

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Función común a toda célula viva que consiste en un intercambio gaseoso (absorción de oxígeno y expulsión de gas carbónico).

Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés, pocos observamos el hábito de la respiración natural.



Cuando la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente la sangre no puede oxigenarse, es decir no puede purificarse adecuadamente y los productos de degradación de las células que deberían expulsarse, pueden intoxicar nuestro organismo. Ocasionando estados de **ansiedad, depresión y fatiga** y haciendo que muchas veces una situación estresante sea todavía más difícil de Superar. **Los hábitos correctos de respiración son esenciales para una buena salud física y mental.**

Se utiliza. Cuando hay tensión muscular, ansiedad, dificultad en el dormir, dolores corporales, hipertensión, miedos, etc.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Proceso de disminución de la tensión de los músculos o del ánimo.

Distender uno de los músculos para obtener un descanso completo.

Sinónimo de aflojamiento, hacer más rigurosa la situación estresante.

La relajación progresiva de los músculos reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, así como el grado de transpiración y la frecuencia respiratoria y cuando se realiza de modo correcto puede tener el mismo efecto que una pastilla.

Se utiliza. Cuando hay tensión muscular, ansiedad, dificultad en el dormir, dolores corporales, hipertensión, miedos, etc.

Tiempo: Se debe entrenar 15 minutos cada día y cada vez que esté muy tensa después de haber aprendido la técnica.

Para observar el procedimiento de las técnicas vea los anexos 2,3,4,5 y 6.

CAPITULO IV

GUIA DE TRABAJO

OBJETIVOS:

Después de haber desarrollado el tema de primeros auxilios psicológicos, el Participante Será Capaz De: 1. Definir Adecuadamente Que Son Los Primeros Auxilios Psicológicos. 2. Definir Y Diferenciar Las Fases De Una Crisis. 3. Enumerar tres Recomendaciones Básicas Para Prestar Ayuda A Una Persona 4. Mencionar Y Enumerar Los Síntomas Básicos Que Presenta Las Personas Ante Una Crisis. 5. Definir La Importancia De Las Redes Sociales Ante La Pérdida. 6. Definir Tres Objetivos De La Primera Ayuda Psicológica. 7. Definir Tres Técnicas Utilizadas En La Aplicación de Los Primeros Auxilios Psicológicos. 8. Mencionar Dos Recomendaciones Básicas Para Evitar La Extenuación En Los Voluntarios.

PROCEDIMIENTO: 1. Preferentemente, a través de la presentación del video de un desastre, como punto de entrada al capítulo, inicie la exploración de las reacciones, síntomas, crisis, etc. mediante una guía de discusión para el análisis por cada grupo. 2. Utilice la sociodramatización para ejemplificar una intervención en crisis, lo más detalladamente posible. 3. asegurase de que los conceptos tratados en este capítulo queden especialmente definidos y claros entre los participantes.

CAPITULO IV

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Es importante que todo ser humano tenga bienestar mental, es decir, que se sienta feliz, así como estar bien con uno mismo y con los demás.

Estar en la disposición de ayudar y a la vez aceptar ayuda de otros. Conocernos y aceptarnos con nuestras cualidades y defectos, lo cual nos ayuda a relacionarnos mejor, tener más amigos y una actitud positiva ante la vida.



Con una adecuada salud mental, nos sentimos más seguros cuando tenemos que realizar algo. Podemos valorar y respetar nuestra cultura y a nuestro pueblo; pero también hay ocasiones en las cuales otras personas requieren de nuestra ayuda ante situaciones que ellos no pueden controlar, es entonces cuando nosotros hacemos uso de:

Los primeros auxilios psicológicos que es la **primera ayuda que prestamos a las personas que se encuentran confundidas ante una emergencia o desastres y que no obedece a los daños físicos sino a los emocionales que la persona esta padeciendo en ese momento, como: miedo, tristeza, angustia, llanto, dolor, etc. y que se convierten en crisis.**

Las causas de la crisis en una persona no se pueden explicar de forma simple. Como seres humanos actuamos de acuerdo con la biología, historia y antecedentes, por lo cual nuevamente influenciamos a nuestro entorno social. De manera que los factores que precipitan una crisis no son identificados fácilmente. Lo que si sabemos es que el individuo, a través del diálogo puede aliviar las presiones internas que causan la condición de crisis emocional.

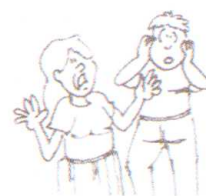
Según la experiencia de muchas organizaciones internacionales y nacionales no se necesita tener profesionales en las comunidades para tratar las urgencias psicológicas causadas por el desastre o situación traumática. Si tenemos una brigada de personas sensibilizadas con las necesidades emocionales de las víctimas que puedan escuchar y actuar para crear un ambiente de seguridad y esperanza, podremos ayudarles a controlar lo que están sintiendo en ese momento.

Para ello debemos comprender la diferencia entre una crisis y una emergencia

Una crisis se describe como un estado temporal de confusión emocional y desorganización después de un problema fuerte. Las soluciones al problema dependen de como se maneja.

Emergencia. Situación de presión repentina que necesita acción inmediata por Ej.: Cuando la vida de alguien está en peligro por un accidente, suicidio, acto de violencia.

Esto lleva a que cualquier persona presente una crisis para lo cual el ser humano pasa por diversas fases.



FASES DE UNA CRISIS

1. Evento precipitante (terremoto, deslave, quema, inundación).
2. Respuesta desorganizada (usted no sabe que esta ocurriendo hay gente afligida y desorganizada, usted no sabe que hacer).
3. Fase de explosión (usted pierde el control de sus pensamientos y acciones: gente corriendo, gritando, llorando).
4. Fase de estabilización (cuando las personas se calman).
5. Fase de adaptación (la gente se tranquiliza y nuevamente controla sus pensamientos y reacciones).



QUE PODEMOS HACER PARA ASISTIR A ALGUIEN EN SITUACIÓN DE CRISIS:

1. Ofrecerle asistencia
2. Proteja a la persona de curiosos.
3. Proveer a la persona de bebida (agua, no de otra clase de bebidas)
4. No deje sola a la persona afligida
5. Pregúntele con cautela que pasó.
6. Asegúrele que su reacción es normal.



REACCIONES COMUNES ANTE SITUACIONES DE CRISIS. SÍNTOMAS

1. Insomnio (que no se puede dormir)
2. Ansiedad (se manifiesta por dolor de cabeza, de estómago, palpitaciones fuertes y nerviosismo)
3. La persona se aísla y no quiere hablar con nadie.
4. Depresión (que se siente cansada la persona y muy triste)
5. Sentimientos de culpa y enojo (por no haber actuado)
6. Irritabilidad ante la gente (se enoja por todo lo que le decimos o preguntamos)
7. No se puede concentrar.



Como sabemos las crisis son sucesos dramáticos que afectan al individuo en términos de inestabilidad emocional y reacciones abrumadoras en especial cuando son sus familiares los afectados; son características comunes ante situaciones traumáticas extremas y hace que la persona experimente una amenaza real de perder algo importante nuevamente. Estas situaciones nos obligan a aplicar nuevas maneras de lidiar con nuestros problemas, pero para ello debemos entender algunos sentimientos que se experimentan:

El pesar.

El pesar es un sentimiento de dolor, que se experimenta después de haber perdido algo o alguien al que estaba unido. Y de hecho el pesar es uno de los factores de estrés mas serios que se conocen.

El estrés.

Este no es un sentimiento como tal, pero nos genera una serie de reacciones. Puede definirse como cuando nos encontramos en situaciones que exceden nuestra capacidades para enfrentarlo. Para poder sobreponernos recurrimos a defensas mentales y físicas; La manera de relajarse es comer, hacer ejercicio físico, ver televisión. Pero dentro de esta gama de sentimientos que se experimentan también se presenta síntomas, siendo estos los siguientes:

a) Síntomas físicos:

- ✓ Dolor de cabeza,
- ✓ Dolor estómago,
- ✓ Palpitaciones,
- ✓ Mareos,
- ✓ Sudores,
- ✓ Dificultad para respirar,
- ✓ Cansancio/ fatiga,
- ✓ Problemas para dormir.

