

Sentirse lo suficientemente seguro para aprender en una zona de conflicto

Bethan McEvoy

Si la programación psicosocial en Afganistán pretende brindar un “lugar seguro” para que los niños aprendan en un contexto de mucha inseguridad, es esencial desarrollar una sensación interior de seguridad, enseñando al mismo tiempo competencias de resolución de problemas y a permanecer alertas ante los muy reales riesgos externos.

Con frecuencia, los programas psicosociales tradicionales se centran en incidentes que han ocurrido en el pasado y se implementan en espacios que ahora son físicamente seguros. Sin embargo, en contextos de crisis prolongadas como el de Afganistán, los niños no solo están lidiando con traumas pasados, sino también con estrés y temor continuos. En estos contextos, la programación psicosocial debe adoptar un enfoque diferente. El desarrollo de la sensación de seguridad debe enfocarse en fortalecer la conciencia que tiene el niño acerca del riesgo y del estrés, enseñando competencias de resolución de problemas individuales y creando una sensación de seguridad a través del juego, la expresión creativa y los ejercicios de confianza.

En Afganistán, hay unos 767 600 niños que han sido desplazados internamente por el conflicto¹. Asegurar la continuidad de la educación durante una crisis es vital para proporcionar rutinas y estructuras, permitir a los niños perseguir objetivos a más largo plazo y reducir el abandono de por vida de la educación. El Consejo Noruego de Refugiados (NRC, por sus siglas en inglés) brinda

educación a miles de niños desplazados en Afganistán, pero descubrió que, con la mayor exposición en los últimos años a una violencia terrible, ahora es aún más difícil que los niños se integren en su nuevo entorno y continúen motivados con su educación².

En respuesta, desde diciembre de 2017, el NRC de Afganistán ha estado implementado un programa complementario en el aula dentro de las escuelas del país para abordar las necesidades psicosociales agudas de los niños afectados por traumas inducidos por el conflicto. Este programa —the Better Learning Programme, BLP (Programa para un Mejor Aprendizaje)— fue desarrollado por el NRC y la Universidad de Tromsø en 2007 y fue probado primero en Uganda y después en Palestina. El programa ayuda a los estudiantes a identificar sus reacciones al estrés, aprender técnicas para calmarse y sentirse seguros, ser activos en su propia recuperación y poder hablar con los maestros y sus familias acerca de sus problemas. También busca desarrollar la resiliencia en la comunidad escolar, mediante el fortalecimiento de la colaboración entre maestros y padres en el apoyo al bienestar de los alumnos.



Consejo Noruego para Refugiados, Afganistán

Los niños practican tensando y aflojando sus músculos, para relajarse. Programa para un Mejor Aprendizaje, Afganistán.

Identificar el estrés y sentirse seguro

Nuestra sensación de seguridad generalmente se distorsiona después de un evento posiblemente letal, y los sobrevivientes pueden sentirse aterrizados ante el menor ruido o recordatorio sensorial. Los modelos para la recuperación de traumas se enfocan en la necesidad de restablecer la sensación de seguridad para recuperar el control sobre la respuesta psicológica del cuerpo ante eventos traumáticos. A menudo, se alienta a los supervivientes a separar el pasado del presente, reconociendo que el evento potencialmente letal se encuentra en el pasado y que ahora, en el presente, están seguros. El programa BLP enseña a los estudiantes a identificar las fuentes de estrés, sus reacciones ante él y su impacto físico, y luego a aprender ejercicios prácticos tranquilizadores, como respiración profunda, tensión y liberación de los músculos, equilibrios y varios estiramientos. Los niños practican estos ejercicios en cada sesión y se los alienta a practicarlos en el hogar y con sus padres. Estos ejercicios los ayudan a tomar el control de sus síntomas y a sentirse capaces de gestionar su propio estrés.

Sin embargo, en Afganistán, los riesgos relacionados con el conflicto continúan afectando a los niños, incluso cuando han sido desplazados a provincias más seguras. Es común que en sus nuevas comunidades, los niños continúen escuchando salvas de cohetes o tiroteos, y alentar a los niños a que crean que ahora están seguros podría, en realidad, ser perjudicial y dejarlos vulnerables a otros traumas si experimentaran otro incidente o si se vieran obligados a mudarse otra vez. Un ejercicio, llamado "espacio seguro", ayuda a los niños a visualizar un lugar real o imaginario donde se sienten seguros, experimentando e interiorizando de esta manera una sensación de

seguridad. El objetivo de este tipo de ejercicios es ayudar a los estudiantes a lidiar no solo con las pesadillas o recuerdos intrusivos, sino también con sonidos angustiantes, rumores o experiencias con las que se topan en su vida cotidiana. Se alentó a los niños a usar los ejercicios cuando los despertaba una explosión durante la noche (siempre y cuando no estuvieran en peligro inmediato) y al hacerlo, se sentían capaces de permanecer en calma cuando había combates en distritos cercanos.

"Amo el espacio seguro. Simplemente cerrar los ojos y pensar en algún lugar calmo y seguro, algún lugar lindo... Es increíble."

Mantener la seguridad física

En la fase piloto del BLP, se observó que los niños se sentían seguros durante la sesión, pero luego atravesarían situaciones aterradoras fuera del aula. En el camino a la escuela, los niños se enfrentan a la posibilidad de ser secuestrados o de encontrarse en enfrentamientos armados o explosiones, minas terrestres, acoso de miembros de la comunidad y accidentes de tránsito. También hay altos niveles de maltrato en el hogar y trabajo infantil. Decirles a los niños que están seguros cuando habitualmente se enfrentan a numerosos riesgos puede desempoderarlos y tomarlos desprevenidos. En la segunda fase del desarrollo del BLP, por lo tanto, se añadió una sesión nueva para ayudar a los niños a ser conscientes de los riesgos en sus comunidades y a identificar las medidas para mantenerse a salvo, tal como caminar en grupos a la escuela o identificar rutas alternativas. Se alienta a los niños a dibujar un mapa de su comunidad y a abordar los riesgos potenciales; con el apoyo del maestro, pueden explorar maneras de mantenerse a salvo.

La combinación de soluciones prácticas a problemas reales y estrategias de resolución de

marzo 2019

www.fmreview.org/es/educacion-desplazamiento

problemas para lidiar con el impacto emocional ha ayudado a aumentar la sensación de seguridad de los estudiantes. Mientras tanto, los maestros también hallaron que la sesión era útil para ayudarlos a entender mejor los riesgos particulares que enfrentan los estudiantes individuales y las diferentes formas que tienen de apoyarlos. Los estudiantes también tuvieron más confianza para pedir apoyo a los adultos acerca de los riesgos en la comunidad. Sin embargo, la nueva sesión requiere de mayor evaluación para determinar la efectividad de las estrategias de mitigación de riesgos.

Crear seguridad a través del juego

Para muchos niños en Afganistán, es difícil encontrar un lugar que sea físicamente seguro del todo y/o apto para niños. El BLP, por lo tanto, buscó ayudar a los niños a experimentar una sensación de seguridad que no dependiera del ambiente físico. Cada sesión de BLP seguía el mismo patrón todas las semanas para desarrollar familiaridad y previsibilidad, y los ejercicios creativos y juegos formaron una parte esencial de la rutina semanal.

Jugar es esencial para el desarrollo de los niños y también crea y fortalece la sensación de seguridad. Jugar ayuda a los niños a procesar y a expresar las emociones en forma medida, y puede ayudar a elevar su autoestima. Aun así, muchos niños de Afganistán tienen pocas o ninguna oportunidad de jugar, incluso en la escuela. Los métodos de enseñanza tienden a ser bastante tradicionales, los docentes transmiten conocimientos mientras los estudiantes toman notas. Al inicio de la implementación del BLP, los maestros tendían a hablar mucho, explicar los conceptos del programa, lo cual reducía el tiempo y el espacio disponible para que los niños se expresaran. A medida que se desarrolló el programa, se introdujeron juegos en todas las sesiones. Esto tuvo dos objetivos. El primero era ayudar a los estudiantes y a los maestros a relajarse y a aumentar la sensación de confianza y seguridad dentro del grupo. El segundo objetivo era asegurar que los niños salieran de la sesión sintiéndose bien. A la luz de la falta de servicios y redes de apoyo en las comunidades de los niños —incluyendo el acceso extremadamente limitado a cualquier forma de asesoramiento psicológico— fue importante asegurar que si durante las sesiones emergían emociones o recuerdos difíciles, se pudiera usar un juego para ayudar a sacudir sentimientos incómodos.

Desde la introducción de los juegos en cada sesión, hubo un cambio notorio entre estudiantes y maestros, en particular, en el nivel de risa y tranquilidad en el aula y el estrecho vínculo dentro del grupo. Los maestros expresaron cuánto disfrutaban ver reír a sus estudiantes y cómo había aumentado su confianza como maestros. Las observaciones demostraron que la sensación de seguridad de los estudiantes aumentó y que podían expresar sus sentimientos y recibir ayuda para gestionarlos; niños a los que se observó llorando en el medio de la sesión mientras compartían una historia terminaron la sesión riendo y sonriendo después de participar en un juego grupal.

Impacto e implementación

El programa BLP se puede implementar casi en cualquier sitio e incluso cuando se deben reubicar las clases debido a problemas de seguridad, se puede desarrollar la sensación de seguridad porque depende de la confianza del grupo y no del espacio físico³. A la fecha, la evaluación del programa indicó una reducción de las pesadillas, emociones angustiantes y enfermedades físicas, un incremento en el interés por asistir a la escuela y completar la tarea y, tal vez lo que es más importante, una mayor sensación de seguridad. El 78 % de los niños que había participado en el BLP dijo que se sentía menos asustado debido al grupo de BLP. Los estudiantes consideraron al BLP como un espacio donde se sentían cómodos, relajados y seguros y dijeron que podían acceder a estos sentimientos en casa, en cualquier momento, al practicar los ejercicios del BLP, ya sea solos, o con amigos y familia.

Implementar el BLP en Afganistán ha requerido de varias rondas de adaptación y todavía estamos en proceso de desarrollar los planes de la sesión y capacitación docente, como también considerar la manera de involucrar mejor a los padres y a la comunidad general. Continuará requiriendo mayor adaptación y fortalecimiento a la luz de la seguridad en deterioro de Afganistán.

Bethan McEvoy bethan.mcevoy@nrc.no

Asesora en educación, Consejo Noruego para los Refugiados, Afganistán www.nrc.no

1. Desde septiembre de 2018.
2. NRC (2018) *Education in Emergencies; Children in Distress. A Child Protection Risk Analysis for NRC Afghanistan's Education Programme*, bit.ly/NRC-eie-afghanistan-2018
3. Para obtener más información sobre el BLP del NRC contacte con sonia.gomez@nrc.no.