ayuda demasiado el hecho de contárselo a alguien, o de decirle: “¿sabes qué?, es que mira, pasó esto, esto y esto”.

Y no sé qué tipo de ayuda sea, y si sea como de que “yo te cuento mi experiencia-tú me cuentas tu experiencia”, pero creo que esa ayuda como profesional te ayuda demasiado; porque después del sismo fue demasiado difícil conciliar el sueño y todas estas partes del estrés de manejar todas tus emociones, tus cosas (Adán, Psicología Educativa, matutino, 171121A).

Por momentos se debatió sobre quiénes eran los “afectados”, mismos que deberían ser los beneficiarios. En una perspectiva frecuente, hubo quienes indicaron que todos los universitarios eran afectados:

Los temas que se iban a tratar, la verdad es que sí estaban interesantes porque [el sismo] no solo afectó a los que perdieron a sus seres queridos o su hogar, también a los que lo vivimos, a todos, también nos afectó ver todo lo que estamos pasando y cómo lo habíamos sentido (Berta, Educación Indígena, matutino, 171124A).

Otra estudiante aprobó la pertinencia de la actividad para cualquier alumno, aunque osciló entre considerar o no como afectados a todos y advirtió distintos grados de daño:

Realmente yo creo que ese taller tuvo que haber sido para todos, abiertamente, si te afectó o no te haya afectado; al fin de cuentas, coincido con él [otro entrevistado en el mismo grupo], yo creo que a todos nos afecta, pero a unos más y a otros menos, ¿no? Y también depende de qué pérdida hayan tenido, si tengan una material, o a la mejor de alguna persona más cercana; depende el impacto, pero yo creo que sí (Carolina, Psicología Educativa, vespertino, 171121C).

Alguien más evaluó como importante el poder asistir a un grupo de ayuda mutua aun teniendo vivencias diferentes del sismo:

Pues considero que sí es importante para los que vivieron algo como muy extremo. Y muchos como que no nos quedamos tan impactados, pero a lo mejor sí es importante [también para nosotros], porque podemos tomar medidas antes de que ocurra un sismo así (Felipe, Educación Indígena, matutino, 171124A).

Una estudiante duda de que la ayuda psicológica sea necesaria o útil para todos, en parte porque el término “afectados” le evoca estar “dañados psicológicamente”:

Diana: No se puede especificar que están *dañadas* psicológicamente todas las personas, porque primordialmente se ve lo físico; posteriormente se tendría que hacer una evaluación para ver si están en verdad *dañados* psicológicamente, pero eso es más tardado. En ese momento todos están afectados, porque es un impacto, una impresión, y se puede sesgar a muchas cosas, puede ser un impacto y no estar afectados.

Entrevistador: Bueno, pero a esas personas que tuvieron un impacto, pero no fueron afectadas, ¿a ellas les pudo haber sido útil o no (los grupos de ayuda mutua)?

Diana: Pues no sabría. También depende de con quién sea el taller, porque empieza el cartel con preguntas: “¿cómo te sientes?”, “¿tienes miedo?”, pero realmente no sé con qué fin o que actividades, si psicológicas, o con fin de psicoanálisis, o con actividades educativas o reflexivas. Yo lo veo más como [dirigir la ayuda] a quien en verdad sí estuvo muy muy afectado; igual y todos lo vivimos, pero hay personas a las que en verdad tuvieron un impacto psicológico (Diana, Pedagogía, vespertino, 171121B).

En otros casos, la utilidad que podía tener una actividad como la que ofrecía el cartel fue imaginada como la de tener una “catarsis”, “brindar apoyo”, “sacar lo que traes”, “compartirlo”, “expresarse”, “manejar nuestras emociones para poder actuar”; por ejemplo:

Yo pienso que no es como apoyo, es como un tipo de catarsis, de sacar lo que tú viviste, hablar de las experiencias, y a partir de eso, como sentirte un poco

aliviado; además de tener esta parte de pensamiento grupal, como estar como identificado con los demás acerca del terremoto (Graciela, Psicología Educativa, matutino, 171121A).

Yo pienso que es como una reunión de alcohólicos anónimos para expresar tus vivencias en cuanto al terremoto; y cómo en este caso intentar apoyar (Humberto, Pedagogía, vespertino 171121B).

Varios opinaron sobre el cartel de difusión de la actividad que no era ideal, mencionaron por ejemplo que “debió ser más llamativo, con imágenes y no solo con letras”, pero también que era “interesante, pero no demasiado visible”. Asimismo, apuntaron a que la promoción de la actividad debió apoyarse más en el uso de internet, Facebook, otras redes sociales, mensajes oficiales de la Universidad enviados a los correos electrónicos o, en contraste, mediante visitas a los salones de clase.

Estas opiniones han de tomarse en cuenta si alguien se ve enfrentado a situaciones similares. Sin embargo, por una parte, ya he explicado que la difusión no pudo ser mejor en alguna medida por las condiciones del momento, pues debía asumirla por mi cuenta (y en medio del regreso a las actividades docentes habituales), o arriesgarme a gestionar apoyos institucionales que, quizá, demorarían lo que a mi juicio debía ser urgente.

Las autoridades universitarias seguramente estuvieron ocupadas después del temblor en las tareas de evaluación del estado de las instalaciones y tal vez en hacer algunas reparaciones; pero una vez verificada la seguridad de los edificios, al parecer solo pensaron en el regreso al trabajo académico. No niego que desde algunas instancias oficiales hubiera algunas actividades especiales, como el acopio de ayuda para damnificados en el Centro de Atención a Estudiantes, o la elaboración de publicaciones sobre el momento en alguna instancia de la Dirección de Difusión y Extensión Universitaria, o inclusive de mi propia iniciativa. Pero sea como fuere, algunos estudiantes se quejaron espontáneamente en el transcurso de una de las

entrevistas respecto del desamparo institucional, sin que hubiera preguntas elaboradas exprofeso para este asunto.

Yo creo que la universidad se encargó solamente de informar de cuándo reanudaba clases y de si la estructura [física] estaba bien, realmente no se preocupó de sus estudiantes como tal. Y al darme cuenta hasta apenas ahorita, ya casi a dos meses del sismo, [de que] hubo pláticas de este tipo, pero no les dio difusión, entonces creo que, si yo hubiera sabido, pues yo también hubiera ido, porque venir a la universidad pues así, es como muy frustrante (Irma, Psicología Educativa, matutino, 171121A).

Han pasado dos meses y nosotros seguimos con nuestra vida cotidiana y sin darnos cuenta que hay gente que todavía tiene como demasiados conflictos para inclusive conciliar el sueño; o sea, son aspectos que pienso que, como la universidad, no ha mostrado esa solidaridad al respecto de sus estudiantes, únicamente hubo una situación de infraestructura, una situación de “retoma tus clases cotidianamente y lo demás queda aparte y queda afuera de la vida de estudiante” (Julia, Psicología Educativa, matutino, 171121A).

Creo que lo más complicado de retomar tu vida académica es... es justamente esta parte no de decir “yo estoy regresando a la universidad”, [pero] yo no me siento bien regresando a la universidad, sabiendo que todavía hay gente en los albergues, que todavía hay gente en las zonas de desastre; y más que a uno le tocó recibir los cuerpos. Justo el 19 [de septiembre], fuimos a entregar unas despensas y la gente te dice pues “muchas gracias”, te bendice, y son las bendiciones más sinceras que escuchas en toda tu vida... Y creo que el retomar tu vida es muy, muy difícil, o sea, te pones a pensar en toda la gente que está allá.

Yo en lo personal llegaba a mi casa, llegaba a dormir, y eran horas pensando hasta que conciliara el sueño. Porque finalmente es un duelo que vives, a pesar de que no son tus familiares directos, pero sabes que es tu gente, sabes que es la gente que vive en tu ciudad. Tú agradeces finalmente por estar aquí, porque toda tu gente está aquí, porque no perdiste a nadie, pero finalmente, directamente no perdiste a nadie, pero perdiste a muchísima gente en el sismo,

y finalmente creo que es lo más difícil de poder superar (Kevin, Psicología Educativa, matutino, 171121A).

En suma, estas entrevistas son testimonios valiosos y han sido un punto de partida para reflexionar sobre las necesidades de la población estudiantil cuando ocurren catástrofes como el temblor del 19 de septiembre de 2017, sobre las vicisitudes de una iniciativa marginal para atenderlas y también sobre la conveniencia de que una institución educativa tan importante como la Universidad Pedagógica Nacional, tuviera una mayor presencia para atender esas necesidades y solidarizarse así con su comunidad y con la sociedad.

## CONCLUSIONES

### LA IMPORTANCIA DE LA GENERACIÓN DE ALTERNATIVAS FLEXIBLES DE APOYO PSICOLÓGICO

Ante situaciones catastróficas para las sociedades actuales, uno de tantos retos es el de brindar “apoyo psicológico” a quienes han padecido y/o atestiguado estas desgracias colectivas; entre ellos habrá diferentes grados de afectación, por lo que habrá que acercarse en circunstancias muy diversas y, generalmente, poco previsibles. Este apoyo podrá tener una dimensión terapéutica en algunas ocasiones, y educativa en otras; más que haber una frontera entre ambas, ocurre una imbricación.

No se trata de dar un “servicio” nada más porque sí. Hay una sociedad dañada y nadie en su seno puede escapar de los efectos coyunturales. Entonces es necesario contribuir a enfrentar la crisis que involucra a una sociedad en un momento dado, así como a los sujetos que la conforman. Además, hay que aprovechar la dolorosa ocasión para aprender, individual y colectivamente, a enfrentar mejor futuras situaciones inevitables, pero fortalecidos al retomar de manera reflexiva las situaciones presentes.

La tarea va mucho más allá del ayudar a la gente a desahogar sus emociones; esto puede ser o no apropiado, según el caso, pero es

prioritario lograr una acción reflexiva que lleve a la construcción de fortalezas, tanto sociales como individuales, en un marco de solidaridad. Entendido así, el “apoyo psicológico” es muchísimo más que evitar que las personas desarrollen estrés postraumático; se trata de contribuir con miras al fortalecimiento de las personas particulares y de la gente en su conjunto. No solo necesita de ayuda quien sufre, sino aquel que no ha movilizadado sus potenciales para solidarizarse con quienes sufren.

El presente trabajo es un testimonio de cómo algunos principios, junto con una guía de cuestiones valiosas para abordar, orientaron desde una perspectiva narrativa una serie de acciones concretas según diversos contextos. No fue posible en tal situación dar un seguimiento que evaluara los resultados a largo plazo respecto de las intervenciones realizadas, pero en general, se pueden apreciar indicios de resultados positivos de estas acciones, por lo menos en lo inmediato. El alcance de lo logrado, claro está, es muy diferente según los involucrados y sus circunstancias; de acuerdo con ello, se trató de ofrecer lo mejor que era posible en los breves tiempos y espacios disponibles, sin pretender que eso sería todo lo requerido.

Los beneficiarios de estas acciones solidarias han sido muy pocos, si bien el común de la gente ha salido adelante con sus propios recursos, pero eso no quiere decir que las acciones realizadas no hayan tenido un aporte, no solo para recuperar el bienestar de algunos (y hacerlo en menos tiempo), o para fomentar la solidaridad, sino también para salir fortalecidos frente al futuro. Por lo tanto, sería deseable que nuestra sociedad estuviera preparada para dar aún más este tipo de atención ante situaciones catastróficas, ya que parecen inevitables. Yo esperarí que este texto fuera un testimonio propicio para generar esta perspectiva. No se trata de una investigación profunda y acabada, pero ejemplifica y justifica lo que puede realizarse en esas situaciones con un enfoque “narrativo”. Es así una modesta contribución para dar cuenta de lo que en situaciones reales sería factible realizar.

## IMPORTANCIA DE LA VINCULACIÓN INSTITUCIONAL

Seguramente las universidades no son instituciones originadas ex profeso para auxiliar a la población en un caso de emergencia. Sin embargo, tampoco quiere decir que no podrían, o incluso que no deberían hacerlo, en la medida de sus posibilidades, las cuales tendrían que implicar una respuesta desde la ética de la solidaridad y desde la imaginación ante lo imprevisto. La participación oficial de las instituciones de educación superior ante el desastre de septiembre de 2017 fue diverso, con claroscuros; pero un contraste luminoso fue la participación numerosa de jóvenes, muchos de ellos universitarios, que se dio de forma autónoma, fuera de las instancias institucionales. La UPN, en su caso, se limitó a recibirnos muchos días después del sismo “con los brazos abiertos para continuar con nuestra vocación nacional, orientada a la formación y desarrollo de profesionales de la educación y a la generación de conocimiento” (Cedillo, 2017): un buen ejemplo de una educación al margen de los acontecimientos que inciden en la sociedad.

La UPN, desde la alta esfera oficial, no pudo producir, ni contribuir a generar o a participar en acciones para atender la emergencia, ni dentro ni fuera de la institución. Al regresar a clases, estas debieron continuar por el sendero curricular previsto, en la medida de lo posible, sin siquiera plantear alguna jornada extracurricular para vincular la educación al desastre nacional en turno o para atender a sus integrantes, en muchos casos aún desconcertados ante lo ocurrido.

En algún momento de la preparación de esta obra recordé haber leído sobre un suceso en una escuela alternativa, probablemente Freinet, según el cual llegaba un pajarillo al salón de clases y el acontecimiento no planeado se aprovechaba para aprender. Hoy día me cuesta trabajo pensar en las escuelas y universidades sacudidas por un terremoto y por sus secuelas, que no excluyen el entorno, donde el suceso no es motivo de aprendizaje o de acción y

reflexión especiales. El acontecimiento parece ser solo un estorbo que hay que rodear o remover para que continúe la gran marcha del currículum previsto.

Lo poco que se hizo en la UPN, como lo relativo a esta experiencia, surgió de la iniciativa de estudiantes o de trabajadores universitarios sin cargos de autoridad destacados. Aunque debo señalar y agradecer que inclusive en este contexto, tuve la oportunidad de realizar las acciones que he relatado, de dedicar tiempo para documentarlas y la oportunidad de publicar al respecto.

Ha habido comentarios acerca de que, ante un desastre como el abordado aquí, el gobierno y las instituciones (la UPN es una institución pública federal) son rebasadas por las circunstancias, y frente a ello la sociedad civil emerge entonces; no es que nuestra sociedad haya estado preparada y pueda atender todo lo necesario, pero las iniciativas de individuos y de grupos civiles hacen lo que pueden, mientras que las instituciones responden con poca imaginación, lo cual las lleva a hacer menos de lo que podrían.

No se trata de que las universidades y otras instituciones establezcan “departamentos de atención a lo imprevisto”, pero tal vez podrían reaccionar más y prevenir mejor, organizar comités para emergencias y preparar un plan de comunicación ante determinadas situaciones, con posibilidades de convocar o hacer converger esfuerzos de los universitarios (estudiantes, profesionales y demás personal); podrían empezar, quizá, por organizar un directorio de quienes, en un lugar específico, conocen de primeros auxilios, o están preparados para dar apoyo psicológico u orientación psicoeducativa, por ejemplo.

La solidaridad espontánea y al margen de las instituciones, como la manifestada por los *millennials*, bien podría coexistir con los esfuerzos institucionales.

## REFERENCIAS

- Aranda, G. (2017). ¿Qué hacemos después del terremoto? Búsqueda de alternativas. *Visión Fractal*. UPN. Recuperado de <http://difusionfractal.upnvirtual.edu.mx/index.php/blog/397-que-hacemos-despues-del-terremoto>
- Aranda, J. (2017, 27 de septiembre) El sismo de los millennials. *La Jornada*. Recuperado de <https://www.jornada.com.mx/2017/09/27/opinion/a04a1cul>
- Baloian, I., Chia, E., Cornejo, C. y Paverini, C. (2007). *Intervención social en situaciones de emergencia y desastres: guía para el primer apoyo psicológico*. Chile: ONEMI (Oficina Nacional de Emergencias del Ministerio del Interior). Recuperado de <http://repositoriodigitalonemi.cl/web/bitstream/handle/2012/1750/GuiaApoyoPsicosocialEmergencias2011.pdf?Sequence=1>
- Bessoles, P. (2006). Psicoterapia post-traumática. Contribución a una teorización psicodinámica de “defusing y debriefing psicológico”. *Subjetividad y procesos cognitivos*, Núm. 9, pp. 53-68. Buenos Aires, Argentina: UCES.
- Blázquez, S. (2016). Catarsis, catástrofe y crítica en un mundo desquiciado. Comentario del libro *Mierda y catástrofe* (Fernando Castro, 2015). Recuperado de [https://www.academia.edu/35860638/Catarsis\\_cat%C3%A1strofe\\_y\\_cr%C3%ADtica\\_en\\_un\\_tiempo\\_desquiciado](https://www.academia.edu/35860638/Catarsis_cat%C3%A1strofe_y_cr%C3%ADtica_en_un_tiempo_desquiciado)
- Cedillo, T. (2017, octubre). El viernes 6 de octubre, la UPN Ajusco reanuda actividades. Recuperado de <https://upn.mx/index.php/component/content/article/45-estudiantes-archivo/290-carta-de-pasante>
- Cicerone, G. (2012, 25 de mayo) Debriefing psicológico. *Evaluación y técnicas psicológicas*. Recuperado de <http://evaluacionytecnicaspsicologicas.blogspot.com/2012/05/debriefing.html>
- Colectivo Prácticas Narrativas (s/f). Recuperado de <http://colectivo.org.mx/>

- Díaz, A. (2017) *Algunas ideas para responder en tiempos de crisis desde las Prácticas Narrativas*. Inédito.
- Durán, M. (2016). Consideraciones sobre la aplicación del debriefing psicológico. *Proyecto Lumbre. Revista multidisciplinar de insuficiencia cutánea aguda*. (11) 49-51. Recuperado de <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-ConsideracionesSobreLaAplicacionDelDebriefingPsico-5367910.pdf>
- Laplanche, J. y Pontalis, J. (2004). *Diccionario de psicoanálisis*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Lax, W. (1996). El pensamiento posmoderno en la práctica clínica. En K. Gergen y S. McNamee (comps.), (1996). *La terapia como construcción social*. Barcelona, España: Paidós.
- Ministerio del Interior. Gobierno de España. (s/f). *Guía didáctica de intervención psicológica en catástrofes*. Dirección General de Protección Civil y Emergencias. Recuperado de [http://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac\\_ipc/index.htm](http://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac_ipc/index.htm)
- Santacruz Escudero, J. M. (2008). Una revisión acerca del debriefing como intervención en crisis y para la prevención del TEPT (trastorno de estrés post-traumático). *Revista Colombiana de Psiquiatría* [en línea] 37. Recuperado de <http://clacso.mobile.redalyc.org/articulo.oa?id=80615420016>
- Silve, A. y Bobele, M. (comps.). (2013). *Cuando solo tienes una hora. Terapia efectiva para clientes de atención inmediata*. México: Paidós.
- Síntesis. Publicación periódica. 2017, 19 de septiembre. Recuperado de <https://puella.sintesis.mx/2017/09/19/centro-historico-de-atlixco-colapsado-terremoto/>
- Universitat Autònoma de Barcelona. (2015). La técnica del defusing. Explicación. *Curso de primeros auxilios psicológicos*. Transcripción de video en línea. Recuperado de <https://es.coursera.org/lecture/pap/v5-4-la-tecnica-del-defusing-explicacion-BBc9c>
- Universidad Complutense de Madrid. (2013). *Guías de referencia rápida de tratamientos psicológicos con apoyo empírico*. Recuperada de <https://webs.ucm.es/info/psclinic/guiaretrat/trastornos/TEPT/cietept.php>
- Universidad de O'Higgins. (2017, diciembre) ¿Cómo prestar ayuda a personas afectadas por un evento traumático?. Nota en la sección de Vinculación. Recuperado de <http://uoh.emol.com/2017/12/21/prestar-ayuda-psicologica-desastre-natural-evento-traumatico/>
- White, M. (2002, enero) *Reescribir la vida*. Barcelona, España: Gedisa.
- White, M. (2002, abril). *El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas*. Barcelona, España: Gedisa.
- White, M. (2015). *Práctica narrativa. La conversación continua*. Chile: Pranas/ México: Colectivo Prácticas Narrativas.

- White, M. (2016) *Mapas de la práctica narrativa*. Chile: Pranas/México: Colectivo Prácticas Narrativas/Casa Tonalá.
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona, España: Paidós.
- Wikipedia (s/f). *Método catártico*. Recuperado de [https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9todo\\_cat%C3%A1rtico](https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9todo_cat%C3%A1rtico)



## ANEXOS

### ANEXO A IMÁGENES DEL TRABAJO CON NIÑOS

#### Trabajo propio en albergue

Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5



Figura 6

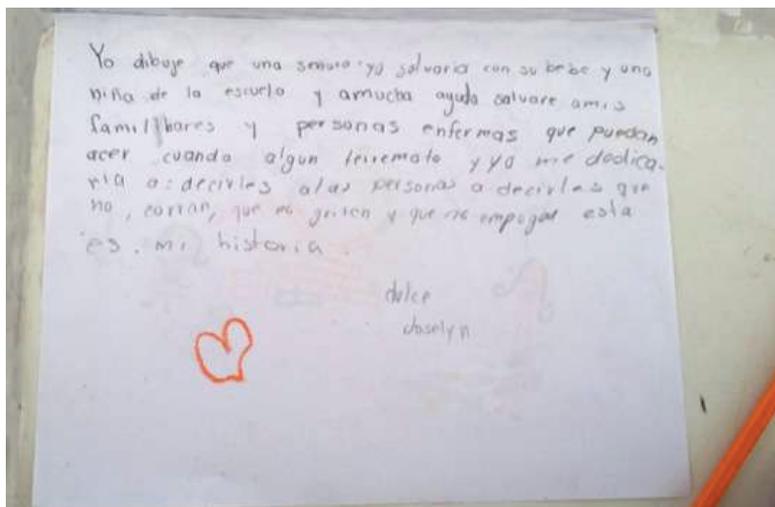


Figura 7



Trabajo de otra experiencia con la técnica *debriefing*

Figura 8



Figura 9

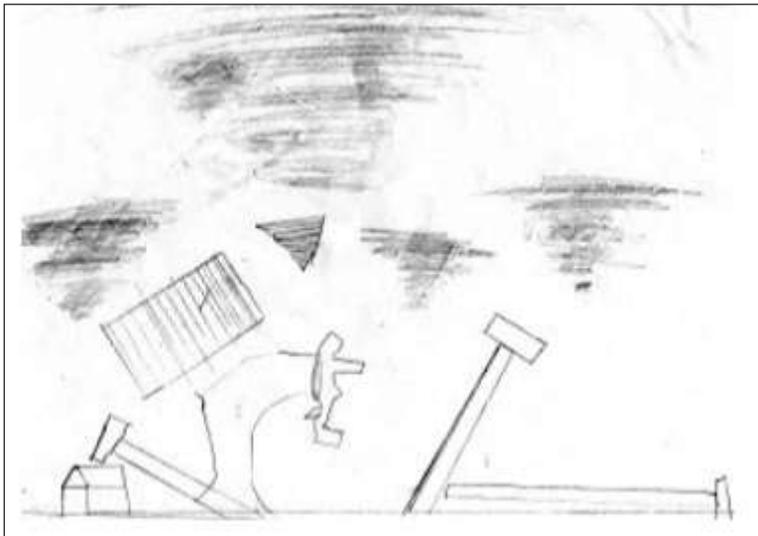
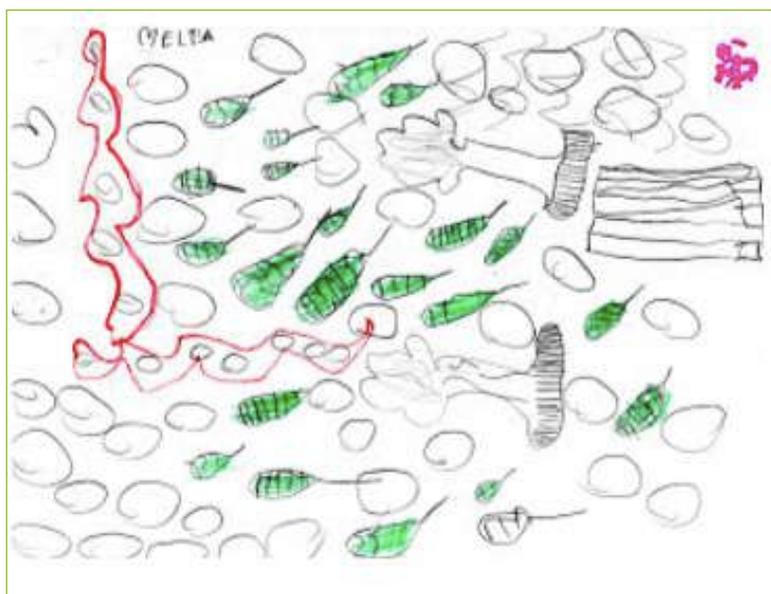


Figura 10



---

## ANEXO B

### DESPUÉS DEL TERREMOTO:

#### ALTERNATIVAS PARA SEGUIR ADELANTE

¿Has sufrido pérdidas o lesiones por el terremoto? ¿Fuiste testigo directo de desgracias? ¿Te estás preguntando cómo ayudar a tu familia o a otras personas? ¿Te sientes inseguro? ¿Estás enfrentando el impacto emocional de lo ocurrido? ¿El miedo no pasa? ¿Problemas para conciliar el sueño? ¿Te sientes estresado después de brindar apoyo? etc., etc., etc.

EL CENTRO PSICOPEDAGÓGICO Y PSICOTERAPÉUTICO  
DE ATENCIÓN A LA EDUCACIÓN DEL ÁREA ACADÉMICA  
DE DIVERSIDAD E INTERCULTURALIDAD

Te invitan a participar en alguna

**Reunión de apoyo mutuo entre afectados por el sismo**

**Ven un día de 12 a 14 hrs.**

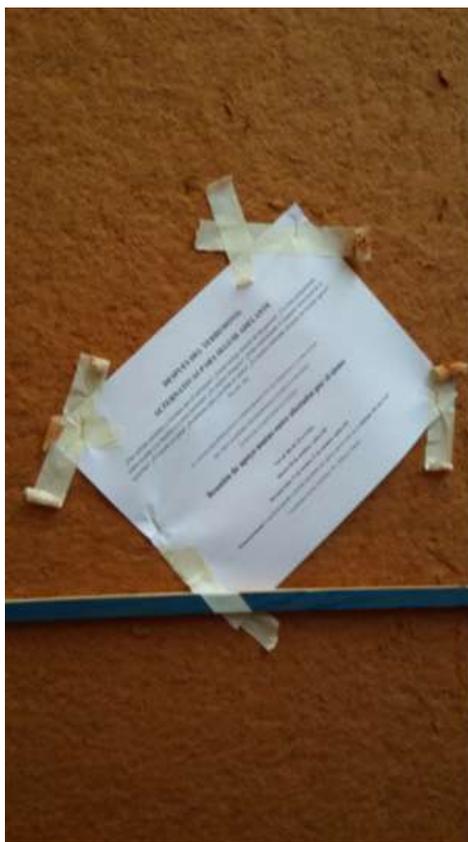
**Martes 10 de octubre: salón 330**

**Del miércoles 11 al viernes 13 de octubre: salón 319**

**Posteriormente** a esa fecha puedes solicitar una plática de apoyo,  
previa cita, en el **cubículo 182 del AA2.**

Coordinador de las reuniones: Dr. Gilberto Aranda

## Aspecto del cartel en un pizarrón de corcho



**ANEXO C****PROTOCOLO PARA LAS SESIONES.****GRUPOS DE APOYO MUTUO ABIERTOS****10 a 13 de octubre de 2017 (12 a 14 hrs.)****Materiales a llevar:**

- Documento de orientación y guía de trabajo (uno por participante)
- Hojas blancas para retroalimentación (una por participante)
- Lista de asistencia
- Pintarrones y borrador
- Temporizador
- Pañuelos desechables
- Calendario de otras sesiones
- Letreros para puertas
- Cinta para pegar letreros
- Agenda para citas particulares

**Pasos:**

1. Cartel de la reunión en puerta
2. Lista de asistencia
3. Inicio 12:10 o 12:15 hrs.
4. Bienvenida
5. Idea: no desahogo sino búsqueda de opciones / importancia grupal
6. El tiempo de la sesión no es el ideal, pero no hay disponibilidad de salones
7. ¿Personas muy afectadas? / posibilidad de atención especial y CAE (alumnos)
8. Repartir documentos: pueden llevárselos para compartir y reflexionar
9. Lectura de orientaciones
10. Cartel de “no interrumpir” pegado en la puerta
11. Dos voluntarias para trabajo frente a grupo

12. Bloque de preguntas 2 y 3 frente a grupo (salto 1)
13. Explicación de punto 4 (retroalimentación)
14. Explicación de punto 5 (actividad después de la sesión) (entrega en el cubículo 168)
15. Explicación de punto 6 (conversación adicional)
16. Información sobre sesiones de orientación o apoyo psicológico en ceppaed, cubículo 182.
17. Formación de parejas.
18. Bloque de preguntas 1 o 2.
19. Repartir hojas para retroalimentación<sup>1</sup>
20. Bloque de preguntas 3
21. Retroalimentación
22. De ser posible, comentarios en el grupo
23. Agradecimiento
24. Memoria

---

<sup>1</sup> Se solicita a los participantes una opinión escrita respecto de lo bueno y de lo malo o acerca de qué podría mejorar en el trabajo de una sesión como esta. Puede ser anónima o con datos personales.

## ANEXO D

### ORIENTACIONES Y GUÍA DE TRABAJO PARA GRUPOS DE APOYO MUTUO

ÁREA ACADÉMICA DE DIVERSIDAD E INTERCULTURALIDAD  
CENTRO PSICOPEDAGÓGICO Y PSIPOTERAPÉUTICO  
DE ATENCIÓN A LA EDUCACIÓN

#### **DESPUÉS DEL TERREMOTO: ALTERNATIVAS PARA SEGUIR ADELANTE**

*Reunión de apoyo mutuo entre afectados por el sismo.*

*Coordinación: Gilberto Aranda / Octubre de 2017*

#### ORIENTACIONES DE TRABAJO

- Busquemos una conversación que, en vez de repetir hechos desagradables, nos permita advertir nuestras fortalezas para enfrentarlos, vinculadas a nuestro entorno social.
- Escuchemos con atención lo que nos comparten, buscando lo que nos puede inspirar.
- Nunca digamos a quien nos ha compartido su historia lo que debe hacer ni le demos un diagnóstico de lo que le sucede. Si queremos compartirle una idea que consideramos que puede serle de utilidad, hay que exponerla como algo tentativo que debe sopesar nuestro interlocutor en su situación.
- Cuidemos al hablar de no tomar más tiempo del que es posible en esta actividad, para respetar el tiempo del otro. En esta reunión contamos con **8 minutos por persona** para cada bloque de preguntas (puntos 1 al 3).
- Las preguntas están redactadas en plural porque pueden implicar a un grupo social. (familiares, vecinos, etc.) al cual pertenece el participante en esta reunión.

## GUÍA DE TRABAJO

Adaptación a partir de: Díaz, A. (2017). *Algunas ideas para responder en tiempos de crisis desde las Prácticas Narrativas* (documento inédito). El autor es fundador del Colectivo de Prácticas Narrativas en México y compartió estas ideas en el contexto inmediato posterior al terremoto del 19 de septiembre pasado (¡Gracias!).

### 1. ¿Qué saben hacer en situaciones difíciles como la del terremoto y después del mismo?

- 1.1. ¿Qué es lo que han hecho para protegerse y ayudarse a sí mismos o a otros?
- 1.2. ¿Qué habilidades han puesto en práctica para hacer esto?
- 1.3. ¿Qué efectos en lo personal y en lo social ha tenido esto que hicieron?
- 1.4. ¿De quién y cómo aprendieron a hacer esto?
- 1.5. ¿Si fueran a llevar estas habilidades al futuro, qué harían?

### 2. ¿Qué es lo que más quieren o valoran y que el terremoto ha dañado o amenazado? ( **a:** \_\_\_\_\_ ) (a: por ejemplo: seguridad, bienestar, tranquilidad, etc.)

- 2.1 ¿Qué sensaciones y/o sentimientos han quedado en ustedes motivados por el terremoto? (**b:** \_\_\_\_\_ )  
(b: por ejemplo: tristeza, miedo, enojo, etc.)
- 2.2 ¿Cómo esas sensaciones y/o sentimientos (**b**) son testimonio de lo que quieren o valoran (**a**) que ha sido dañado o amenazado por el terremoto?
- 2.3 ¿Me podrían contar momentos en los que eso que quieren o valoran estuvo (**a**) presente?
- 2.4 ¿Qué requirió de ustedes contribuir a que eso que quieren o valoran (**a**) estuviera presente?
- 2.5 ¿Qué efectos tiene en su vida eso que quieren o valoran (**a**)?
- 2.6 ¿Cómo pueden después del terremoto ayudar o estorbar a que eso que quieren o valoran (**a**) siga presente en tu vida?

### 3. ¿Qué alternativas tienen para seguir adelante después del terremoto?

- 3.1 ¿Cómo nombran al daño o secuela indeseable que padecen frente al terremoto? (c)
- 3.2 ¿Qué seres, valores y sentimientos los mueven para luchar contra el daño o secuela indeseable que enfrentan debido al terremoto (c)?
- 3.3 ¿Quiénes están con ustedes enfrentando conjuntamente el daño o secuela del terremoto (c)?
- 3.4 ¿Quiénes más podrían estar?
- 3.5 ¿De quién toman inspiración para luchar contra el daño o secuela indeseable que enfrentan frente al terremoto (c)?
- 3.6 ¿Qué acciones han tomado y qué intenciones han tenido para vincularse con otros?
- 3.7 ¿Qué influencia tienen ustedes para sobreponerse ante el daño o a sus secuelas indeseables que enfrentan tras el terremoto (c)?
- 3.8 ¿Qué consejos podrían dar a quienes enfrentan una situación semejante?

### 4. Retroalimentación

En una hoja de papel escribe brevemente (con el número e indicaciones correspondientes) una retroalimentación sobre tu experiencia en esta actividad, considerando lo siguiente:

- 4.1 ¿Puedes explicar si hubo alguna contribución de esta actividad para aclararte ideas y/o sentirte mejor frente a los retos que el terremoto te ha dejado?
- 4.2 ¿Qué sugerencias tendrías para mejorar esta actividad?
- 4.3 Por favor escribe tu sexo, edad, estado civil y qué haces en la UPN (si eres alumno, indica carrera y semestre; si no, indica cargo y lugar de trabajo). Opcionalmente puedes proporcionar tu nombre y correo electrónico.

## 5. Actividad después de la reunión (opcional)

- 5.1 Realiza un dibujo o escrito que exponga o simbolice tus fortalezas y aprendizajes (inclusive las de tus grupos sociales de apoyo) frente a los retos que el terremoto les ha dejado.
- 5.2 Compártelo platicando con personas que puedan apreciarlo y/o aprender de él (familiares, compañeros, amigos, vecinos, pareja).
- 5.3 Comparte una fotocopia con Gilberto, el coordinador de esta actividad, en el cubículo 168 del AA2. Indica en él los datos del punto 4.3 (Puedes dejarlo bajo la puerta si no lo encuentras).

6. Si eres alumna o alumno y consideras importante tener una **conversación adicional** con Gilberto Aranda sobre la situación que enfrentas debido a los retos ocasionados por el terremoto, o sobre otras cuestiones que requieran orientación psicológica, puedes solicitar una cita desde el 16 de octubre en el cubículo 182 del AA2<sup>2</sup> (9:30 a 14:45 hrs.).

---

<sup>2</sup> Centro Psicopedagógico y Psicoterapéutico de Atención a la Educación.

## **SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

Leticia Ramírez Amaya *Secretaría de Educación Pública*  
Francisco Luciano Concheiro Bórquez *Subsecretaría de Educación Superior*

## **UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

Rosa María Torres Hernández *Rectoría*  
María Guadalupe Olivier Téllez *Secretaría Académica*  
Karla Ramírez Cruz *Secretaría Administrativa*  
Rosenda Ruiz Figueroa *Dirección de Biblioteca y Apoyo Académico*  
Abril Boliver Jiménez *Dirección de Difusión y Extensión Universitaria*  
Benjamín Díaz Salazar *Dirección de Planeación*  
Maricruz Guzmán Chiñas *Dirección de Unidades UPN*  
Yiseth Osorio Osorio *Dirección de Servicios Jurídicos*  
Silvia Adriana Tapia Covarrubias *Dirección de Comunicación Social*

## **COORDINACIONES DE ÁREA**

Tomás Román Brito *Política Educativa, Procesos Institucionales y Gestión*  
Jorge García Villanueva *Diversidad e Interculturalidad*  
Gerardo Ortiz Moncada *Aprendizaje y Enseñanza en Ciencias, Humanidades y Artes*  
Ruth Angélica Briones Fragoso *Tecnologías de la Información y Modelos Alternativos*  
Eva Francisca Rautenberg Petersen *Teoría Pedagógica y Formación Docente*  
Rosalía Menéndez Martínez *Posgrado*  
Rosa María Castillo del Carmen *Centro de Enseñanza y Aprendizaje de Lenguas*

## **COMITÉ EDITORIAL UPN**

Rosa María Torres Hernández *Presidencia*  
María Guadalupe Olivier Téllez *Secretaría Ejecutiva*  
Abril Boliver Jiménez *Coordinación Técnica*

## **Vocales académicas**

Laura Magaña Pastrana  
Esperanza Terrón Amigón  
Alma Eréndira Ochoa Colunga  
Mariana Martínez Aréchiga  
Rita Dromundo Amores  
Maricruz Guzmán Chiñas

---

Mildred Abigail López Palacios *Fomento Editorial*  
María Eugenia Hernández Arriola *Formación*  
Jessica Coronado Zarco *Diseño de portada*  
Fernando Eugenio López Martínez *Edición y corrección de estilo*

---

Esta primera edición de *Atención psicoeducativa tras una catástrofe. La narrativa como herramienta* estuvo a cargo de Fomento Editorial de la Dirección de Difusión y Extensión Universitaria, de la Universidad Pedagógica Nacional y se publicó el 21 de diciembre de 2022.