



PROTOCOLO DE RETORNO SEGURO, EMOCIONAL Y PEDAGÓGICO



Orientaciones para docentes, directivos docentes y equipos institucionales de Manizales después del sismo del 10 de agosto de 2026.

Fecha de aplicación inicial: 18 de agosto de 2026

Enfoque: primeros auxilios psicológicos, regulación emocional, neuroeducación, recuperación psicosocial, gestión del riesgo y continuidad educativa.

★ **Uso sugerido:** lectura institucional, planeación del retorno, acompañamiento docente y consulta rápida durante las primeras semanas.

Propósito general

Recuperar progresivamente la sensación de seguridad, pertenencia, previsibilidad y capacidad pedagógica de la comunidad educativa, sin forzar la expresión emocional ni precipitar el retorno a la normalidad.

Este protocolo puede ser aplicado por personas que cuenten con habilidades para la escucha activa y comunicación empática. Se recomienda que quienes lo implementen tengan experiencia en contextos escolares, especialmente docentes, directivos docentes, orientadores escolares, profesionales psicosociales o integrantes de equipos de apoyo. En ese sentido, no se requiere que sean especialistas en salud mental, sin embargo, deben estar en capacidad de identificar necesidades de apoyo, brindar una primera orientación y activar las rutas institucionales correspondientes cuando sea necesario.



Presentación

El 10 de agosto de 2026 Colombia experimentó un sismo de magnitud 7,4, con epicentro en San José del Palmar (Chocó), uno de los eventos sísmicos de mayor magnitud registrados en el país. El Servicio Geológico Colombiano informó, además, sobre la ocurrencia de réplicas y señaló que, después de un sismo, pueden presentarse nuevos movimientos como parte del proceso de ajuste geológico.

En este contexto, volver a una institución educativa no significa simplemente reanudar las clases. Para algunas personas, regresar al aula, recorrer escaleras, escuchar ruidos, sentir vibraciones o permanecer en un edificio puede activar respuestas de alarma asociadas con la experiencia vivida. Por ello, el retorno debe integrar seguridad física, regulación emocional, apoyo entre pares, rutinas predecibles y recuperación progresiva de los aprendizajes.

Por lo anterior, este protocolo se plantea como una herramienta práctica para que rectores, coordinadores, orientadores, docentes y profesionales designados puedan acompañar el proceso de retorno. Esto no reemplaza la valoración estructural, las instrucciones de las autoridades competentes, los planes institucionales de gestión del riesgo ni la atención clínica especializada cuando esta sea necesaria.

El Ministerio de Educación Nacional contempla la continuidad del servicio educativo en situaciones de emergencia y reconoce la importancia del acompañamiento psicosocial para contribuir al restablecimiento de condiciones de bienestar y favorecer la permanencia educativa. Así mismo, UNICEF Colombia también plantea que la escuela puede actuar como un entorno protector y que, en situación





de emergencia, la recuperación debe atender de manera articulada la protección, el bienestar psicosocial, la continuidad educativa y la recuperación de los aprendizajes.

Principios orientadores



- 1. Seguridad antes que pedagogía:**
Ninguna actividad emocional o académica debe desarrollarse si existen condiciones físicas inseguras.
- 2. Seguridad basada en evidencia:**
La sensación de tranquilidad se construye a partir de información clara y verificada. No se debe afirmar que “no volverá a temblar” ni garantizar que “no existe ningún peligro”. El mensaje adecuado es: *“el riesgo está siendo gestionado, conocemos las rutas y sabemos qué hacer si ocurre una réplica”*.
- 3. Normalidad progresiva:**
Las rutinas ayudan a recuperar la previsibilidad y la sensación de control, pero no se espera que todas las personas se adapten emocionalmente al mismo ritmo.
- 4. Conexión antes que exigencia:**
El vínculo con colegas y estudiantes es una condición para la recuperación y no una actividad secundaria.
- 5. Emoción sin revictimización:**
Se valida lo que cada persona siente, sin obligarla a narrar la experiencia del sismo ni a participar en dinámicas de exposición emocional.
- 6. Flexibilidad pedagógica:**
Durante las primeras semanas se priorizan aprendizajes esenciales, actividades de adaptación y recuperación progresiva del ritmo académico.

7. Detección y remisión:

La institución acompaña, contiene y orienta; no diagnostica ni realiza psicoterapia. Cuando se identifiquen señales de alerta, se deben activar las rutas institucionales correspondientes.

Objetivos

Objetivo general

- Implementar un retorno gradual, seguro y psicosocialmente protector que permita a docentes y directivos recuperar confianza en el entorno escolar, fortalecer redes de apoyo y restablecer progresivamente la actividad pedagógica.

Objetivos específicos

- Favorecer el reconocimiento y la familiarización con el espacio escolar.
- Facilitar estrategias de regulación emocional.
- Acompañar la reconstrucción del tejido social en la comunidad educativa.
- Recuperar progresivamente las rutinas institucionales.
- Flexibilizar temporalmente los procesos académicos.
- Detectar señales de alerta y activar las rutas de apoyo correspondientes.

Protocolo del primer día de retorno docente

Momento 1. Antes de abrir la jornada · 30 a 45 minutos

Descripción de la actividad

Este momento corresponde a la apertura de la jornada de acogida y tiene como finalidad compartir con los docentes la información necesaria para un retorno seguro a la institución educativa. Más allá de una revisión técnica de los protocolos, este espacio busca que todos conozcan las medidas implementadas, comprendan cómo actuar ante una eventual emergencia y resuelvan las





inquietudes que puedan surgir.

La información clara, consistente y transparente contribuye a disminuir la incertidumbre, fortalecer la percepción de seguridad y generar confianza en las acciones que la institución ha dispuesto para proteger a la comunidad educativa. Asimismo, permite identificar necesidades particulares del equipo docente y realizar los ajustes necesarios para garantizar una respuesta inclusiva y organizada.

Paso a paso para el facilitador

1. Verifique previamente las condiciones de seguridad

Antes del encuentro con los docentes, confirme que la institución cuenta con las condiciones necesarias para desarrollar la jornada.

Revise:

- El estado general de la infraestructura y autorización para el ingreso, cuando aplique.
- La implementación del Plan Escolar de Gestión del Riesgo.
- Las rutas de evacuación despejadas y debidamente señalizadas.
- Los punto(s) de encuentro definidos.
- La ubicación y estado del botiquín.
- La ubicación y estado de los extintores.
- Los responsables de evacuación, primeros auxilios, comunicaciones y demás funciones establecidas en el plan de emergencia.

Para tener en cuenta: Si identifica alguna condición que represente un riesgo para la comunidad educativa, gestione su reporte antes de iniciar la jornada.

2. Dé la bienvenida al equipo docente

Inicie el encuentro reconociendo el contexto que están viviendo. Mantenga un tono cercano, tranquilo y respetuoso. También,

evite minimizar la experiencia de las personas o transmitir la idea de que ya deberían sentirse tranquilas.

Mensaje sugerido

"Estamos regresando después de una experiencia que pudo generar miedo, tensión o incertidumbre. Hoy no necesitamos demostrar que estamos completamente tranquilos. Necesitamos estar juntos, saber dónde estamos, conocer qué hacer y recuperar progresivamente nuestras rutinas.

Antes de iniciar nuestras actividades, queremos compartir con ustedes las medidas de seguridad que tiene la institución, recordar los protocolos de actuación y resolver cualquier inquietud que tengan. Contar con esta información nos permite actuar de manera organizada y cuidarnos mutuamente."

3. Socialice la información de seguridad

Explique de manera clara y pausada:

- Las condiciones actuales de la institución educativa.
- Las rutas de evacuación y el punto de encuentro.
- Los procedimientos que deben seguirse en caso de una nueva emergencia.
- Los medios de comunicación establecidos para reportar situaciones de riesgo.
- La ubicación del botiquín y de los extintores.
- Las personas responsables de coordinar las acciones de emergencia.
- Cualquier cambio implementado después del evento ocurrido.

Invite a los docentes a realizar preguntas y verifique que la información haya sido





comprendida.

4. Cierre el momento

Finalice recordando que la preparación y el conocimiento de los protocolos son herramientas de protección colectiva.

Puede cerrar con un mensaje como:

"Sentir preocupación después de lo vivido es una reacción esperable. Lo importante es que hoy contamos con información, tenemos un plan de acción y podemos apoyarnos como equipo. Conocer qué hacer nos ayuda a responder de manera organizada y fortalece nuestra capacidad para cuidar de nosotros mismos y de nuestros estudiantes."

Aspectos clave para el facilitador

- Utilice un lenguaje sencillo, claro y concreto.
- Mantenga una actitud serena y disponible para responder preguntas.
- Evite compartir información no confirmada o generar especulaciones.
- Valide las emociones de los docentes sin profundizar en experiencias personales durante este momento.
- Si identifica a una persona con un nivel elevado de malestar emocional, ofrézcale un espacio de acompañamiento posterior o actívela según las rutas de atención definidas.

Clave psicosocial

La información clara y la preparación frente a una posible emergencia fortalecen la sensación de control, reducen la incertidumbre y favorecen la recuperación progresiva de la seguridad psicológica. Cuando las personas saben qué hacer, con quién contar y cómo actuar, aumentan su confianza para retomar las actividades cotidianas y responder de manera organizada

ante situaciones de riesgo.

Momento 2. Reconocimiento del espacio (VOLUNTARIO) · 15 a 20 minutos

Descripción de la actividad

Este momento invita a los docentes, de manera voluntaria, a recorrer diferentes espacios de la institución educativa con el propósito de encontrarse progresivamente con el entorno escolar. No se trata de inspeccionar técnicamente la infraestructura ni de evaluar daños, sino de favorecer la familiarización con el espacio, reconocer aquello que permanece igual y aquello que ha cambiado y facilitar una adaptación gradual al regreso.

Durante el recorrido, es posible que algunas personas experimenten emociones como tranquilidad, nostalgia, incertidumbre o ansiedad. Estas reacciones son esperables después de una situación de emergencia.

El recorrido finaliza con un ejercicio breve de atención plena (mindfulness), orientado a favorecer la conexión con el momento presente y promover una mayor sensación de seguridad.

Paso a paso para el facilitador

1. Presente la actividad

Explique al grupo que la participación es voluntaria y que cada persona puede decidir hasta dónde se siente cómoda realizando el recorrido.

Puede decir:

"Los invitamos a realizar un recorrido por la institución. El propósito no es revisar técnicamente las instalaciones, sino volver a reconocer este espacio, identificar qué ha cambiado y qué permanece igual y permitírnos retomar el contacto





con nuestro lugar de trabajo de manera gradual."

2. Realice el recorrido

Organice pequeños grupos y recorra, según las condiciones de la institución:

- 
- La entrada.
 - Las aulas.
 - Los baños.
 - La sala de profesores.
 - Las escaleras.
 - Las zonas abiertas.
 - Las rutas de evacuación.
 - El/Los punto(s) de encuentro(s).

Durante el recorrido invite a observar el entorno y, si es pertinente, formule preguntas como:

- 
- ¿Qué lugares reconocen con mayor facilidad?
 - ¿Qué aspectos notan diferentes?
 - ¿Qué les genera tranquilidad al volver a este espacio?

Evite promover conversaciones centradas en daños materiales o especulaciones sobre nuevos riesgos.

3. Realice el ejercicio de conciencia "En el aquí y el ahora"

Al finalizar el recorrido, invite al grupo a detenerse en un lugar tranquilo.

Con voz pausada, guíe el siguiente ejercicio:

"Detengámonos un momento. Sin prisa, observen el lugar donde están.

Ahora, de manera silenciosa:

- Identifiquen cinco cosas que pueden ver.
- Cuatro cosas que pueden tocar.
- Tres sonidos que pueden escuchar.
- Dos cosas que pueden

oler.

- Finalmente, realicen una respiración lenta y consciente."

Cierre diciendo:

"Estoy aquí, hoy es 18 de agosto, estoy acompañado y conozco la ruta de respuesta."

Permita unos segundos de silencio antes de continuar con la siguiente actividad.

Aspectos clave para el facilitador

- Recuerde que la participación es voluntaria y respete el ritmo de cada docente.
- Mantenga un ambiente tranquilo y evite apresurar el recorrido.
- No convierta esta actividad en una inspección técnica de la infraestructura.
- Valide las emociones que puedan surgir, sin forzar a las personas a compartir sus experiencias.
- Si algún docente presenta un nivel importante de malestar emocional, ofrézcale acompañamiento individual o active la ruta de atención correspondiente.
- Procure finalizar el recorrido con el ejercicio de conciencia para favorecer una sensación de calma antes de continuar con la jornada.

Clave psicosocial

Después de una emergencia, volver al lugar donde ocurrió o se vivió el evento puede generar respuestas emocionales intensas. Un reencuentro gradual con el entorno, acompañado y voluntario favorece la recuperación de la sensación de seguridad y control. El ejercicio de atención al momento presente ayuda a orientar a las personas en el "aquí y el ahora", disminuyendo la activación emocional y fortaleciendo la percepción de que cuentan con recursos y apoyo para afrontar el retorno.





Momento 3. Círculo de compañeros · 20 minutos

Descripción de la actividad



Este espacio busca fortalecer el sentido de comunidad y apoyo entre los docentes, promoviendo un encuentro basado en la escucha, el respeto y el reconocimiento mutuo. A través de preguntas sencillas, cada participante tiene la oportunidad de expresar cómo llega al encuentro, identificar aquello que necesita para sentirse acompañado y reconocer los recursos personales que puede aportar al equipo.



La actividad no pretende que las personas narren o revivan la experiencia de la emergencia. Por el contrario, busca generar un espacio seguro en el que cada docente pueda participar hasta donde se sienta cómodo, favoreciendo el apoyo colectivo y el fortalecimiento de las redes entre compañeros.

Paso a paso para el facilitador

1. Prepare el espacio



Organice al grupo en círculo o en una disposición que permita que todos puedan verse. Explique que este será un espacio de escucha y respeto, donde cada persona decide libremente cuánto desea compartir.

Puede decir:

"Este es un espacio para reconocernos como equipo. No buscamos hablar de lo ocurrido si alguien no lo desea, sino compartir cómo llegamos hoy y cómo podemos acompañarnos en este regreso."

2. Explique la dinámica

Indique que cada persona podrá completar, si así lo desea, las siguientes frases:

- "Hoy llego con..."

- 
- "Para sentirme acompañado necesito..."
 - "Yo puedo aportar al equipo..."

Recuerde al grupo que todas las respuestas son válidas y que también es válido decidir no intervenir.

3. Facilite la participación

Invite a que las personas compartan de manera voluntaria, sin interrupciones ni comentarios mientras alguien está hablando.

Como facilitador:

- Escuche con atención.
- Agradezca cada intervención.
- Evite profundizar en experiencias personales o solicitar explicaciones adicionales.
- Si una persona se emociona, valide su reacción con naturalidad y permita que continúe solo si así lo desea.

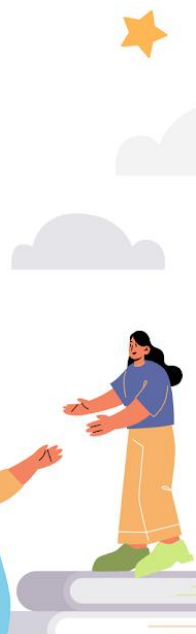
4. Cierre la actividad

Finalice resaltando la importancia del apoyo entre compañeros.

Puede decir:

"Cada uno vive este regreso de una manera diferente. Escucharnos, reconocer lo que necesitamos y ofrecer aquello que podemos aportar fortalece nuestro equipo y nos recuerda que no tenemos que afrontar este proceso en soledad."

Aspectos clave para el facilitador

- 
- La participación debe ser completamente voluntaria.
 - No presione a ninguna persona para hablar o compartir experiencias.
 - Favorezca un ambiente de respeto, escucha y confidencialidad.
 - Evite emitir juicios, interpretar las respuestas o dar consejos durante las intervenciones.

- Reconozca las fortalezas y recursos que surjan en el grupo.
- Si identifica un nivel importante de malestar emocional en algún participante, ofrézcale un espacio de acompañamiento posterior o active la ruta de atención correspondiente.

Clave psicosocial

El apoyo social es uno de los principales factores de protección después de una situación de emergencia. Contar con espacios donde las personas puedan sentirse escuchadas, reconocidas y acompañadas fortalece el sentido de pertenencia, disminuye la sensación de aislamiento y favorece la recuperación colectiva. Promover que cada docente identifique tanto sus necesidades como los recursos que puede ofrecer al grupo fortalece la cohesión del equipo y la construcción de redes de apoyo dentro de la comunidad educativa.

Momento 3.1 Construyo con el otro · 20 minutos

Descripción de la actividad

Este espacio busca que los docentes construyan de manera conjunta acuerdos y acciones que contribuyan a fortalecer la sensación de seguridad y confianza durante el retorno a la institución educativa. A partir de una reflexión individual y colectiva, el grupo identifica qué necesita para sentirse seguro, reconoce las necesidades compartidas y establece compromisos concretos que favorezcan el cuidado mutuo y el bienestar del equipo.

La actividad promueve la participación, la corresponsabilidad y el fortalecimiento de la red de apoyo entre compañeros, reconociendo que la sensación de seguridad también se construye a través de las relaciones y de las acciones que realizan las personas para cuidarse entre sí.

Paso a paso para el facilitador

1. Introduzca la actividad

Explique que, después de una situación de emergencia, recuperar la sensación de seguridad es un proceso gradual que puede fortalecerse cuando las personas construyen soluciones de manera colectiva.

Puede decir:

"Cada persona puede necesitar cosas diferentes para sentirse segura. Sin embargo, cuando trabajamos como equipo también podemos construir acuerdos y acciones que nos ayuden a sentir mayor tranquilidad y confianza durante este regreso."

2. Reflexión individual

Invite a cada docente a pensar, de manera individual, en la siguiente pregunta:

¿Qué necesito para sentirme seguro en este regreso a la institución?

Si lo considera pertinente, entregue una hoja para que cada participante escriba sus ideas antes de compartirlas.

3. Construcción colectiva

Una vez finalizada la reflexión individual, invite al grupo a conversar alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Qué necesitamos como equipo para sentirnos seguros?
- ¿Qué podemos hacer para que eso pase?

Registre en un papelógrafo, tablero o cartel las respuestas del grupo, procurando identificar acuerdos comunes y acciones concretas.

Anime a que las propuestas sean realistas, alcanzables y dependan, en la medida de lo



posible, del propio equipo docente.

4. Construya acuerdos

Con el grupo, prioricen algunas acciones que puedan implementarse desde el primer día de regreso.

Por ejemplo:

- 
- Mantener una comunicación clara entre compañeros.
 - Recordar periódicamente las rutas de evacuación.
 - Solicitar ayuda cuando alguien lo necesite.
 - Respetar los tiempos y emociones de cada persona.
 - Favorecer espacios de apoyo entre docentes.

5. Cierre la actividad

Finalice destacando que la seguridad no depende únicamente de las condiciones físicas del entorno, sino también del apoyo, la organización y el compromiso que construyen como comunidad educativa.

Puede decir:

"Hoy identificamos que muchas de las cosas que nos ayudan a sentirnos seguros también dependen de nosotros como equipo. Cuidarnos, comunicarnos y apoyarnos mutuamente fortalece nuestra capacidad para afrontar este regreso de manera conjunta."

Aspectos clave para el facilitador

- Promueva la participación de todos, respetando que algunas personas prefieran no intervenir.
- Oriente la conversación hacia acciones concretas y alcanzables.
- Evite centrar la discusión en situaciones que escapen al control del grupo.

- 
- Valide todas las necesidades expresadas sin emitir juicios.
 - Favorezca la construcción de acuerdos colectivos y el sentido de corresponsabilidad.
 - Registre los compromisos establecidos para que puedan retomarse posteriormente por la institución.

Clave psicosocial

La sensación de seguridad se fortalece cuando las personas perciben que tienen recursos, cuentan con el apoyo de otros y pueden participar activamente en la construcción de soluciones. También generar acuerdos colectivos incrementa la percepción de control, favorece la cohesión del equipo y fortalece la confianza entre compañeros, aspectos fundamentales para una recuperación psicosocial saludable después de una emergencia.

Momento 4. Acuerdos de seguridad emocional

Descripción de la actividad

Este espacio busca construir, de manera conjunta, acuerdos que favorezcan un ambiente de respeto, apoyo y cuidado emocional durante el retorno a la institución educativa. A partir de principios básicos de convivencia, los docentes reflexionan sobre cómo acompañarse mutuamente y contribuir a un entorno seguro para todos.

Paso a paso para el facilitador

1. Introduzca la actividad

Puede decir:

"Así como existen acuerdos para cuidar nuestra seguridad física, también podemos establecer acuerdos para cuidar nuestro bienestar emocional y el de nuestros compañeros."





2. Socialice los acuerdos

Presente y dialogue brevemente sobre los siguientes acuerdos:

- No minimizar las emociones de los demás.
 - No dramatizar ni difundir rumores.
 - No obligar a nadie a hablar sobre su experiencia.
 - Pedir ayuda cuando sea necesario.
 - Acompañar sin invadir.
 - Compartir únicamente información proveniente de fuentes oficiales.
 - Reconocer cuándo necesito apoyo y no estoy en condiciones de acompañar a otros.
 - Comprender que las reacciones emocionales son esperables y que el retorno gradual a la rutina favorece la recuperación.
- 

3. Construyan un compromiso

Pregunte:

- **¿Qué otro acuerdo consideran importante para cuidarnos como equipo?**

Registre las propuestas y finalice invitando al grupo a asumir estos acuerdos como un compromiso colectivo.

Aspectos clave para el facilitador

- Favorezca una conversación respetuosa y participativa.
- Explique el sentido de cada acuerdo con ejemplos sencillos.
- Refuerce la importancia de acudir a fuentes oficiales y de pedir ayuda cuando sea necesario.
- Promueva el respeto por los tiempos y las emociones de cada persona.

Clave psicosocial

Los acuerdos de seguridad emocional fortalecen la confianza, el apoyo entre compañeros y la sensación de seguridad.



Contar con pautas compartidas de cuidado contribuye a un ambiente protector y facilita el proceso de adaptación al regreso.

Momento 5. Reconocimiento emocional

Descripción de la actividad

Esta estrategia busca fortalecer el apoyo entre docentes mediante la conformación de parejas o tríos que realicen breves espacios de revisión mutua del bienestar emocional durante la jornada escolar, favoreciendo la identificación temprana de necesidades de apoyo y el cuidado entre pares.

Paso a paso

1. Organice a los docentes en parejas o tríos que ellos elijan.
2. Explique que cada grupo realizará un breve espacio de conversación para preguntar cómo se encuentra el otro y si necesita algún apoyo.
3. Durante la primera semana de retorno, realice esta revisión al inicio y al cierre de la jornada. Posteriormente, podrá mantenerse una vez al día.
4. Si algún docente requiere apoyo, oriéntelo según las rutas institucionales establecidas.

Aspectos clave para el facilitador

- La participación debe ser respetuosa y voluntaria.
- El objetivo es acompañar, no resolver los problemas del compañero.
- Mantenga la confidencialidad de la información compartida.
- Active las rutas de apoyo cuando identifique necesidades que lo requieran.

Clave psicosocial

El apoyo entre pares fortalece el sentido de pertenencia, disminuye la sensación de aislamiento y facilita la identificación oportuna de personas que requieren acompañamiento.





Actividad 1.2. Semáforo emocional

Descripción de la actividad

El semáforo emocional es una herramienta sencilla para que los docentes identifiquen cómo se sienten al inicio o final de la jornada, facilitando la detección temprana de necesidades de apoyo.

- **Verde:** Me siento estable.
- **Amarillo:** Necesito apoyo.
- **Rojo:** Necesito atención.

Paso a paso

1. Invite a cada docente a identificar voluntariamente el color que representa cómo se siente.
2. Explique que es opcional compartir las razones.
3. Observe las tendencias generales del grupo.
4. Si identifica personas en rojo que requieran acompañamiento, active las rutas institucionales correspondientes, garantizando la confidencialidad.

Aspectos clave para el facilitador

- No obligue a nadie a compartir su estado emocional.
- Evite interpretar o cuestionar las respuestas.
- Utilice la información únicamente para orientar acciones de apoyo.
- Garantice la confidencialidad en todo momento.

Clave psicosocial

Favorecer el reconocimiento de las emociones y contar con mecanismos sencillos para expresarlas permite identificar oportunamente necesidades de apoyo y fortalece una cultura de cuidado dentro de la comunidad educativa.



Momento 6. Estrategias de regulación emocional - Para mí y para acompañar al otro.

El facilitador puede elegir, según el tiempo disponible, la cantidad de estrategias que desea enseñar. El resto quedan como un recurso práctico para la institución.

Ejercicios de regulación emocional

Cuando experimentamos una situación de crisis, nuestro cuerpo y nuestra mente pueden reaccionar con ansiedad, miedo, tensión o confusión. Estas estrategias ayudan a recuperar la calma y volver al momento presente.

1. Ejercicios de respiración

Respiración diafragmática

Respira llevando el aire hacia el abdomen, permitiendo que este se expanda al inhalar y descienda al exhalar.

Cómo hacerlo:

1. Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
2. Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos, procurando que se eleve principalmente el abdomen.
3. Exhala suavemente por la boca durante 6 segundos.
4. Repite entre 5 y 10 respiraciones.

Beneficio: disminuye la activación fisiológica y favorece la relajación.

Respiración en cubo (Box Breathing)

Imagina que recorres los cuatro lados de un cubo.

- Inhala durante 4 segundos.
- Mantén el aire 4 segundos.
- Exhala durante 4 segundos.
- Mantén los pulmones vacíos 4 segundos.

Repite varias veces.





Atención a la respiración

Durante uno o dos minutos, dirige toda tu atención al aire que entra y sale de tu cuerpo. Cuando aparezcan pensamientos, simplemente obsérvalos y vuelve a concentrarte en la respiración.



Respiración del león

Ideal para liberar tensión.

1. Inhala profundamente por la nariz.
2. Al exhalar, abre bien la boca, saca la lengua y expulsa el aire con un sonido fuerte ("¡haaa!").
3. Repite de 3 a 5 veces.

2. Ejercicios para volver al presente

★ Escaneo corporal (Body Scan)

Recorre mentalmente cada parte del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, observando las sensaciones sin juzgarlas.

Técnica de los cinco sentidos (5-4-3-2-1)

Identifica:

- 5 cosas que ves.
- 4 cosas que puedes tocar.
- 3 sonidos que escuchas.
- 2 olores que percibes.
- 1 sabor que puedes notar.

Esta técnica ayuda a disminuir la sensación de desbordamiento y regresar al presente.

Contrarrestar las sensaciones corporales

Cuando aparezcan síntomas intensos (temblor, calor, presión en el pecho, mareo), utiliza una sensación física distinta para ayudar al cerebro a salir del estado de alarma.

Por ejemplo:

- sostener algo frío,
- beber agua lentamente,

- lavarse las manos con agua fresca,
- cambiar de postura,
- caminar despacio.

Estimulación sensorial

Utiliza estímulos que favorezcan la regulación emocional:

- objetos fríos,
- diferentes texturas,
- aromas agradables,
- bebidas calientes o frías,
- una manta o una tela suave.

3. Estrategias de distancia mental

Cuando los pensamientos se vuelven muy intensos, estas técnicas ayudan a disminuir su impacto.

Contar de tres en tres

Empieza en un número cualquiera (por ejemplo 100) y ve restando de tres en tres.

Ejemplo:
100, 97, 94, 91...

Tararear una canción

Escoge una canción conocida y tararéala lentamente, concentrándote en la melodía.

Visualizar un lugar seguro

Cierra los ojos e imagina un lugar donde te sientas tranquilo y protegido.

Observa:

- qué ves,
- qué escuchas,
- qué hueles,
- qué temperatura hay,
- cómo se siente tu cuerpo allí.





Mantras de seguridad

Repite frases breves como:

- "Estoy a salvo en este momento."
- "Esto va a pasar."
- "Puedo manejar este momento."
- "Respira, un paso a la vez."



Desconectarse del contenido sensible

Si es posible:

- deja de ver imágenes o videos relacionados con la emergencia,
- limita la exposición continua a noticias,
- toma pausas de las redes sociales.

4. Relajación física

Relajación muscular progresiva de Jacobson

Consiste en tensar un grupo muscular durante unos segundos y luego relajarlo completamente, recorriendo progresivamente todo el cuerpo.

Moverse

Realizar una actividad física suave ayuda a descargar tensión:

- caminar,
- bailar,
- dar un paseo corto,
- subir y bajar escaleras lentamente.

Sacudir el cuerpo

Sacude suavemente brazos, manos, piernas y hombros durante 30 a 60 segundos para liberar la tensión acumulada.

Estiramientos breves

Realiza movimientos suaves de cuello, hombros, espalda y piernas, respirando lentamente durante cada estiramiento.

JORNADA 2 ACOGIDA DOCENTES

Momento 1. Rutina diaria de regulación docente

Descripción de la actividad

Esta rutina propone breves pausas durante la jornada escolar para favorecer la autorregulación emocional, promover el autocuidado y fortalecer el apoyo entre docentes. Su práctica diaria contribuye a mantener el bienestar del equipo y facilita la identificación oportuna de necesidades de acompañamiento.

Paso a paso

Inicio de la jornada (5 minutos)

Invite a los docentes a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo llego hoy?
- ¿Qué necesito hoy?
- ¿Qué puedo ofrecer al equipo?

Finalice con una respiración lenta y la revisión de las prioridades de la jornada.

Mitad de la jornada (3 minutos)

Realice una pausa breve:

- Apoyar ambos pies en el piso.
- Relajar los hombros.
- Respirar lentamente.
- Observar el entorno durante unos segundos.

Final de la jornada (10 minutos)

Reúnanse por equipos y dialogue sobre:

- ¿Qué funcionó hoy?



- ¿Qué fue difícil?
- ¿Quién necesita apoyo?
- ¿Qué debemos ajustar para mañana?

Recuerde al grupo que el cuidado debe ser compartido y que ninguna persona debe asumir de forma permanente la responsabilidad de sostener emocionalmente a los demás.

Aspectos clave para el facilitador

- Mantenga las pausas breves y constantes.
- Promueva un ambiente de confianza y respeto.
- Favorezca la participación sin obligar a compartir experiencias personales.
- Esté atento a docentes que puedan requerir apoyo adicional.

Clave psicosocial

Las pausas de regulación favorecen la conciencia emocional, disminuyen la sobrecarga y fortalecen el apoyo entre compañeros. Distribuir el cuidado dentro del equipo previene el agotamiento y promueve una cultura de corresponsabilidad.

Momento 2. ¿Cómo actuar si ocurre una réplica durante la jornada?

Descripción de la actividad

Este espacio busca recordar a los docentes las acciones básicas que deben seguir en caso de presentarse una réplica durante la jornada escolar, promoviendo una respuesta organizada, segura y basada en los protocolos institucionales.

Paso a paso

El facilitador socializa las siguientes recomendaciones:

- Regular primero la propia conducta: mantener una voz clara, calmada y dar instrucciones cortas.

- Aplicar el protocolo institucional de respuesta sísmica, siguiendo las rutas establecidas.
- Evitar gritos, carreras, empujones o regresar por objetos personales.
- Una vez finalice el movimiento, dirigirse al punto de encuentro y realizar el conteo de personas según el plan institucional.
- Compartir únicamente información confirmada y evitar rumores o especulaciones.
- Cuando la situación esté controlada, permitir un breve espacio de regulación emocional y explicar lo ocurrido con un lenguaje claro y sencillo.

Aspectos clave para el facilitador

- Refuerce el conocimiento del protocolo institucional.
- Transmita instrucciones de manera calmada y precisa.
- Evite generar alarma o difundir información no confirmada.
- Recuerde que la seguridad física es la prioridad.

Clave psicosocial

Las personas tienden a seguir el comportamiento de quienes lideran la respuesta. Un adulto que mantiene la calma, ofrece instrucciones claras y comunica información confiable contribuye a disminuir la ansiedad, fortalecer la sensación de seguridad y favorecer una respuesta organizada ante la emergencia.

Momento 3. Planeación académica flexible

Descripción de la actividad

Este espacio invita a los docentes a planear los ajustes necesarios para las primeras semanas de regreso, priorizando el bienestar de los estudiantes, la recuperación de las rutinas y los aprendizajes esenciales. La planeación debe ser flexible y responder a las



necesidades emocionales y académicas del grupo.

Paso a paso

1. Invite a los docentes a revisar la planeación de las primeras semanas de clase.
2. Priorice actividades de bienvenida, reconocimiento del grupo y recuperación de rutinas.
3. Identifique los aprendizajes esenciales que deben abordarse inicialmente.
4. Defina ajustes temporales en las actividades y en las demandas académicas, según las necesidades del grupo.
5. Recuerde la importancia de incorporar pausas durante la jornada y mantener rutinas claras y predecibles.



Aspectos clave para el facilitador

- Priorice el bienestar antes que el cumplimiento acelerado del currículo.
- Promueva rutinas estables que brinden seguridad a los estudiantes.
- Fomente la flexibilidad para responder a las necesidades del grupo.
- Recuerde que los ajustes pueden modificarse progresivamente conforme avance el proceso de adaptación.

Clave psicosocial

Las rutinas predecibles y la flexibilidad académica favorecen la sensación de seguridad, disminuyen el estrés y facilitan la adaptación de estudiantes y docentes al retorno escolar después de una emergencia.

Momento 4. Sugerencias de lenguaje neuro educativo

Descripción de la actividad

Este momento busca sensibilizar a los docentes sobre el impacto que tiene el lenguaje en la regulación emocional de

estudiantes y compañeros. Se presentan ejemplos de expresiones que es recomendable evitar y alternativas que favorecen una comunicación segura, empática y basada en información realista.

Paso a paso

1. Explique la importancia de utilizar un lenguaje que brinde seguridad y valide las emociones.
2. Socialice los siguientes ejemplos:

Mensajes que sí y que no deben usarse

Evitar	Preferir
“Ya pasó, no piensen más en eso.”	“Pasó una situación fuerte y cada persona puede recuperarse a su propio ritmo.”
“Aquí no va a volver a temblar.”	“No podemos predecir un sismo; sí podemos saber qué hacer y dónde ubicarnos si ocurre.”
“Tienen que ser fuertes por los estudiantes.”	“Podemos cuidar a nuestros estudiantes y también pedir apoyo cuando lo necesitemos.”
“Cuenta todo lo que vivió para desahogarse.”	“Si desea hablar, hay un espacio seguro para hacerlo; no está obligado a contar detalles.”

3. Invite al grupo a reflexionar sobre otras expresiones que podrían favorecer el cuidado emocional en la institución.





Aspectos clave para el facilitador

- Promueva un lenguaje empático, claro y respetuoso.
- Evite mensajes que minimicen emociones o generen falsas certezas.
- Refuerce la importancia de validar las experiencias sin presionar a las personas para hablar.



Clave psicosocial

Las palabras pueden aumentar la sensación de seguridad o generar mayor angustia. Un lenguaje que valida las emociones, evita rumores y ofrece información clara favorece la regulación emocional y fortalece un ambiente protector para toda la comunidad educativa.

Momento 5. Reflexión final

Descripción de la actividad

Este espacio invita a cerrar la jornada resaltando que el retorno a la institución educativa es un proceso gradual que requiere tiempo, acompañamiento y trabajo colectivo para recuperar la sensación de seguridad y confianza.

Paso a paso

1. Invite al grupo a reflexionar sobre el camino recorrido durante la jornada.
2. Resalte la importancia de reconstruir las rutinas de manera progresiva.
3. Cierre con un mensaje que fortalezca el sentido de comunidad y corresponsabilidad.

Mensaje de cierre sugerido:

"Volver a la institución no significa olvidar lo ocurrido, sino avanzar juntos hacia la recuperación. Cada acción de cuidado, cada rutina que recuperamos y cada espacio de apoyo fortalece nuestra capacidad para enseñar,

aprender y convivir nuevamente con confianza."



Aspectos clave para el facilitador

- Finalice con un mensaje esperanzador y realista.
- Reconozca el esfuerzo del equipo docente.
- Refuerce la importancia del cuidado mutuo.

Clave psicosocial

Cerrar la jornada con una reflexión compartida fortalece el sentido de pertenencia, favorece la recuperación de la confianza y promueve una visión de esperanza basada en los recursos de la comunidad educativa.

Momento 6: Socialización de la guía de acogida para los estudiantes

Descripción de la actividad

Presentar a los docentes las guías de acogida para estudiantes (preescolar, primaria y secundaria, anexas a este protocolo), explicando su propósito, estructura y orientaciones para su implementación durante el retorno a clases.

Paso a paso

1. Explique el propósito de las guías.
2. Presente los momentos y actividades que las componen.
3. Socialice las estrategias de acompañamiento y las orientaciones para identificar necesidades de apoyo.
4. Resuelva inquietudes sobre su implementación.

Aspectos clave para el facilitador

- Asegure que los docentes comprendan el propósito de cada actividad.
 - Promueva una implementación
- 



flexible según las necesidades del grupo.

- Recuerde las rutas institucionales para la atención de estudiantes que requieran apoyo.

Clave psicosocial



Brindar herramientas claras a los docentes fortalece su capacidad para acompañar el retorno de los estudiantes desde un enfoque de protección, seguridad y bienestar emocional.

Momento 7: Espacio voluntario de reflexión (debriefing)

Al finalizar la jornada, en la institución educativa se dispone un espacio voluntario de encuentro entre pares (como un grupo de apoyo) para que quienes lo deseen puedan conversar sobre cómo están viviendo y procesando lo ocurrido. Este espacio busca favorecer el acompañamiento mutuo, la escucha y el intercambio de experiencias entre colegas, sin carácter obligatorio ni estructurado.

Paso a paso

1. Invite de manera abierta y voluntaria a participar en un espacio de conversación entre pares.
2. Disponga un ambiente tranquilo y acogedor que facilite el diálogo (por ejemplo, con café o un refrigerio).
3. Promueva la escucha respetuosa entre participantes, sin dirigir ni presionar las intervenciones.
4. Observe posibles necesidades de apoyo adicional y, si es necesario, oriente hacia las rutas institucionales correspondientes.

Aspectos clave para el facilitador

- La participación debe ser completamente voluntaria.
- Favorezca un clima de confianza, respeto y confidencialidad.
- No se busca reconstruir en detalle los

hechos, sino compartir vivencias y formas de afrontamiento.

- Reconozca y valide la importancia del apoyo entre pares como recurso de cuidado.

Clave psicosocial

Los espacios de apoyo entre pares fortalecen las redes de contención social, favorecen la regulación emocional colectiva y permiten identificar de manera temprana a personas que puedan requerir acompañamiento adicional.

Canales de atención psicológica

Línea de Salud Mental Profe en Línea – atención 24/7

La estrategia “Profe en Línea” dispone de un servicio de atención y orientación en salud mental dirigido a docentes, con disponibilidad permanente para brindar acompañamiento ante situaciones emocionales, necesidades de orientación o momentos de crisis.

Atención de emergencias:

315 226 1000

Tele-consulta:

318 700 0966

Invitamos a los docentes que requieran orientación o acompañamiento en salud mental a hacer uso de estos canales de atención.

Cuidar la salud mental también implica pedir apoyo cuando se necesita.

ARL y EPS

Los establecimientos educativos pueden hacer uso también de la atención psicológica que proporciona la ARL y EPS de cada docente, directivo o administrativo. Para esto, es necesario tener identificados los teléfonos de contacto respectivos.





Fundamentación y fuentes de referencia

- Servicio Geológico Colombiano (SGC). Información oficial del sismo del 10 de agosto de 2026 y orientaciones sobre sismos, réplicas y preparación. **Fuente:** <https://www2.sgc.gov.co/Noticias/Paginas/SGC-actualiza-la-informacion-sobre-el-sismo-ocurrido-en-San-Jose-del-Palmar-Choco.aspx>
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). Directiva Ministerial No. 12 de 2009: continuidad de la prestación del servicio educativo en situaciones de emergencia; y orientaciones complementarias para crisis y postemergencia. **Fuente:** https://www.mineduccion.gov.co/normatividad/1753/w3-article-196228.html?utm_source=
- Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD). Guía Plan Escolar para la Gestión del Riesgo: educación como componente de recuperación y protección física y social. **Fuente:** <http://repositorio.gestiondelriesgo.gov.co/handle/20.500.11762/18425>
- UNICEF Colombia. Retorno a la escuela, educación resiliente, continuidad de aprendizajes y apoyo psicosocial en emergencias. **Fuente:** <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/volveralaescuela>

