



CRUZ ROJA SALVADOREÑA



**APOYO
PSICOSOCIAL EN
EMERGENCIAS
MANUAL DEL PARTICIPANTE**

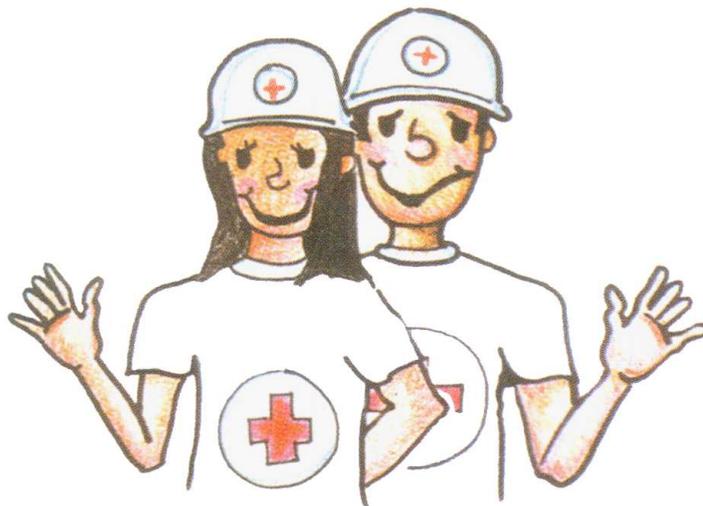


**American
Red Cross**

IRG
INTERNATIONAL
RESOURCES
GROUP LTD



¡HOLA!



¡Somos tus amigos
de la Cruz Roja!

Queremos presentarte el Manual del Participante para desarrollar
la capacitación en "Apoyo Psicosocial en Emergencias".

PRODUCCION
PROYECTO DE MITIGACIÓN MUNICIPAL
PARA DESASTRES EL SALVADOR.

JEFE DE DELEGACION:
CRISTHOPHER LANDRY

COMITE OPERATIVO
LIDER DEL PROYECTO: MICHAEL CURRY
CRUZ ROJA AMERICANA
DIRECTOR NACIONAL DE SOCORRO: MIGUEL VEGA
CRUZ ROJA SALVADOREÑA
DIRECTORA NACIONAL DE JUVENTUD: MARISABEL COLORADO
CRUZ ROJA SALVADOREÑA

COORDINADORES
ALERTA TEMPRANA: CRISTO GARAY, CRS
MITIGACION ESCOLAR: EDGARDO BARAHONA, CRS
MITIGACION MUNICIPAL: ROMEO BERNAL, IRG
PROYECTOS DE MITIGACION: FREDDY ROSARIO, CRA

FORMULACION Y REDACCION TECNICA DEL MANUAL
MERCY ASUNCION VIERA PINEDA
CRUZ ROJA AMERICANA

REVISIÓN Y AMPLIACIÓN:
CARLOS LINNEO SILIÉZER.
CRUZ ROJA AMERICANA

DIAGRAMACION E IMPRESIÓN
PROCESOS GRÁFICOS
19 Av. Sur No. 939, San Salvador
Telefax: 221-1970

SEGUNDA EDICION:
Noviembre de 2003

TIRAJE: 600 ejemplares

FINANCIAMIENTO:
USAID / ES

Se permite la reproducción parcial y/o total de este documento,
para fines educativos, siempre que se citen las fuentes y los autores
del Mismo.

Indice

Capítulo I

Introducción al tema de salud mental en desastres.

- | | |
|--|----|
| 1. Qué es salud mental? | 9 |
| 2. Qué es salud mental en desastres? | 10 |
| 3. Salud mental en emergencias. | 11 |
| 4. Entendiendo nuestras relaciones psicosociales en un desastre. | 12 |

Capítulo II

Guía de trabajo.

- | | |
|---|----|
| 1. Qué es la brigada de apoyo emocional? | 15 |
| 2. Conductas sociales positivas: solidaridad y cooperación. | 16 |
| 3. Grupos de soporte. | 18 |
| 4. Elementos básicos para el desarrollo de una sesión. | 20 |
| 5. Talleres de libre expresión. | 21 |
| 6. Otras técnicas a usar. | 22 |

Capítulo III

Actividades de atención y prevención en apoyo psicosocial.

- | | |
|--|----|
| 1. Terminología ocupada en aspectos psicosociales. | 24 |
| 2. Habilidades y destrezas no verbales y mínimamente verbales. | 27 |
| 3. Técnicas de autocontrol. | 27 |
| 4. Técnicas de respiración. | 28 |
| 5. Técnicas de relajación. | 28 |

Capítulo IV

Primeros auxilios psicológicos.

- | | |
|---|----|
| 1. Definición de Primeros Auxilios Psicológicos. | 29 |
| 2. Fases de una crisis. | 31 |
| 3. Que podemos hacer para asistir a alguien en situaciones de crisis. | 31 |
| 4. Reacciones comunes ante situaciones de crisis. | 31 |
| 5. Objetivos de la Primera Ayuda Psicológica. | 33 |
| 6. Técnicas comunes utilizadas en la Primera Ayuda Psicológica. | 36 |
| 7. La habilidad más importante en la aplicación de la Primera Ayuda. | 37 |

Capítulo V

Pérdida y notificación de muerte.

1. Pérdida.	39
2. Muerte y Morir.	41
3. Notificación de Muerte.	43
4 La red social.	44

Capítulo VI

El autocuidado de los equipos de trabajo en emergencias.

1. Conductas positivas ante el estrés.	46
2. Conductas negativas ante el estrés.	47
3. Efectos de la fatiga.	47
4. Desorden por Estrés Post-Traumático.	47
5. Cómo detectar que un miembro de la institución necesita ayuda.	48
6. Desactivación como ayuda al personal de emergencias.	48
7. La desmovilización.	50
8. Medidas preventivas a fortalecer y medidas preventivas individuales.	51

Bibliografía

Anexos

1. Evaluación de entrada y salida.	57
2. Técnicas de Relajación instantanea.	61
3. Técnicas de Relajación Dinámica.	63
4. Técnicas de Respiración Energética.	64
5. Técnicas de Respiración Diafragmática	65
6. Técnicas de Relajación Profunda	66

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.

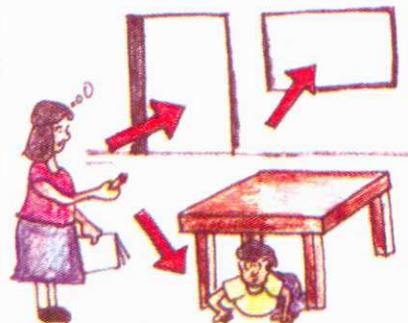
Por lo tanto, la salud mental tiene que ver con:

- ¿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 diagnostico 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.



- **Remedio y mitigación:** es la etapa en la cual la comunidad o un individuo trata de recobrar el control de su vida y enfrentarse a las consecuencias del desastre.
- **Ajuste:** es la etapa final de un desastre. En la primera fase el ajuste involucra vivir el primer año de vida, acostumbrándose a hacer cosas que hacían antes del desastre. La segunda fase es el periodo de tiempo que va desde el final del primer año hasta los siguientes diez años, los sobrevivientes reviven y cuentan el evento una y otra vez y se dan cuenta de que los jóvenes no recuerdan o no saben acerca del desastre. La tercera fase es el tiempo en el cual la catástrofe es recordada cada vez por menos y menos personas. Hay un deseo de los sobrevivientes de preservar los recuerdos del desastre. La cuarta fase es el periodo en que la catástrofe es convertida en historia y leyenda por las generaciones subsiguientes.

CAPITULO II

GUIA DE TRABAJO

OBJETIVOS: Después de haber desarrollado el tema de las brigadas de apoyo emocional, el participante será capaz de: 1. definir qué son las brigadas de apoyo emocional. 2. reflexionar y tomar conciencia sobre la importancia de las conductas sociales positivas: solidaridad y cooperación; como un elemento básico antes de una emergencia o desastre. 3. implementar una sesión de apoyo con los conocimientos básicos orientado a las conductas sociales positivas. 4. desarrollar adecuadamente actividades de apoyo emocional a niños y adultos.

Procedimiento: 1. Exponga una Galería de fotos, en la que se muestran diferentes necesidades en un desastre, pida a los participantes que seleccione aquellas que estén relacionada a cuestiones emocionales, discútalas con ellos.

2. Permita que los participantes se involucren en la exposición del capítulo repartiendo temas por grupos. 3. Prepare dinámicas de competencia y cooperación para desarrollar el tema de la solidaridad y cooperación. 4. De lineamientos detallados para elaborar y desarrollar una sesión de grupos de apoyo, pida a los participantes que la expongan. 5. Prepare talleres dirigidos a la atención de niños como: Pintura, Cuentos, Dibujo, Títeres, etc.



CAPITULO II

BRIGADA DE APOYO EMOCIONAL ANTES Y DURANTE UNA EMERGENCIA.

"Como se sabe, el papel fundamental de un comité de emergencia, es responder rápida y certeramente a las necesidades para las cuales se prepararon y activar el sistema local de emergencia, de forma tal que se pueda esperar una pronta atención a los problemas que se presenten durante el desastre. Una de las emergencias que surgirá será el descontrol emocional de los miembros de la comunidad en los niños, jóvenes o adultos, de ahí la necesidad de formar y contar con la brigada de apoyo emocional."



¿ QUE ES LA BRIGADA DE APOYO EMOCIONAL?

Es un grupo de personas que asumen la función de gestión y control de las situaciones afectivas de sus compañeros durante una emergencia; es decir que prestan su ayuda y orientan a las personas que se encuentran confundidas. El servicio que proporciona la brigada no atiende a daños físicos, sin embargo los toma en consideración como factores que provocan en las personas reacciones emocionales profundas. La atención de la brigada de apoyo emocional obedece en abordar a aquellas personas que en ese momento están padeciendo reacciones como: miedo, tristeza angustia, llanto, dolor, desesperanza, etc. Y que se convierten en crisis; pero también es deber de esta brigada educar a sus miembros y compañeros en las fases anteriores a los desastres, creando para ello condiciones ambientales favorables, siendo estas de carácter interpersonal o de relaciones humanas adecuadas y positivas.



Las funciones básicas de esta brigada son:

- a) Ejecutar acciones que fomenten conductas positivas (solidaridad, cooperación, e igualdad) entre las personas.
- b) Velar por mantener la salud mental en la comunidad, antes, durante y después de la emergencia.
- c) Identificar a las personas alteradas emocionalmente y fuera de control.
- d) Brindar los primeros auxilios psicológicos.
- e) Reestablecer el equilibrio emocional de las personas afectadas brindándoles para ello orientación, educación e información precisa.



Para la primera de las funciones de esta brigada se requiere del fomento y desarrollo de **conductas sociales positivas**; es una herramienta de mucha utilidad para este tipo de poblaciones y **para la preservación de vidas**. Para ello debemos efectuar acciones antes, durante y después de la emergencia o desastre que se presente en nuestra comunidad, hogar, escuela, etc., por lo tanto desarrollaremos las temáticas que debemos fortalecer previamente, entendiendo que los primeros auxilios psicológicos serán un proceso de acción que aplicaremos en el.



¿QUE ES UNA CONDUCTA SOCIAL POSITIVA?

Son todos aquellos comportamientos, actitudes favorables que realiza cada individuo en función de un grupo de personas.

Dentro de ellas tenemos dos actitudes básicas que debemos fomentar en nuestros niños, y la comunidad:

LA SOLIDARIDAD Y
LA COOPERACIÓN.



LA SOLIDARIDAD: Es la respuesta en conjunto en beneficio de un grupo de individuos que afrontan una necesidad o una situación de emergencia y que buscan en forma conjunta la solución de los problemas y el desarrollo de su comunidad.



¿Entonces cual es la finalidad de la solidaridad?

Es compartir nuestras alegrías, tristezas y también nuestros problemas e intereses de forma tal, que se contribuya a resolver la situación de forma conjunta. -



¿En que contexto se fomenta la solidaridad?

Esta se desarrolla en aquellos ambientes que son parte de nuestra vida como

- 1 La familia
- 2 La escuela
- 3 La comunidad
- 4 Y nuestra organización.



La solidaridad es más que un acto de comprender situaciones y manifestarse a través de un acto de apoyo. Ya que exige un "cambio de actitudes" que permite colocarse en el lugar de otra persona y tratar de sentir lo que esta experimenta sin marginar, ni menospreciarles, es decir empatizar con la persona que se ayuda, sin

caer en el paternalismo ni asistencialismo con el grupo afectado; que es lo que hacemos al permitir que las personas se vuelvan dependientes de nosotros.

En la vida cotidiana, Se presentan situaciones y emergencias a diario, por lo que se requiere **intervenir solidariamente**. Por ello se recomienda:

1. Advertir el suceso, es decir aquellos que pueden ocurrir según el lugar donde estemos.
2. Interpretar las situaciones como una emergencia, para ello debemos tratar de estar informados.
3. Decidir que tipo de intervención se va a ejecutar, es decir que debemos saber que tipos de recursos y personal capacitado tenemos en nuestra comunidad.
4. Determinar que tipo de apoyo aportaremos como personas individuales.
5. Comprometernos con la visión de generar cambios.



LA COOPERACIÓN ES: la acción que muestran las personas a través de la ayuda mutua para responder a una situación determinada y su finalidad es dar solución a un problema existente.



¿En qué contexto se fomenta la cooperación?

Esta se desarrolla a nivel personal en cada individuo, de acuerdo a lo que observamos y vivimos a diario, es decir desde la comunidad, y más aún cuando sus habitantes saben que viven expuestos a una situación de riesgo permanente. Deben estar preparados, trabajando y desarrollando conductas sociales, que les permitan encontrar posibles soluciones, ponerse de acuerdo, organizarse, establecer sus redes, etc.

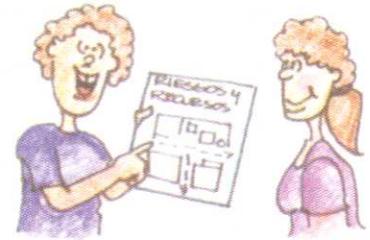
Una población sensibilizada donde se haya fomentado y desarrollado conductas sociales positivas mostrará una conducta de cooperación más abierta entre los que habitan en la localidad (vecinos, amigos, familiares, etc.). En cambio, una persona aislada o que

tiende a trabajar por lo general sola, puede volverse insegura y hasta agresiva; le convendrá entonces recibir ayuda de un vecino o compañero que le oriente, anime, y potencie sus esfuerzos individuales.

¿Qué se debe hacer para que exista cooperación?

Una conducta de cooperación se da cuando una persona:

- 1 Puede resolver los problemas,
- 2 Desarrolla estilos de vida saludables,
- 3 Orienta a otros con ideas para resolver sus problemas,
- 4 Aprovecha positivamente los recursos, la información y su propia voluntad.



Una cuestión fundamental en todo acto de cooperación, es la disposición previa que debe tener cada uno para involucrarse en las situaciones de ayuda y que permite el fortalecimiento del trabajo en equipo y la disposición al mismo.

GRUPOS DE SOPORTE

La conducta del ser humano es más sana y fuerte cuando este pertenece a un grupo que le guarda afecto y le ama; como: la familia, la escuela o la iglesia.



Es por ello que en emergencias los **grupos de soporte** son importantes. Estos consisten en: **grupos de personas que han vivido situaciones similares y este espacio les permite expresar sus sentimientos, angustias y temores u otras experiencias que agobian su vida, viendose apoyados entre ellos mismos y orientados a través de compartir sus experiencias.**

En las situaciones de desastre se hace necesario crear la conformación de grupos de personas que han vivido o viven expuestas a situaciones de emergencia similar, ya que pueden expresar sus sentimientos, como viven o han vivido sus angustias, temores, miedos, tensiones u otras experiencias que agobian su vida diaria, a causa de dicha situación, convirtiéndose así, en un grupo de soporte

Objetivos de los grupos de soportes:

1. Expresar vivencias relacionadas con emergencias.



2. Compartir experiencias similares.
3. Expresar y verbalizar los sentimientos, emociones y pensamientos.

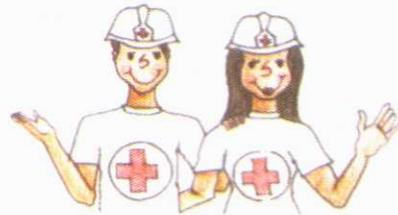


Actividades del voluntario:

En esta modalidad de trabajo y de intercambio grupal, el Voluntario de la brigada y de apoyo emocional, es el encargado de la conducción y desarrollo de las sesiones de grupo que realizan las siguientes actividades:

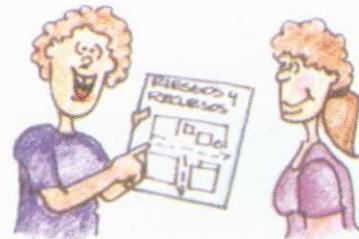
- Para el desarrollo de la primera sesión

1. Presentación de su persona.
2. Presentación de los participantes
3. Dar a conocer el objetivo de la reunión.
4. Establecer normas dentro del grupo (horas, lugar, etc)
5. Mantener un registro de la asistencia a las reuniones y sugerencias de los participantes.
6. Cerrar la sesión con una retroalimentación.



- Procedimiento para el desarrollo de las sesiones:

1. Establecer el desarrollo del tema por prioridades.
2. Propiciar la participación de los participantes.
3. Realizar un resumen de la reunión anterior.
4. Preguntar ¿cómo se sienten en el desarrollo de las sesiones, qué les agrada y qué debemos mejorar?
5. Al terminar realice un breve resumen de lo tratado en la reunión como proceso de retroalimentación.



Los grupos de soporte funcionarán todo el año ó 6 meses, realizando diversas actividades que le ayuden en la comunidad a mantener y desarrollar **conductas positivas: solidaridad y cooperación.**

Lo ideal es que estos grupos sigan funcionando indefinidamente en la localidad bajo la supervisión del voluntario (maestro o coordinador de la brigada) y de la captación

de otros recursos de la localidad que puedan favorecer la continuidad y funcionamiento. Los participantes deben respetar las normas del grupo para evitar romper la estructura de la organización.

"Los Participantes deben respetar las normas del grupo para evitar romper la estructura de la organización"

ELEMENTOS BASICOS PARA EL DESARROLLO DE UNA SESION.

1. Reconozca el impacto de la situación vivida en las personas, no las minimice.
2. Permita que encuentren los sentimientos de culpa.

Hay una serie de sentimientos intensos que pueden ocurrir luego de un desastre, como los de culpa; sobre los cuales debe poner también atención, y permitir a la persona identificarlos y reconocerlos a partir de expresiones comunes como:

"..Si hubiera podido acudir a ayudarlo.... no habría muerto mi hijo",
"...Si lo hubiera dejado con mi mamá y no lo hubiera traído a vivir a este pueblo, aún estaría vivo.... yo soy la única culpable".
...Si me hubiera mudado antes, no habría perdido mis cosas, mi vivienda, mis artefactos", "... por terco y solito me lo busqué soy el único culpable. Son sentimientos comunes en estos grupos, no dejemos de darle la importancia respectiva.



3. Nunca termine la sesión sin aclarar dudas o sentimientos expresados, otorgué el espacio necesario a cada persona para que exprese su duda, culpa, miedo, angustia, alegría, lllore o exprese una emoción o sentimiento determinado.

Estas son normas que debemos mantener en ambos grupos de personas, es decir niños y adultos; para los niños se emplean otros medios, técnicas muy utilizadas que les permiten expresar sus sentimientos de mejor forma, para esto haga uso de los talleres de libre expresión.

¿TALLERES DE LIBRE EXPRESIÓN?

Este es un conjunto de actividades que realizan los niños, adultos, jóvenes de forma dirigida y organizada, es decir, con un fin o meta determinada que es "la expresión emocional". Dentro de las actividades que se efectúan en estos talleres se tienen:

- 1 El dibujo dirigido
- 2 La expresión libre
- 3 La pintura,
- 4 El teatro
- 5 La cerámica
- 6 El relato o escritura de cuentos y otras expresiones dentro del arte como la música, la poesía, etc.
- 7 Títeres



Objetivo de estos talleres

1. Facilitar la expresión de sentimientos después del impacto.
2. Facilitar el nexo entre lo vivido y el restablecimiento óptimo de las relaciones sociales.



Estas actividades pueden desarrollarse tanto en las personas que hayan tenido experiencias traumáticas por desastres o en aquellos que se encuentran en situación de riesgo, privilegiándose a los niños, adolescentes y mujeres.

Para trabajar con niños el voluntario debe tener en cuenta estas modalidades de trabajo:

1. Pedir que dibujen escenas de desastres.
2. Sensibilizar (información sobre desastres) en prevención y mitigación para que después dibujen lo que han aprendido.
3. Estimular en los dibujos el tema de reducción de riesgos.
4. Alentar en los niños su participación promoviendo medidas de protección y de seguridad sin pánico.
5. Realizar concursos de dibujos (por lo menos una vez anualmente), ponerle título, pedirle que coloque medidas de protección y prevención. Es una forma de evaluar y medir el grado de internalización en los niños.

6. Trabajo al aire libre:
7. realizar simulacros de desastres (desbordes de ríos y sismos).
8. Propiciar excursiones en su comunidad, identificando zonas en riesgo y/o afectados por desastres.

"Interiorice en los sentimientos del niño al finalizar este tipo de procesos educativos sobre todo en los casos donde ellos ya han vivido desastres anteriores."

OTRAS TECNICAS A USAR

- * Puede promoverse **concurso de cuentos infantiles** en donde se destaquen las conductas sociales positivas y premiar a los mejores reconociendo públicamente a los ganadores.
- * Expresión a través **de la música** promoviendo concursos de música libre, es otra técnica en la que tienen mayor participación los adolescentes, generando a través de los contenidos expresión de esta: sus temores, miedos, o deseos no expresados de otra manera.

Ejemplos de técnicas utilizadas:

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
Taller de juego: dinámica grupal "ronda compacta"	Se busca reconocer y encontrar a los otros a través del contacto corporal.	Guía	Se forma una ronda y que se sujeten de las manos, se realizan acciones que el coordinador indique, como pararse en un pie, agacharse arrodillarse etc.	20 min.
Taller de expresión para niños: "La caja maravillosa"	Lograr que se exprese con toda soltura	Guía	Se forma una ronda con los niños sentados en el piso, al centro se coloca una caja y les dirá que es maravillosa por que de ella se pue-	30 min.

			den sacar los objetos que se deseen, luego el coordinador sacará un objeto imaginario y lo actúa con todo su cuerpo, y se invita a los niños a que saquen uno y lo actúen o lo entreguen a su compañero diciéndole por ejemplo "te entrego este sombrero".	
Taller de pintura para niños: "Dáctilo pintura"	Representación vivencial de emociones y sentimientos, necesidades sobre desastres naturales.	Cartulina y témperas.	Se colocan los materiales en una mesa al centro de los niños para que los compartan y se les da la siguiente consigna: "Delante de ustedes hay diversos materiales con los que podemos trabajar "Podemos hacer lo que nosotros queremos, pueden hacer el trabajo donde se sientan más cómodos, pueden trabajar en grupo o individual.	30 min. ó más.



CAPITULO III

GUIA DE TRABAJO

OBJETIVOS:

Después de haber desarrollado el tema de Actividades de Atención y Prevención, el participante será capaz de:

1. Definir y diferenciar terminología utilizada en aspectos psicosociales.
2. Definir habilidades y destrezas mínimas para brindar atención en emergencias o desastres. Diferenciar los conceptos de respiración y relajación.
4. Aplicar adecuadamente por lo menos un ejercicio de respiración y relajación.



PROCEDIMIENTO: 1. Organice grupos y reparta el material completo. 2. Que cada grupo se concentre en un subtema discutiéndolo en base a una guía de trabajo. 3. Prepare uno o dos locales o lugares lo más convenientemente posible para realizar las técnicas de autocontrol, respiración y relajación. Para el desarrollo de estas técnicas es conveniente explicarlas con detalle antes de su ejecución.

CAPITULO III

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN EN APOYO PSICOSOCIAL

Como es sabido por todos, es normal que nos desestabilicemos ante una emergencia, accidente o un desastre, estas situaciones nos generan ciertos inconvenientes en el momento tales como:

1. **Crisis:** Es un estado temporal de trastorno y desorganización caracterizado por la incapacidad de tomar decisiones y salir adelante.
2. **Trauma:** "golpe psicológico, emocional, que rompe nuestras defensas tan repentinamente y con tal fuerza que uno no puede responder efectivamente".
3. **Intervención en Crisis:** es una técnica de intervención activa que ayuda a restaurar la capacidad para manejar una situación ajena a su vida cotidiana.



La meta de esta intervención es:

1. Restablecer el nivel de funcionamiento cotidiano de cada persona en su medio.
2. Reorientar la capacidad del individuo de enfrentar la situación de una manera adecuada y positiva.
3. Crecer y aprender debido a la crisis, interiorizar nuevas formas de enfrentamiento de problemas, y continuar con el asunto de vivir.
4. **Intervención de Primera Instancia:** denominada **primeros auxilios psicológicos**, pretende proporcionar apoyo, reducir el peligro de muerte y enlazar a las personas con sus recursos y sus redes.



Esta es una intervención **breve** que requiere de algunos minutos o algunos horas, según la gravedad de la desorganización o alteración emocional de la persona en crisis y según la habilidad del que interviene.

Los pasos a seguir son:

1. **Contacto Verbal visual Y Físico Con La Persona Intervenida.**
2. **Evaluar:** Retome Elementos Y Circunstancias Que Producen Alteraciones En La Persona E Identifique Prioridades.
3. **Apoyar:** Asuma Acciones, Explique A Las Personas Lo Sucedido, Hable Calmadamente, Permítale Llorar, Gritar, Etc.
4. **Orientar:** Oriente A Los Servicios Correspondientes Sin Crear Falsas Expectativas.
5. **Realice Un Seguimiento A Distancia Sin Generar Dependencia O Asistencialismo.**

La terminación de la intervención en la primera instancia debe reflejar el **regreso de la víctima al nivel de funcionamiento más sano y competente**; se espera que haya un crecimiento emocional (Morgan, 1979).

5. **Intervención de segunda Instancia:**
Es un proceso terapéutico breve encaminado a la resolución de la crisis que requiere de métodos aplicados por profesionales; orientado al tratamiento de una enfermedad o problema.



El contacto con otras personas ajenas a la persona afectada le ayuda a reconocer los sentimientos de ira, dolor, temor y reduce la intensidad emocional de la persona.

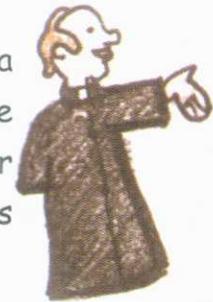
6. La Consejería: es un método básico por medio del cual las personas resuelven su propio problema.

El consejero ayuda a otras personas a clarificar sus sentimientos y a la vez explorar varias opciones o posibles soluciones, **cabe recalcar Que no le vamos a decir a la persona lo que debe hacer**, no estamos para dar consejos, no interpretamos, ni diagnosticamos y nunca debemos asumir que podemos saber lo que la otra persona está pensando o sintiendo.

Primeramente, la ayuda debe ser oportuna y coordinada pudiendo ser en forma individual o grupal.

Se puede realizar en un lugar **cualquiera de la comunidad** sin ser necesario hacerla en un consultorio especializado, su duración puede ser de varios minutos en donde se permita que la persona exprese su temor, angustia, cólera; sus emociones cargadas.

Este rol puede **ejercerlo cualquier persona** de la comunidad que tenga el espíritu de apoyo solidario y que al menos tenga pautas básicas de manejo. Cuando realicemos una consejería se hace necesario tener en cuenta ciertos aspectos que se convierten en los mandamientos básicos de la consejería:



1. No juzgues
2. Sé empático
3. Tenga en cuenta la privacidad y la confidencialidad.
4. No pregunte ¿por qué?
5. No asuma responsabilidades de la persona afectada, estimúela a volver a su dinámica anterior de vida.
6. No interprete.
7. Ubíquese en el aquí y el ahora.
8. Trabaje primero los sentimientos de las personas y respételes.

HABILIDADES Y DESTREZAS NO VERBALES Y MINIMAMENTE VERBALES:

- Mire a la persona, no distraiga su atención.
- Manifieste su interés "Te escucho, estoy contigo"
- Mantenga una postura cómoda y relajada.
- Inclínese hacia el frente en forma de protección hacia la persona con la cual habla.
- No cruce las piernas o los brazos cuando habla con la persona, eso es una indicación de que usted no quiere verse afectado por lo que ellas pueda contarle.
- No interrumpa, ni cambie la conversación.
- No haga gestos de admiración, asombro, desagrado o demuestre impaciencia, aún cuando haya escuchado la misma historia varias veces.
- De aliento a las personas utilizando frases como "aja, humm, ya veo, comprendo, etc., jamás expresiones como "me imagino por lo que ha pasado, te entiendo, lo siento, etc."
- Finalmente pregunte a las personas ¿qué opciones tiene? ¿qué ha pensado hacer?, las ventajas y desventajas de sus decisiones, oriéntelo a que las realice lo más pronto posible.



TÉCNICAS DE AUTOCONTROL:

El autocontrol es una capacidad personal para regular el comportamiento en razón a lo que pensamos y sentimos de manera que beneficie a los demás como a nosotros mismos.

El adaptarse a nuevas situaciones, enfrentarse a éstas, el estar expuesta la seguridad personal, todas estas amenazas que provienen del ambiente, producen en el cuerpo cambios físicos observables; los músculos se tensionan, aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria; tendiendo la persona a presentar desgaste físico, crisis de llanto y depresión, como el pensar constantemente sobre los mismos problemas produce tensión en el organismo; creando a su vez intranquilidad o provocando ansiedad, creándose así un círculo. Estas situaciones necesitan ser combatidas (o enfrentadas) ya que la mente y las emociones están íntimamente relacionadas entre sí, para ello se puede utilizar técnicas de manejo de estrés como las siguientes:

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 influenciarnos 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.

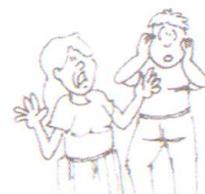
Según la experiencia de muchas organizaciones internacionales y nacionales no se necesita tener profesionales en las comunidades para tratar las urgencias psicológicas causadas por el desastre o situación traumática. Si tenemos una brigada de personas sensibilizadas con las necesidades emocionales de 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, palpitations 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.



b) Síntomas sociales.

- ✓ Irritabilidad hacia la comunidad,
- ✓ Reacciones violentas o desagradables hacia comentarios y comportamiento de otras personas
- Sentimientos de estar solo.



c) Síntomas intelectuales:

- ✓ Falta de concentración de tareas ordinarias,
- ✓ El trabajo de rutina se hace insuperable.

d) Síntomas Emocionales.

- ✓ Experimentara un sentido de culpa,
- ✓ Depresión,
- ✓ Pesadillas.

OBJETIVO DE LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA.

- Ayudar a las personas a dominar el estrés
- Proveer salud y bienestar al voluntario o socorrista
- Ayudar a la recuperación de la persona después de la catástrofe.

Es por ello que se deben organizar las intervenciones de la primera ayuda psicológica, tomando en cuenta aspectos importantes al atender a las personas afectadas, como:

- Suavizar las noticias
- Involucrar a todos los habitantes que se relacionan con el desastre ocurrido.
- Asegurarse que la intervención sea inmediata
- Dar la oportunidad de que las personas expresen sus experiencias.
- Enfatizar la importancia de aprender las propias experiencias.

El estrés se presentará en situaciones de desastre o emergencia y será experimentado por todos los afectados y por aquellos que brinden ayuda; una de las claves es la preparación anticipada, la estabilidad en el hogar, en el trabajo, en la comunidad son factores importantes para que la persona afronte los retos y traumas de cualquier problema, por ello entre las medidas a tomar se tienen:



Medidas de Preincidente (antes de la catástrofe)

- a) Formar equipos de primeros auxilios psicológicos
- b) Impartir programas educativos actuales.
- c) Realizar actividades regulares para aliviar el estrés
- d) Dar instrucción antes de la movilización a un incidente específico.



Apoyo en la escena.

Tales servicios de apoyo son ofrecidos a individuos directamente afectados, así como a voluntarios y socorristas pero no a grupos, ya que estos tienden a dar problemas.



- a) Intervención en crisis cortas con voluntarios y socorristas que muestren signos de perturbación.
- b) Asistencia a víctimas, sobrevivientes y miembros de la familia que estuvieran involucrados en el incidente.

Estas intervenciones deben ser cortas y flexibles y no deben durar más de 15 minutos. Si el individuo no muestra mejoría es difícil que pueda regresar al lugar de la tragedia a trabajar, entonces debemos:

- a) Facilitar lugares de descanso y alimento.
- b) Ayudar a los afectados a cambiar sus actividades.
- c) Apoyarse entre compañeros.
- d) Obedecer al personal profesional.



Medidas postincidente

- a) Intervenir en la crisis en forma individual.
- b) Tener resignación.
- c) Dar apoyo a los compañeros.
- d) Tener discusiones informales de grupo.
- e) Organizar actividades de recreación.
- f) Crear programas de educación para manejo del estrés



Programas de Educación.

Este es el componente más importante de los primeros auxilios psicológicos. Las personas que son advertidas con anticipación sobre el estrés traumático, generalmente son capaces de reconocerlo con más facilidad y buscar ayuda y así poder lidiar con las tensiones.

Las técnicas educativas pueden variar desde la distribución de panfletos de información hasta la formación de brigadas de primeros auxilios psicológicos y el entrenamiento formal de sus miembros. La mejor educación sobre el estrés es aquella que se imparte antes de que la persona haya sido traumatizada.

Apoyo prestado por la brigada de primera ayuda psicológica.

Ejemplos específicos de servicios directos a compañeros :

- a) Proceso de desahogo (Desactivación) para voluntarios y socorristas después de un incidente aflictivo en la comunidad.
- b) Evaluar la congoja y el cuidado de evolución en la familia y familiares del fallecido.
- c) Formar grupos de niños y adolescentes después del incidente traumático que impactó a los padres.
- d) Aconsejar sobre el cuidado de los niños durante los tiempos de aflicción en la familia.

El seguimiento puede ser llamadas telefónicas de consuelo, visitas al trabajo, al hogar, visitas de voluntarios y socorristas.

Lineamientos para retornar a un funcionamiento normal.

- a) Trate de vivir su vida lo más normal posible.
- b) Realice cosas que lo hagan sentirse bien.
- c) Haga ejercicios con regularidad.
- d) Aborde sus sentimientos y sea honesto con usted mismo.
- e) Tómese su tiempo para descansar, dormir, pasear.
- f) Trate de no culpar a otros de lo sucedido.



TÉCNICAS COMUNES UTILIZADAS EN LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

Escuchar: oír cuidadosamente lo que la persona trata de decir, debe atenderse a los siguientes aspectos: palabras y frases, fluidez y tono, expresiones faciales y gestos, movimiento del cuerpo.

Interrogatorio y resumen hábiles: las preguntas deben de ser abiertas y claras ya que traerán respuestas más largas.

Proveer información: lo mejor es proveer información de situaciones concretas. Dar consejos.

Entendimiento empático (es ponerse en el lugar de la persona afectada) Humor: El humor involucra dar una respuesta simpática e inesperada de una pregunta.

Técnicas para prevenir la extenuación personal.

Variar de trabajos con frecuencia.

No sobrepasar los límites ni involucrarse demasiado.

Formar parte de un grupo de apoyo efectivo.

Alimentar amistades sanas y relaciones con otros.

Aprender a trabajar para su propia recompensa.

Apoyo psico-social y apoyo humano

El propósito es discutir las características que necesitamos para llevar a cabo la tarea de voluntarios en una brigada de primera ayuda psicológica.

Es característica humana dar nuestro apoyo en situaciones que creemos poder ayudar.

Otra razón podrá ser que tenemos que lidiar con muchos problemas de nuestra vida diaria, por lo que encontramos difícil manejar los de los demás.

Esto implica que debemos:

- a) **Estar presente**: la ayuda significativa realmente incluye la colaboración de quienes la persona angustiada no lo espera.
- b) **Encontrar la realidad**: Expuesta a un evento extraordinario, la visión de la realidad del individuo cambia; por lo tanto, compartir experiencias con las personas afectadas lo harán ver la realidad de que sus acciones son normales.

c) Pirámide de apoyo psicosocial en desastres:

1. Ayuda de instituciones y Organizaciones No Gubernamentales.
(Escuelas, Seguro Social, ONG, Policía, Iglesia)



2. Apoyo de la familia y la red social
(Familia, amigos, colegios y vecinos).

3. Ayudando a las personas a ayudarse a si mismo
(Dar información clara y establecer contacto con la persona angustiada).



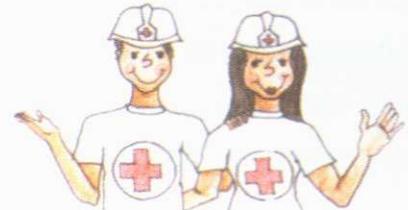
LA HABILIDAD MÁS IMPORTANTE EN LA APLICACIÓN DE LA PRIMERA AYUDA.

Para llevar acabo una buena acción en la aplicación de los primeros auxilios psicológicos necesitamos desarrollar las siguientes habilidades:

El párrafo siguiente define que es empatía una de las cualidades que debemos poseer:

Un buen apoyo puede proveerse de muchas direcciones

Quienes han experimentado una crisis necesitan la presencia de otros seres humanos. La habilidad más importante que debe poseer el socorrista es la empatía.



A. Empatía: Es ponerse en el lugar de esa persona, como si a nosotros mismos nos hubiera ocurrido lo que a ella, con la diferencia de que estamos ahí para ayudarle a controlar su situación.

B. Intuición: Podría caracterizarse como experiencia personal que es utilizada sin pensar en ello.

C. Identificándonos con nuestros alrededores: Este conocimiento básico hace al socorrista capaz de sentir empatía con alguien más. Mientras mas signos de igual-

dad encontramos más fácil será mostrar la empatía. Sin embargo nunca podemos estar seguros de que vamos a entender por completo el sufrimiento de otra persona.

En el cuidado de los niños, es importante reducir la ansiedad que presenten en el momento, para ello puede:

- Un niño que ha sido lesionado puede sentirse apoyado con besarlo o curarle sus heridas y abrazarlo fuerte.
- Pasar los dedos por su cabeza,
- Si intenta localizar a su padre dígaselo,
- Si el pequeño tiene miedo no lo deje solo.
- En personas mayores hay que informarle lo que necesita, saber realmente lo que pasó.



Tipo de información que necesita una persona traumatizada.

Que la persona angustiada entienda realmente como ocurrió el accidente, para recobrar el control. Si todo es percibido como caos, los sentimientos de ansiedad se apoderarán de la persona, por tanto, lo que no necesita no deberá mencionarse, es decir, no sature de información.

La información útil trae tranquilidad.

La información clara reduce la ansiedad.

Una persona en shock necesita información que le cree seguridad.



CAPITULO V

GUIA DE TRABAJO

OBJETIVOS: 1. Al finalizar este capítulo los participantes podrán definir que es pérdida y tres de sus principales reacciones emocionales. 2. Conocer los lineamientos básicos para realizar una notificación de muerte. 3. Definir la importancia del apoyo de una Red Social.

PROCEDIMIENTO: 1. Inicie el capítulo mediante un proceso de interiorización hacia nuestras vivencias y experiencias ante la muerte y pérdida, es decir sensibilice. 2. Reparta el material completo sobre muerte y morir y notificación de muerte, para que los participantes lo analicen y reflexionen. 3. Con grupos formados organice la exposición de las temáticas y finalmente con un sociodrama hecho por los participantes representen una notificación de muerte y la importancia de la red social.



CAPITULO V

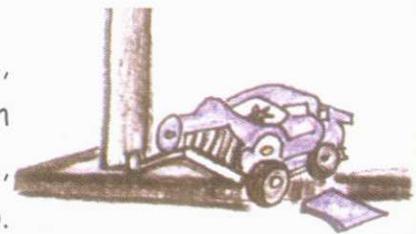
PERDIDA Y NOTIFICACION DE MUERTE

1) PÉRDIDA

La pérdida o muerte de un familiar, amigo o vecino trae consigo varios sentimientos algunos de ellos son de vacío y de pesadumbre, sentimiento de enojo, de tener que pasar el dolor y luego el sentimiento de culpa de haber sobrevivido al otro.

Ante estas situaciones reaccionamos desde un punto de vista personal, no existen patrones que nos digan qué podemos hacer y qué no con una persona que ha sufrido una pérdida, lo cierto es que debemos esperar o propiciar momentos o espacios para que las personas hablen de sus debilidades, culpas y sentimientos presentes, para ayudarles a desahogar todo lo que sienten.

Después de perder a alguien querido, debido a la muerte, es necesario reconocer que se ha perdido una relación especial, por que las cosas que hacían juntos ya no existen, y esto puede llevar al sentimiento de que se acabo el mundo.



Por ejemplo, la situación de que un niño no regrese a su casa de la escuela a la hora acordada, hace pensar al padre que le ha ocurrido un accidente.

Todos estos sentimientos son sucesos diarios, como el anterior se desvanece con rapidez, pero cuando la persona está traumada, ella estará atormentada por un periodo más largo de tiempo.



La impotencia frecuentemente causa fuertes sentimientos de soledad, ese sentimiento puede ser compensado cuando compartimos con otros describiendo lo sucedido una y otra vez. Una persona afectada por crisis puede encontrar algún consuelo al relatar su experiencia, siendo ésta la base para los primeros auxilios psicológicos, llegando así, a un entendimiento común.

Mediante la interacción la persona angustiada tiene la oportunidad de:

- a) Experimentar maneras diferentes de ver la situación
- b) Entender que lo que siente no es anormal o extraño
- c) Recobrar un sentimiento de control al hacer frente a sentimientos abrumadores.



Es normal que las personas ante estas situaciones nieguen lo que les está sucediendo. En algunos casos la interacción con personas angustiadas nos ayuda a continuar después del trauma; o por lo contrario puede llevarnos al aislamiento, por lo que debemos ser muy cuidadosos cuando trabajemos con una persona en esta situación. Entendamos entonces que todos somos distintos, diferentes, únicos.

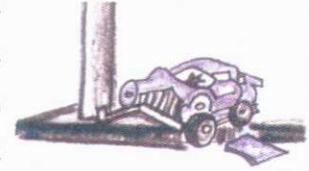
Características de una persona afectada por una pérdida:

- a) Trata de mantener el recuerdo de lo que pasó.
- b) Negar lo sucedido.
- c) Tratar de recobrar el control, evitando recordar lo sucedido. Tales características son un patrón de defensa psicológica y solución a su problema.



2. MUERTE Y MORIR:

En los últimos cien años, la muerte y morir han sido temas prohibidos o rehuidos en los temas sociales de conversación. Mientras las últimas generaciones han visto un incremento en la cantidad de violencia y muertes simuladas o reales a través de la televisión, e incluso han visto un incremento en las muertes en hogares y en calles de las ciudades debido a la violencia, hay una renuencia continua de abordar el tema, el cual tiene un referente muy personal e individual dentro de cada uno de nosotros, es decir cada cual tiene sus propias interpretaciones, inhibiciones, miedos, etc. ante la muerte, que si bien no esta alejada de una concepción sociocultural, posee un componente muy singular en cada persona.



Los sobrevivientes usualmente experimentan una reacción traumática a la forma de la muerte o pérdida, que debe ser confrontada antes de que se torne en una situación más severa para ellos.

En este sentido es importante entender nuestras reacciones ante la muerte.

- La muerte de un ser querido crea preocupaciones sobre nuestra propia muerte, desesperanza y frustración.
- Los trabajadores en emergencias necesitan explorar sus propias preocupaciones sobre la muerte pues no deben imponer sus creencias en aquellos que están acongojados, por lo tanto necesitan clarificar sus propias reacciones hacia la muerte en general para que puedan ser más capaces de apoyar a las víctimas.
- La muerte genera miedos hacia diferentes áreas de nuestra vida:



- a. Hay miedos sobre lo que les pueda pasar a los seres queridos que han muerto.
- b. Sobre los cambios prácticos en cuanto a asumir papeles o roles por ejemplo: la esposa se convierte en viuda, el hijo menor se siente obligado a tomar el papel del hermano mayor que murió.
- c. Miedo a la fatalidad imperante, es decir los sobrevivientes pueden sentir que van a esparcir la muerte.
- d. Miedo a lo desconocido: ¿qué pasa después de la muerte?.
- e. Miedo a la pérdida de conexión con la vida, dejar todo lo que tenemos, nuestras relaciones, cosas, lugares, etc.



- Las personas pueden sentir un intenso enojo por la muerte de un ser querido y dirigirlo hacia sus familiares, personas cercanas, hacia el personal de emergencia que trata de ayudarlos, a las organizaciones o instituciones que son percibidas como responsables de la catástrofe. El enojo puede también inhibir el miedo.
- Pueden generarse sentimientos de culpa hacia diferentes situaciones como: sobre las preparaciones para la muerte: por firmar un testamento, un seguro, etc.
- También puede haber sentimientos de culpa por los cambios en el estilo de vida. Por sentimientos negativos sobre el ser fallecido. Por haber sobrevivido.
- En otras situaciones puede sentirse vergüenza. Por ejemplo por el alivio de que un familiar halla muerto después de lidiar con una enfermedad terminal. Por las circunstancias de cómo sucedió la muerte.
- La vivencia de ser sobreviviente puede también ser experimentada cuando hay otros tipos de pérdidas no relacionadas con muertes humanas, sino también por haber perdido el empleo, divorciarse, trasladarse a otros lugares, etc.
- Otra reacción importante es la tristeza ante la muerte, no hay manera de predecir la duración del proceso de pesar para ningún individuo que ha sobrevivido la muerte de un ser querido.



Todas estas situaciones ante la muerte y las reacciones que experimentamos van acompañadas por la necesidad de cumplir tres metas:

- a. Liberarse de la relación terminada con la persona u objeto que se ha perdido.
- b. Realizarse y ajustarse al mundo sin la persona o el objeto que falta.
- c. Finalmente, hay un esfuerzo para establecer nuevas (no reemplazo) relaciones con otros.

3. NOTIFICACION DE MUERTE

Simple técnicas de Intervención en Crisis pueden ayudar a los sobrevivientes a recobrar un sentido de control sobre sus vidas y comenzar el proceso de reconstrucción. La Notificación de Muerte es un tipo de Intervención en Crisis particularmente sensitiva. Nadie quiere saber sobre la muerte repentina de un ser querido. En la mayoría de los casos la Notificación de Muerte en sí es un evento traumático y el notificador es percibido como la fuente del trauma.

Por lo, tanto es importante que esta deba ser manejada tan bien como sea posible. A continuación observaremos lineamientos generales para los procesos de notificación.



- Antes de la notificación:

- a. obtenga tanta información del fallecido como sea posible. Que paso, cuando, como, donde.
- b. Obtenga toda la información posible sobre las personas a ser notificadas. Asegurese que el familiar adulto más cercano reciba la notificación primero.



- La notificación siempre debe ser realizada con compasión, rápidamente y con tanta exactitud como sea posible.

- a. Cuando sea posible, la notificación de muerte, debe ser en persona.
- b. Haga las notificaciones en pareja. Preferiblemente una persona que halla entrenada en emergencias médicas, primeros auxilios físicos.
- c. No lleve con usted ningún artículo personal del fallecido, si usted o su pareja han estado en la escena de la muerte, trate de que su ropa o apariencia no está desarreglada o sangrienta.
- d. Preséntese a usted mismo y a su pareja y este preparado para presentar pruebas creíbles, si es apropiada.
- e. Confirme que la persona con la que está hablando es la persona indicada para ser notificada.
- f. Si visita el hogar, pregunte si puede entrar a la casa antes de notificar.
- g. Aliente a los sobrevivientes a sentarse y siéntese con ellos cuando les hable.
- h. La persona haciendo la notificación deberá tomar el liderazgo en toda la discusión. La pareja deberá remover con cuidado objetos de peligro monitorear a los sobrevivientes, y estar preparado para cuidar cualquier niño.



- i. El notificador deberá decirles a los sobrevivientes simple y directa y claramente la situación de deceso. No Construya hacia una idea de muerte, su comportamiento y el ritual involucrado les dará pistas de que algo ha pasado.
- j. No deje lugar a duda ni para falsa esperanza.



- Después de la notificación:

- a. Este preparado para presentar evidencia confirmatoria
- b. Conteste todas las preguntas directa y claramente.
- c. Enfoquese en las necesidades inmediatas del sobreviviente. Si ellos quieren, ayúdelos a notificar a otros.
- d. No deje solos a los sobrevivientes. Déjelos con alguien cercano y de confianza.
- e. Respete la necesidad de privacidad de los sobrevivientes, pero asegure protección.

4. Redes sociales

La Red Social y su significado.

Una red social es la comunidad en la cual vivimos y la conforman la iglesia a la cual asistes, la escuela, la familia, los amigos y todos aquellos que se encuentran dentro de mi comunidad.



Para prevenir efectos serios es importante identificar el apoyo social de los individuos:

- 1 La persona angustiada vive sola o tiene una familia
- 2 Tiene una red social además de una familia.
- 3 Tiene relaciones cercanas, o solo con superficiales



La red social es importante para la recuperación de las personas, pero un involucramiento excesivo puede empeorar la situación.

Los patrones de reacción en familias varían de una familia a otra, los miembros no necesariamente reaccionan de la misma manera, pero hasta el día de hoy se ha comprobado que la convivencia de las personas afectadas por las pérdidas ayuda a superar adecuadamente el problema.

La función de las redes sociales es:

1. Fortalecer los valores sociales y morales de los personas (religiosas, solidaridad y cooperación)
2. Recuperar la dinámica diaria de la vida cotidiana
3. Ser un apoyo social -emocional.

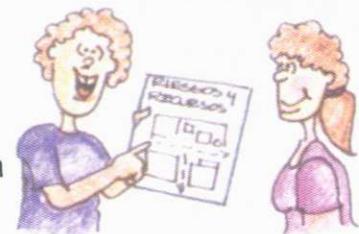


Ante estas situaciones de la vida a la cual todos estamos expuestos surge el preguntarnos si estamos seguros de estar preparados para prestar los primeros auxilios psicológicos.

- a) Estoy suficientemente preparado para ayudar y proporcionar apoyo emocional?
- b) No debería ayudar a alguien más cercano a la persona afectada?
- c) Se derrumbará la persona afectada si pregunto sobre lo que siente?
- d) Debería quedarme callado? abrazar al aquejado o mantenerme a distancia?
- e) No sería mejor que un profesional lo ayudara?

La función del voluntari@ es emplear herramientas simples durante estas situaciones (crisis), ya que el fin de este documento es dar a los voluntarios y socorristas el conocimiento y habilidades básicas para entender y orientar adecuadamente lo que esta pasando; así como reconocer y manejar sus respuestas emocionales ante situaciones graves.

Los desastres prolongados o que amenazan con repetirse después de un impacto inicial pueden provocar mucha tensión en la población.



Las personas que pueden soportar con éxito situaciones de mucho estrés, tienen una serie de atributos personales que hacen mínimo el nivel de nerviosismo.

CAPITULO VI

GUIA DE TRABAJO

OBJETIVOS:

Después de haber desarrollado el tema de sugerencias para el cuidado de los equipos de trabajo en el campo, el Participante Será Capaz De: 1. Definir tres conductas positivas ante el estrés. 2. Definir tres conductos negativas ante el estrés. 3. Mencionar cinco efectos observables de fatiga en los equipos y personas. 4. Mencionar cuatro síntomas observables de estrés. post-trauma. 5. Definir la forma en que detectara que un miembros de su equipo requiere ayuda. 6. Mencionar tres medidas preventivas a fortalecer para el equipo. 7. Mencionar tres medidas preventivas de carácter individual sugeridas.

PROCEDIMIENTO: 1. Mediante la exposición de casos de la vida real preferentemente, explore y analice las reacciones positivas y negativas ante el estrés. 2. Exponga con suficiente tiempo de preparación y asesoramiento lo concerniente al Trastorno de Estrés Post Trauma. 3. Realice mediante una guía de trabajo, Ejercicios de desactivación, asegurándose de la correcta realización y sucesión de los pasos.

CAPITULO VI

SUGERENCIAS PARA EL CUIDADO DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO Y EL AUTOCUIDADO PERSONAL

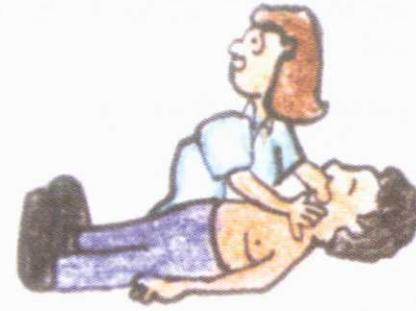
El capítulo que se presenta a continuación pretende dar a conocer algunas sugerencias adecuados y necesarias para los miembros operativos en los momentos de desastres o emergencias, estas son utilizadas por todos aquellas organizaciones de carácter operativos en momentos extenuantes de trabajo.



1. CONDUCTAS SOCIALES POSITIVAS ANTE EL ESTRES

1. Cohesión en la unión grupal
2. Lealtad con sus compañeros
3. Compromiso con la misión
4. Espíritu de cuerpo

5. Elevados niveles de tolerancia
6. Incremento en la listeza operacional
7. Coraje y actos heroicos
8. Auto confianza



2. CONDUCTAS NEGATIVAS ANTE EL ESTRES

1. Peleas con sus compañeros
2. Abuso en el consumo de alcohol y drogas
3. Actos de indisciplina
4. Excesivas consultas médicas
5. Enfermedades y lesiones por negligencia
6. Autolesiones
7. Amenazas a sus superiores
8. Abandono de servicio y deserciones
9. Fraternalización.



3. EFECTOS DE LA FATIGA

1. Hipervigilancia, miedo, ansiedad, irritabilidad, enojo, cólera.
2. Dolor emocional
3. Depresión, insomnio, apatía, terror,
4. Descuido en el arreglo personal y porte militar
5. Pérdida de confianza y la fe en si mismo
6. Quejas por el estrés físico
7. Errores frecuentes en actividades simples
8. Sentimientos de culpa
9. Pérdida de habilidades adquiridas y memoria.

4. DESORDEN POR ESTRES POST TRAUMATICO

1. Memorias dolorosas intrusivas, es decir pensamientos negativos recurrentes.
2. Insomnios, pesadillas, sueños desagradables, alucinaciones.
3. Culpabilidad por lo que no se hizo o por lo que se pudo haber hecho.
4. Aislamiento social y sensación de que el evento está ocurriendo de nuevo.
5. Problemas de adaptación conductual a las nuevas circunstancias de vida.
6. Abuso en el consumo y abuso de alcohol y otras drogas.
7. Deseos de venganza

5. COMO DETECTAR QUE UN MIEMBRO DE LA INSTITUCIÓN NECESITA AYUDA?

Reacciones psicosociales

- ✓ Fatiga física y mental
- ✓ Somatización
- ✓ Hipervigilancia y sueños desagradables
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Abuso de bebidas alcohólicas
- ✓ Angustia
- ✓ Apatía al trabajo
- ✓ Incremento en la violencia domestica
- ✓ Baja tolerancia a la frustración
- ✓ Incremento en la promiscuidad sexual
- ✓ Dificultad en las relaciones interpersonales
- ✓ Alteraciones en el sueño
- ✓ Cambios inesperados de conducta
- ✓ Dolores corporales
- ✓ Negligencia en el desarrollo de las actividades
- ✓ Abuso de la autoridad
- ✓ Desinterés por la vida
- ✓ Se comportan diferente a su modo habitual
- ✓ Conductas autodestructivas
- ✓ Cambios repentinos en las relaciones interpersonales.
- ✓ Aumento de abandonos de servicio
- ✓ Problemas de aprendizaje y atención en el adiestramiento.



6. DESACTIVACIÓN, UNA AYUDA AL PERSONAL DE EMERGENCIAS

Objetivos:

- Proveer información sobre el incidente y las reacciones del personal involucrado.
- suministrar información sobre las reacciones de tensión, el manejo de estrés.
- Dar una oportunidad de descansar y comer antes de regresar a sus deberes rutinarios.
- Hacer una evaluación preliminar del bienestar del personal después del incidente, y su necesidad de servicios de seguimiento.

Desactivación es un término usado para describir un proceso de ayuda mediante el uso de pláticas o conversaciones breves. Dado el hecho de que las áreas o lugares donde los sobrevivientes son agrupados están por lo general en una condición caótica, la mayoría de las desactivaciones que se dan son cortas. En un sentido amplio, la desactivación está diseñada para darle la oportunidad al personal de emergencias a recibir apoyo, seguridad e información; permitiendo también la evaluación necesaria para detectar que individuos requieren o requerirán servicios en salud mental más a profundidad.

Específicamente podría ayudar a pasar de una etapa de sobrevivencia enfocada en cosas prácticas a una de mayor alcance en el proceso de restauración, a un mejor entendimiento de los muchos pensamientos y sentimientos asociados a su experiencia. Se recomiendan el uso de estos seis pasos como guía:

- i. Haga contacto: comience con una socialización informal, presente y haga que se presenten los demás. "No haga comentarios como: todo el mundo aquí debería sentirse afortunado de estar vivo". No comience pidiendo un recuento detallado de la experiencia del desastre.
- ii. Evalúe: indague cuan preparado o cuenta habilidad o deseo tenga, el individuo para pasar de buscar y recibir ayuda, a una simple conversación social. Si la persona parece estar preocupada por situaciones prácticas del momento y no le es posible el cambio, entonces pregunte por asuntos pertinentes.
- iii. Recopilación de Datos: esto es algo muy importante, porque es uno de los medios más eficaces para determinar rápidamente quienes están en riesgo por estar expuestos a experiencias extraordinariamente grotescas o a cualquier otro estímulo traumático. El descubrir o comentar datos es algo mucho más fácil para un sobreviviente que relatar ideas, pensamientos o sentimientos.
- iv. Pregunte acerca de ideas, pensamientos: use la descripción de los datos que el sobreviviente le ha provisto para generar preguntas sobre los pensamientos o ideas asociadas.
- v. Pregunte acerca de sentimientos: use la descripción de los pensamientos provista por las personas para hacerles preguntas en cuanto a las emociones experimentadas. Recuerde que la desactivación es una intervención breve e impide una intervención más a fondo y un apoyo que se ha de dar progresivo. Consecuentemente, hemos de tener mucho cuidado con las preguntas que hagamos relacionadas con los sentimientos. Es muy importante que no cargue el sentido de vulnerabilidad de la persona, pues podría causarle ansiedad abrumadora. Infórmeles sobre las reacciones normales ante eventos anormales para darles confianza y seguridad en torno a lo normal de sus reacciones. El ayudarles a entender el curso común de las reacciones traumáticas no quiere decir que le proveerá a la persona el cierre de su experiencia, pero claro está podría servirle para darle un mayor sentido de control.

- vi. **Apoye y provea información:** el proveer apoyo escuchando reflexivamente, dando información y ofreciendo ayuda práctica ha de ayudar a las personas sentirse más seguras, menos aisladas. La información que pueda dárseles acerca de las reacciones de estrés comunes a los adultos, niños, ancianos y en cuanto a estrategias en el manejo de estrés podrán mitigar también la ansiedad y la preocupación.

Según vaya terminando este proceso es importante identificar si es necesario un cuidado de emergencia médico/psiquiátrico, identifique uno o dos problemas prioritarios que puedan estar molestando al individuo y que han de proveerle de un gran alivio si se le resuelven aunque sea de forma parcial, identifique recursos de apoyo social.

7. Desmovilización:

Una desmovilización es un periodo de descanso breve e informativo inmediatamente después de que el personal ha terminado su tarea activa en la escena de un incidente traumático a gran escala, por ejemplo: desastres, y antes de que regresen a sus deberes rutinarios.

La desmovilización comprende dos segmentos principales. El primer segmento es un periodo de 10 a 15 minutos en el que se le brinda información al personal, para ayudarlos a entender y manejar las posibles reacciones de tensión. El segundo segmento es un periodo de 20 a 30 minutos para comer y descansar antes de regresar a las actividades normales.

La desmovilización usualmente toma los siguientes pasos:

- una introducción del presentador.
- Una breve descripción de lo que es una desmovilización.
- Asegurar que la sección de hablar esté limitada a 15 minutos esta debe incluir: una descripción de las posibles reacciones de estrés, asegurarse de que los síntomas de estrés sean normales, una descripción de los síntomas de estrés comunes, una invitación a cualquiera que quiera hacer un comentario o pregunta.
- Hacer un resumen.
- Brindar información a través de panfletos sobre reacciones de estrés.
- Proveer comida.

Nota: las desmovilizaciones pueden ser difíciles de organizar debido a la logística de proveer tal servicio.

Medidas preventivas a fortalecer

- ✓ Fortalecer los niveles de Educación sobre el estrés
- ✓ Fomentar discusiones sobre el evento y los sentimientos.
- ✓ Hablar lo real, lo que se pudo y lo que no se pudo hacer.
- ✓ Hablar sobre soluciones constructivos
- ✓ Fomentar actividades recreativas y deportivos

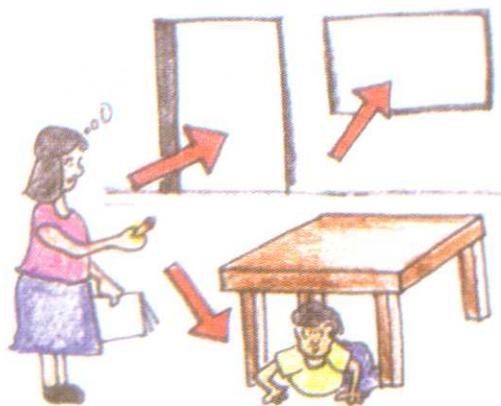
Medidas preventivas individuales

- ✓ Trate de mantenerse calmado y bajo control.
- ✓ Concéntrese en la misión inmediato del equipo.
- ✓ Imagínese a usted mismo después de lograr el éxito de la misión.
- ✓ Tome respiraciones profundos y relaje los hombros para reducir la tensión.
- ✓ Recuerde que la fatiga mental es normal y los demás también la sufren, esto ayuda a tomarlo hasta en broma.
- ✓ Esté siempre en contacto con el resto del equipo, mantenga la conversación.
- ✓ Analice los hechos, no saque conclusiones de la nada, ni crea en los rumores.
- ✓ Tome suficiente agua y compártala.
- ✓ Esta frío; trate de calentarse, si esta caliente; trate de enfriarse "cuando sea posible".
- ✓ Mantenga el aseo personal (rasúrese, báñese y cambie su ropa) y limpie su equipo de rescate...
- ✓ Utilice técnicas breves de relajación...
- ✓ Duerma al menos cuatro horas si es posible o haga pequeñas siestas intermedias.
- ✓ Hable sobre lo que esta pasando de manera objetiva, aclare los malos entendidos y aprenda de las lecciones pasadas...
- ✓ Comparta el llanto, hable sobre sus preocupaciones personales, considere hablar con un profesional.
- ✓ Manténgase ocupado cuando no este descansando.

- ✓ Utilice técnicas breves de relajación..
- ✓ Duerma al menos cuatro horas si es posible o haga pequeñas siestas intermedias.
- ✓ Hable sobre lo que esta pasando de manera objetiva, aclare los malos entendidos y aprenda de las lecciones, pasadas...
- ✓ Comparta el llanto, hable sobre sus preocupaciones personales, considere hablar con un profesional.
- ✓ Manténgase ocupado cuando no este descansando.

EN SÍNTESIS

PERFECCIONEMOS NUESTRAS TÉCNICAS DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE NUESTRO PERSONAL INVOLUCRADO EN ACTIVIDADES QUE NO SON UNA NORMALIDAD RUTINARIA



BIBLIOGRAFIA

El presente documento es una recopilación de diversas experiencias y especialistas en el área de los cuales podrá usted consultar aquí.

1. GUIA PARA La Educación De Niña/As Autoestima, Nelson Moreno-Ceballos Y Angélica Martín Rocha plan Internacional Indesinc. Santo Domingo, República Dominicana 2001.
2. Temas de Salud Mental En La Comunidad, Ops Editorial, I. Levav, Washington D. C. E. U. A. 1992.
3. Asistencia Psicológica A Niños Víctimas De Los Desastres, Dr. Nelson Ceballos, Plan Internacional Indesui Inc.Santo Domingo República Dominicana 2000.
4. Salud Mental En Desastres, Instituto Nacional De Salud Mental, Lima-Perú, 2000.
5. El Protagonismo Infanto Juvenil Asociación De Capacitación E Investigación En Salud Mental, 2001.
6. Salud En Desastres, Cruz Roja Colombiana, Septiembre 1992.
7. Foro de Intercambio De Experiencias En Intervención En Crisis. Memoria, Septiembre 2001.
8. Rehabilitación Psicosocial Después De Un Desastre Natural: Mitch Y El Salvador, Departamento De Psicología, Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas" San Salvador, El Salvador, noviembre 2001.
9. Recuperación Psicosocial Mediante Expresiones Dinámico Creativas, Ministerio de Salud Y Asistencia Social, Guatemala 1991.
10. Intervención En Crisis Y Psiquiatría Emergencia, Dra. Carolina González Cantón Octubre 1991.
11. Revista Protagonismo: Terremoto Y Niñez, Fundación Olof Palme, 1º Edición, Agosto 2001, Artículo "Como Apoyar A Los Niños Y Niñas Que Viven Una Crisis
12. ¿Como Ayudar A Niño/As Después De Un Desastre? Guía Práctica Para Maestros, Alameda Country, Behavioral Health Care Services, 1990. Nancy Fernández Y Marye L. Thomas. Mcl.
13. Psychological First Aid and Human Support, Danish Red Cross. 1997, Author Lise Knudsen, Rikke Hogsted, Peter Berliner.

14. Salud Mental Para Víctimas De Desastres, Manual. Dra. Raquel Cohen, Carl. Eisdorf er, Phd, Md. Miami Florida.
15. Taller Diagnóstico De Apoyo Psicosocial En Situaciones de Desastres. Cedal, la Catalina, Heredia, Costa Pico, Marzo 2000. Programa De Salud Comunitaria Y Desarrollo Social, Dirección Nacional De Socorro Y Operaciones.
16. ¿Y Ahora Como Hago? Eirene, Quito Ecuador, Ma. Mercedes Sermientos/Manual De Recuperación Emocional. Dr. Gilbert Brenson L.
17. Técnicas De Autocontrol Emocional, Martha Davis Editorial Martín Rocha septiembre 2000.
18. Ley 337, Ley Del Sistema Nacional Para La Prevención, Mitigación Y Atención De Desastres, Managua Nicaragua Noviembre 2000.
19. Manual de intervención en Crisis en desastres, tomos: 1, 2, 3, 4. ACISAM. UCA Editores 1ª Edición. El Salvador 2001.
20. Vamos a Jugar, Juegos y Dinámicas para la Educación. Asociación Equipo Maíz. Algier´s Impresores. El Salvador 1999.
21. Autodiagnóstico, Planificación y Presupuesto. Instituto Cooperativo Interamericano. 1ª Edición. El Salvador 2001.
22. Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters. Dhhs Publication Nª ADM 90 - 538. Washington, DC. 2000.
23. Primeros Auxilios Psicológicos. Dr. Joseph O. Prewitt Días, Cruz Roja Americana. Ciudad de Guatemala 2001.
24. Una Guía Para Clínicos y Administradores de Servicios de Salud Mental en Casos de Desastres. Dr. Carlos Velásquez García. Director Ejecutivo del Centro de Traumatología para Puerto Rico y El Caribe. San Juan, Puerto Rico 2001.

ANEXOS

PRUEBA DE ENTRADA Y DE SALIDA

Nombre _____ Fecha _____

Inst. /Org. a que pertenece _____

Localidad _____

Indicaciones marcar con un aspa, la respuesta correcta:

1. ¿Salud mental es?

- a. No preocuparnos por los problemas.
- b. Un estado emocional invariable.
- c. No enojarse, ni sentir emociones intensas.
- d. Un estado cambiante y relativo de equilibrio emocional.

2. ¿Etapa final del proceso de un desastre en el que se verifica la recuperación de las personas ?

- a. Reestablecimiento.
- b. Ajuste.
- c. Remedio - Mitigación

3. ¿Es importante en la Notificación de Muerte?

- a. Realizarla uno solo, sin acompañante.
- b. Obtener información básica, no detallada.
- c. Saber si yo conozco al desaparecido o fallecido.
- d. Hacerla rápidamente y con exactitud.

4. ¿Es primordial en la pérdida?

- a. Tener el apoyo de los trabajadores de emergencia.
- b. Tener el apoyo de psicólogos y médicos.
- c. Tener el apoyo de la Alcaldía.
- d. Tener una red social de apoyo.

5. ¿Quiénes conforman un grupo de riesgo?:

- a. Personas con apoyo familiar.
- b. Niños, ancianos y madres gestantes.
- c. Agentes comunitarios.
- d. Ninguna de las anteriores.

6. Entre las Actividades preventivas tenemos:

- a. Fomento de conductas sociales positivas.
- b. Grupos de soporte.
- c. Talleres de libre expresión.
- d. Todas las anteriores.

7. La atención a los afectados por desastres consiste en:

- a. Escuchar atentamente sus problemas y ayudarlas a encontrar soluciones.
- b. Resolver sus problemas.
- c. No permitirles expresar sus sentimientos y emociones.
- d. Exigirles que responda a todas las preguntas.

8. Son técnicas de autocontrol:

- a. La promoción y la prevención.
- b. Animación y presentación.
- c. La relajación y respiración profunda.
- d. Dinámicas grupales.

9. La solidaridad es:

- 1. la respuesta en conjunto en beneficio de un grupo de individuos
- 2. afrontar una emergencia unidos.
- 3. es un valor humano.

10. La cooperación es:

- a. La acción que muestran las personas a través de la ayuda mutua.
- b. Solucionar un problema.
- c. Un valor humano y natural en el ser humano.
- d. Es tener objetivos comunes

11. Talleres de libre expresión son:

- a. Es un conjunto de actividades que se realizan con niños, adolescentes y adultos.
- b. Es una reunión de adultos y niños.
- c. Es un medio de comunicación humano.
- d. Es la forma de relacionarnos como comunidad.

12. Intervención de segunda Instancia:

- a. Es un proceso terapéutico breve encaminado a la resolución de la crisis.
- b. Es aquella que se aplica una vez a finalizado el desastre.
- c. Es un procedimiento ordenado de acciones ejecutadas por el hombre.

13. La Consejería:

- a. Es un método que se utiliza como herramienta básica por medio del cual se posibilita a las personas resolver sus propios problemas.
- b. Es un método utilizado solo a nivel clínico.
- c. Solo se utiliza en casos patológicos.
- d. Es un método que se utiliza como herramienta básica por medio del cual se le resuelven los problemas al cliente

14. El autocontrol

- a. Es una capacidad personal de regular el comportamiento.
- b. Es una técnica utilizada diariamente.
- c. Es una herramienta humana e innata en el ser humano.

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

- a. respiración.
- b. masaje
- c. aromas
- d. relajación.

16. Es el objetivo de la primera ayuda psicológica:

- a. Solicitar sus necesidades alimentarias
- b. Ayudar a la Recuperación Emocional de la persona después de la catástrofe
- c. Suavizar noticias

17. Mencione dos técnicas utilizadas en la primera ayuda psicológica:

- 1. _____
- 2. _____

18. Mencione dos habilidades personales importantes en la aplicación de la primera ayuda psicológica:

- 1. _____
- 2. _____

19. Señale las conductas positivas y negativas ante el Estrés:

- a. Compromiso y autoconfianza
- b. Abuso de alcohol
- c. Hipervigilancia
- d. Elevado nivel de tolerancia

20. Son medidas preventivas ante el Estrés:

	SI	NO
a. Fomentar actividades recreativas y deportivas	_____	_____
b. Fomentar discusiones del evento y sentimientos	_____	_____
c. Tomar suficiente alcohol	_____	_____
d. Dormir más de ocho horas diarias	_____	_____
e. Usar técnicas breves de relajación	_____	_____

TERAPIA DE RELAJACIÓN INSTANTÁNEA

(15 minutos) IMPLEMENTACION DE LA TECNICA

OBJETIVOS:

- Crear consciencia del contraste que existe entre la tensión y la relajación muscular
- Localizar mentalmente las diferentes áreas del cuerpo y observar la diferencia entre ambos estados (tensar y aflojar los grupos musculares).

APLICACIÓN:

- Posición cómoda, espina dorsal erecta, pies en el piso (no cruzados), ojos cerrados
- Inhalar y levantar la pierna derecha (ángulo de 45°)
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos y la pierna vuelve a su lugar inicial
- Inhalar y levantar la pierna izquierda (ángulo de 45°)
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos de ambos muslos en conjunto con las piernas y ambos pies
- Contraer los músculos, levantar las piernas y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los muslos, las piernas y pies
- Inhalar mientras contraer los músculos del abdomen, muslos, piernas, y pies
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos de la cintura hacia abajo

- Inhalar mientras contraes los músculos del pecho, abdomen, muslos, piernas y pies
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos del pecho y de la cintura hacia abajo
- Inhalar mientras contraes los músculos de los brazos, manos, dedos
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos de los brazos, manos, dedos
- Inhalar mientras contraes tu cara, ojos, boca y el resto de tu cuerpo
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos de todo tu cuerpo

Entrenador (a) crea consciencia en el grupo de la diferencia entre el estado de tensión y el estado de relajación. el entrenador (a) contesta preguntas.

**Cortesía del Instituto de Traumatología
Universidad del Sur de la Florida**

TECNICA DE RELAJACIÓN DINÁMICA

IMPLEMENTACION DE LA TECNICA (15 minutos)

OBJETIVOS:

- Sincronizar los movimientos del cuerpo con la respiración
- Ejecutar estos movimientos lentamente con actitud consciente

BENEFICIOS:

- Tonificar músculos del cuello y cabeza
- Lubricar las conyunturas de los hombros
- Eliminar tensión por medio de la respiración
- Eliminar bioxido de carbono al exhalar
- Estimular los riñones
- Lubricar conyunturas de las caderas
- Lubricar conyunturas de las rodillas

APLICACIÓN: (Total de 10 ejercicios)

- Movimientos de cuello y cabeza (2x)
- Inhalar Profundamente
- Añade los brazos hacia arriba
- Abre y cierra los brazos sincronizados con la respiración (6x)
- Movimiento lateral lento y movido con actitud consciente (1x)
- Movimiento para masajear los riñones e estimular las glándulas adrenales (9x)
- Lubricación de conyunturas de las caderas (9x)
- Lubricación de conyunturas de las rodillas (6x)
- Movimiento cuerpo superior hacia abajo y hacia arriba (4x)
- Masaje para aumentar la circulación en las piernas (6x)

Cortesía del Instituto de traumatología
Universidad del Sur de la Florida

TECNICA DE RESPIRACIÓN ENERGÉTICA

IMPLEMENTACION DE LA TECNICA (15 minutos)

OBJETIVOS:

- Liberar tensión y estrés acumulado al exhalar por la boca
- Energizar al sistema nervioso central obteniendo claridad mental

BENEFICIOS:

- Tonificar y masajear los músculos abdominales y el corazón
- Estimular la digestión
- Remover toxinas de los pulmones

APLICACIÓN:

- Siéntate con la espina dorsal erecta y toma varias respiraciones serenas y naturales por la nariz
- Abre la boca y pronuncia al exhalar el sonido "ja"
- Observa como los músculos abdominales se contraen cada vez que pronuncias "ja"
- Ahora cierra tus labios y sigue usando el mismo mecanismo con tu boca cerrada
- Observa que ahora estas exhalandó con fuerza e inhalando pasivamente por la nariz y el sonido "ja" se mueve hacia la nariz
- Tomar una respiración profunda

Nota: hacer tres "rounds" de 25

Cortesía del Instituto de traumatología
Universidad del Sur de la Florida

TECNICA DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMATICA

IMPLEMENTACION DE LA TÉCNICA (15 minutos)

OBJETIVOS:

- Reducir la tensión muscular y el estrés acumulado
- Aumentar la absorción de oxígeno en la parte inferior de los pulmones
- Tonificar y masajear el corazón, los pulmones y órganos abdominales
- Aprender a disfrutar los efectos relajantes y terapéuticos de este tipo de respiración

DAR LAS SIGUIENTES SUGERENCIAS

- Escuchar los ruidos cercanos sin que nos causen molestia
- Observar los pensamientos sin ponerle reflexión a ninguno
- Concentrarse sólo en la respiración
- Apreciar este momento de conexión entre el cuerpo y la mente

APLICACIÓN

- Posición cómoda, espina dorsal erecta, pies en el piso (no cruzados), mano derecha en el abdomen (una pulgada debajo del ombligo), mano izquierda cae naturalmente sobre el muslo, ojos cerrados.
- Inhalar por la nariz lenta y profundamente, concentrándose en el movimiento del abdomen que se infla a medida que entra el aire y desinfla cuando se exhala por la nariz
- Imaginar que cuando exhalas estas removiendo tensión acumulada en el cuerpo
- Imaginar que cuando inhalas te llenas de energía sanadora (visualiza tu cuerpo lleno de luz)

Cortesía del Instituto de traumatología
Universidad del Sur de la Florida

TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROFUNDA

IMPLEMENTACIÓN DE LA TÉCNICA (30 minutos)

OBJETIVOS:

- Promover un estado de descanso en el sistema parasimpático
- Reducir la excitación del sistema nervioso
- Aumentar el equilibrio mental, emocional y físico
- Aumentar la producción de sustancias químicas (neurotransmisores – serotonina) que nos hacen sentir mejor
- Prevenir la fatiga

DAR LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

- Escuchar los ruidos cercanos sin que nos causen molestia
- Observar los pensamientos sin ponerle reflexión a ninguno
- Concentrarse sólo en la respiración
- Como repetir las afirmaciones mentalmente luego de ser escuchadas
- Apreciar este momento de conexión entre el cuerpo y la mente

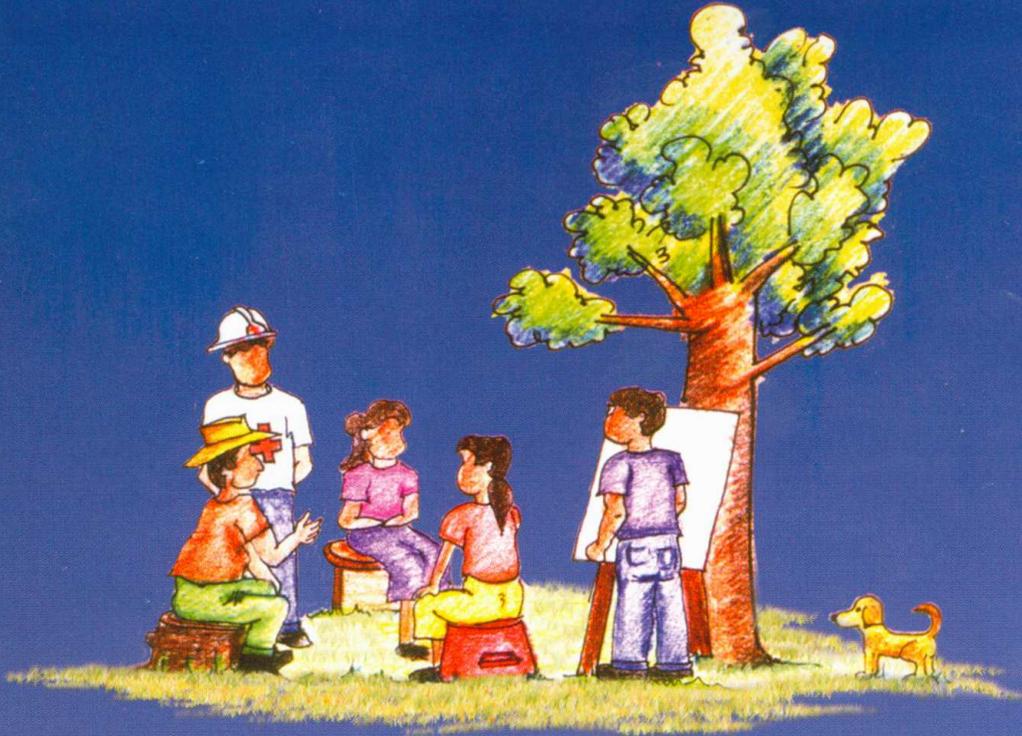
APLICACIÓN

- Posición cómoda, espina dorsal erecta, pies en el piso (no cruzados), manos caen naturalmente sobre los músculos
- Deja caer los párpados, cierra los ojos y suelta la mandíbula
- Respira profundamente por la nariz, usando la respiración diafragmática
- Concentra en subir tu abdomen, al inhalar y bajarlo al exhalar
- Mueve el abdomen uniformemente, continuamente, rítmicamente, hacia arriba y hacia abajo

Cortesía del Instituto de Traumatología
Universidad del Sur de la Florida

- Pon tu atención en tu respiración y nota que tu postura empieza a cambiar
- Nota como la espina enlonguese y se extiende naturalmente cuando inhalas
- Siente como tu mente se empieza a calmar, cada vez que respiras
- tu mente más clamada, más relajada
- observa tus pensamientos y déjalos ir
- Si tu mente se distrae no te preocupes
- Simplemente concéntrate en tu respiración
- Inhalando y exhalando
- Nota que cada vez que exhalas la tensión se desvanece
- Y te relajas más y más
- Deja que esta sensación de relajamiento se expanda a través de todo tu cuerpo, de todo tu ser
- Pensamiento negativos no tendrán influencia en mi
- Toma un aliento profundo más y más
- Experimenta un sensación de bienestar dentro de ti
- Inhala y nota que cuando exhalas toda la tensión de tu cuerpo se desaparece, se desvanece
- Ahora voy a nombrar diferentes áreas del cuerpo y te pido que repitas estas afirmaciones mentalmente
- Relajo mis pies... mis pies están relajados
- Relajo mis piernas... mis piernas están relajadas
- Relajo mi abdomen... mi abdomen esta relajado...

**Cortesía del Instituto de Traumatología
Universidad del Sur de la Florida**



Proyecto de Mitigación Municipal para Desastres en El Salvador MDMA

Financiado por:



Ejecutado por:

