

## INTRODUCCION

El presente documento tiene como finalidad beneficiar a los Comités de Emergencia Municipal, Centros Escolares y a las personas voluntarias o altruistas que desean brindar apoyo a los sobrevivientes de los desastres o las emergencias que a diario acontecen en El Salvador. En él se exponen diversas estrategias de intervenciones sociales y psicológicas; éstas pueden ser utilizadas en diversos eventos de forma tal que pueda reducir el grado de vulnerabilidad emocional a la que todos los seres humanos estamos expuestos cada día, no solo por los desastres sino por los cambios socio-políticos que envuelven nuestra naturaleza e idiosincrasia como personas.

Dicho documento será de gran utilidad para que los Comités de Emergencia Municipales y Centros Escolares, dispongan una serie de actividades encaminadas a crear una capacidad de respuesta adecuada en el área de Salud Mental en Desastres. Esperando así contribuir un poco a fortalecer las habilidades emocionales propias de cada niño, mujer, hombre o anciano que se encuentra en nuestras familias, escuelas, iglesias y comunidades.

De antemano agradecemos a todas aquellas personas que se preocupan e interesan de las emociones y sentimientos que experimentan aquellos que han sobrevivido, en especial los niños afectados, que son el futuro de nuestro país. Sólo fortaleciendo su confianza y responsabilidad con el prójimo construiremos vidas útiles para ellos mismos y para nuestra sociedad.



## CAPITULO I:

### INTRODUCCION AL TEMA DE SALUD MENTAL EN DESASTRES.

**OBJETIVOS:** después de haberse desarrollado el Capítulo I los participantes podrán: 1. Definir que es salud mental y su variante en cuanto a salud mental en desastres. 2. Ubicar el momento de la atención en salud mental cuando ocurre un desastre. 3. Entender al menos 3 reacciones psicosociales en un desastre.

**PROCEDIMIENTO:** 1. desarrolle el capítulo con una plática o dialogo informal, permitiéndole a los participantes expresarse libremente en torno al tema, estimulando la conversación. 2. Elabore casos de la vida real para el análisis y discusión de las temáticas. 3. Prepare dinámicas y juegos de expresión de sentimientos.



#### 1. ¿Qué es salud mental?

La salud mental está relacionada íntimamente al desarrollo humano, no es una situación individual alejada de los otros/as, sino que está vinculada con los demás. Entendemos la salud mental no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de bienestar emocional relativo para el desarrollo de nuestras capacidades físicas, intelectuales, y sociales.

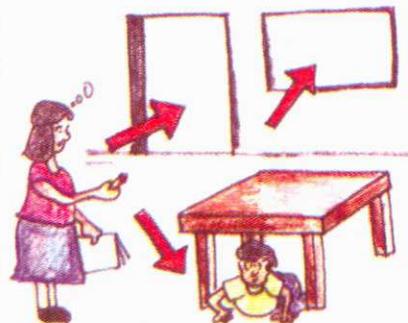
Por lo tanto, la salud mental tiene que ver con:

- ¿Cómo te sentís acerca de vos mismo?
- ¿Cómo te sentís con respecto a los demás?
- ¿Cómo enfrentas los problemas de la vida?

Entonces, la salud mental forma parte de nuestra vida cotidiana a través de como nos llevamos y relacionamos con las personas: en el colegio, nuestro trabajo, con nuestros vecinos y como nos conducimos en medio de todo lo anterior desarrollando nuestras capacidades, sentimientos, conciencia, etc.

Cuando una persona goza de salud mental relativa busca:

- Pensar por sí misma y tomar sus propias decisiones.
- Prepararse para enfrentar los problemas de la vida diaria.
- Ser auténtica, es decir ser como es con los demás y consigo misma.
- Estar en contra de todo aquello que puede dañarla física y psicológicamente.
- Participar en las organizaciones de su comunidad.



## 2. ¿Qué es salud mental en desastres?

Todos vivimos diariamente en un estado cambiante de equilibrio, es decir todos los días nos enfrentamos a situaciones que están unidas a tristezas alegrías, enojo, tolerancia, satisfacciones, insatisfacciones, accidentes, etc.

A veces, en nuestras vidas nos enfrentamos a acontecimientos de gran magnitud provocados por el hombre o la naturaleza que podrían considerarse como no diarios, que suceden cada cierto tiempo y que generalmente nos toman por sorpresa, sin estar preparados.



Cuando estos acontecimientos impactan en nuestra vida y la vida de la comunidad; causando daños considerables a las personas, los bienes, los servicios y el medio ambiente y que además supera la capacidad de respuesta de reposición de estos daños, es cuando nos encontramos frente a lo que se denomina como un desastre. Cuando aparece un desastre, este impacta en nuestro equilibrio cotidiano y dependiendo del grado de intensidad con que se nos presenten, pueden o no provocarnos un desequilibrio que posiblemente se traducirá en una crisis.

Consideraremos entonces a la salud mental en desastres como: "aquellas acciones encaminadas a brindar servicios tendientes a mejorar las capacidades del individuo y la comunidad en la preparación social y psicológica en el frente de desastres que permitan recuperar la vida integralmente sana de las personas, recuperando su equilibrio.

Los objetivos principales son:

- Promover la organización de la comunidad desarrollando acciones en conjunto que fortalezcan la capacidad de atender y resolver sus propios problemas.
- Prevenir o mitigar aquellas situaciones que perjudiquen la integridad psíquica y mental de los pobladores de una comunidad.
- Proveer cuidado continuo a los sobrevivientes y sus comunidades con miras a su recuperación emocional.

### 3. Salud Mental en Emergencias.

Los desastres producen la urgencia de satisfacer necesidades primordiales, lo más pronto posible, desde las físicas de rescate y sobrevivencia, hasta las psicológicas y espirituales, sobre todo, en aquellas personas quienes por su condición son más vulnerables al momento de un desastre, estas son:

- Sobrevivientes.
- Niños
- Mujeres embarazadas
- Personas adultos mayores.
- Personas con diagnóstico de enfermedad mental.
- Personas con experiencias traumáticas previas
- Personal de trabajo en emergencias.



La satisfacción de estas necesidades es dinámica, se traslapa, es decir, no es que estas necesidades aparezcan solas y una a la vez, sino que se combinan. Sin embargo las necesidades físicas de sobrevivencia deben satisfacerse hasta cierto grado antes de comprometerse con el siguiente grupo de necesidades.

Con base a lo anterior, podemos entonces considerar los tres tipos de respuesta básicos que se efectúan para atender una emergencia:

- Primera respuesta: Rescate físico.

La respuesta inicial de emergencia se enfoca en las necesidades de sobrevivencia física de los individuos. Busca reducir las situaciones tensas agudas brindando rescate, primeros auxilios físicos, cuidado médico, albergue, etc.

- Segunda respuesta: Intervención en crisis.

Una vez logrado el rescate físico, los asuntos concernientes a los malestares psicológicos, emocionales, miedos, nerviosismo, falta de control, trauma etc. Se tornaran primarios para ser atendidos a través de una serie de actividades encaminadas a tratarlos.

- Tercera respuesta: Asesoramiento post trauma.

El asesoramiento post trauma busca reducir los factores de estrés, restaurando e incrementado las capacidades de adaptación de los individuos, reestableciendo su funcionamiento diario, promoviendo sistemas de apoyo social, Educación comunitaria en organización de grupos de soporte o atención especializada.

#### 4. Entendiendo nuestras reacciones psicosociales en un desastre.

El entender las reacciones psicosociales de una persona ante un desastre facilita la comprensión y la orientación de las actividades de atención en salud mental necesarias para ayudarlas.

Dichas reacciones pueden observarse en el siguiente proceso:

- **Equilibrio predesastre:** son todas aquellas condiciones que posee la comunidad antes del desastre: culturales, económicas, políticas, históricas; incluyendo sus capacidades de respuesta a desastres.
- **Alerta y amenaza:** la mayoría de comunidades reciben alertas de desastres, lo cual es percibido como una amenaza a nuestra seguridad, por ejemplo: la expectativa de cuando en El Salvador ocurrirá el siguiente terremoto. Esta etapa está caracterizado por ansiedad, cautela y asombro.
- **Impacto:** en este momento se produce el desastre. Las reacciones son: preocupaciones sobre la sobrevivencia, la duración de los síntomas, terror, desorientación.
- **Inventario:** la etapa de inventario sucede inmediatamente después del impacto. Es el momento en que lo sobrevivientes hacen el primer avalúo de los daños ocasionados por el desastre. Puede experimentarse un silencio total, angustia, sentido de aislamiento y abandono, desorientación, necesidad de afirmación que a sucedido una tragedia para sentirse conectado aún con el mundo.
- **Rescate:** debe ser pensado inicialmente en llenar las necesidades de sobrevivencia, puede durar desde pocos minutos hasta días enteros. Puede experimentarse negación del desastre, conciencia intensa y repentina de vulnerabilidad, inundación de emociones, el desastre se integra a la vida presente como rutina, sufre la salud física de la persona, pueden surgir conflictos sociales en la comunidad. Los trabajadores en emergencia pueden ocupar cantidades enormes de energía en los trabajos de rescate, sin embargo pueden desilusionarse por el conocimiento de los daños, lo irreparable y todo el trabajo que falta por hacer, pueden experimentar altos índices de estrés.

