

Sicología en Desastres



Capacitación Básica CERT Unidad 7



Objetivos de la Unidad

- Describir el ambiente emocional en el desastre y después del desastre, tanto para las víctimas como para los rescatistas
- Describir los pasos que pueden dar los rescatistas para aliviar su propio estrés y el de los otros supervivientes

Temas de la Unidad



- Trauma en Desastres
- Bienestar del Equipo
- Trabajar con los Traumas de los Supervivientes



Trauma Sicológico



- Sus propias pérdidas personales
- Trabajar en su comunidad
- Ayudar a los vecinos, amigos y compañeros de trabajo que también quedaron heridos
- No sentirse seguro y a salvo

Síntomas Sicológicos del Trauma



- Irritabilidad o ira
- Autoculparse o culpar a otros
- Aislamiento y retraimiento
- Miedo de que se repita
- Sentirse aturdido, paralizado o abrumado
- Sentirse indefenso
- Cambios de humor
- Tristeza, depresión y pena
- Negación
- Problemas de concentración y de memoria
- Conflictos en la relación/desacuerdo marital



Síntomas Fisiológicos del Trauma

- Pérdida del apetito
- Dolores de cabeza o dolor en el pecho
- Diarrea, dolor de estómago o náusea
- Hiperactividad
- Aumento del consumo de drogas
- Pesadillas
- Insomnio
- Fatiga

Bienestar del Equipo

- Se pueden tomar acciones antes, durante y después de un incidente, para ayudar a manejar el impacto emocional del trabajo de respuestas en desastres
- Conocer los posibles síntomas psicológicos y fisiológicos del trauma en desastres ayuda a manejar el impacto
- Aprender a manejar el estrés
 - Los miembros del CERT por sí mismos
 - Los líderes del CERT durante la respuesta



Cómo Reducir su Estrés

- Dormir lo suficiente
- Hacer ejercicio regularmente
- Comer una dieta balanceada
- Equilibrar el trabajo, el juego y el descanso
- Acostumbrarse a recibir y a dar
- Relacionarse con otros
- Usar recursos espirituales



Cuídese Usted Mismo

- Esté consciente del trauma que puede sufrir después de un desastre
- Explique a los miembros de la familia y a los amigos que usted necesita:
 - Que le escuchen cuando usted quiere hablar
 - Que no le obliguen a hablar

Cómo Reducen el Estrés los Líderes del Equipo



- Informar con anticipación al personal del CERT
- Recordar que el CERT es un equipo
- Descansar y reagruparse
- Tomar descansos lejos del área
- Comer apropiadamente y permanecer hidratados
- Organizar una reunión informativa
- Rotar los equipos y las tareas
- Retirar gradualmente a los trabajadores

Sesión sobre el Estrés por Incidentes Críticos



1. Introducción y descripción
2. Revisión del material objetivo
3. Compartir los pensamientos y sentimientos iniciales
4. Compartir las reacciones emocionales hacia el incidente
5. Instrucción sobre las reacciones normales al estrés
6. Examen de los síntomas
7. Terminación y evaluación de otras necesidades

Etapas de una Crisis

- Impacto
- Inventario
- Rescate
- Recuperación



Crisis Traumática



- Muerte verdadera o potencial
- Lesiones graves
- Destrucción
- Pérdida de contacto con la familia o amigos cercanos



Efectos del Estrés Traumático

- Funcionamiento cognitivo
- Salud física
- Relaciones interpersonales

Factores Mediadores

- Experiencia previa con un evento similar
- Intensidad del trastorno
- Sentimientos individuales sobre el evento
- Fortaleza emocional de la persona
- Tiempo transcurrido después del evento



Estabilizar a las Víctimas

- Evaluar si los supervivientes tienen lesiones o shock
- Hacer que las personas ilesas ayuden
- Proporcionar apoyo de esta forma:
 - Escuchando
 - Teniendo empatía
- Ayudar a los supervivientes a ponerse en contacto con los sistemas naturales de apoyo



Cómo Escuchar con Empatía

- Pónganse en el lugar de la persona que habla
- Escuchen el significado, no solamente las palabras
- Pongan atención a la comunicación no verbal
- Repitan lo que ha dicho la persona que habla



Eviten Decir...

- “Comprendo”
- “No se sienta mal”
- “Usted es fuerte” o “Usted superará esto”
- “No llore”
- “Es la voluntad de Dios”
- “Pudo ser peor”
- “Al menos usted tiene todavía...”
- “Todo va a estar bien”

Manejar la Muerte en el Lugar de los Hechos



- Cubrir el cuerpo; tratarlo con respeto
- Trasladar el cuerpo a la morgue temporal
- Seguir las leyes y protocolos locales
- Hablar con las autoridades locales

Informar de la Muerte a la Familia/Amigos



- Separar a los miembros de la familia o amigos
- Hacer que las personas se sienten
- Hacer contacto visual
- “Lo siento, su pariente ha muerto. Lo siento mucho.”
- Dejar que lloren la familia y los amigos



Resumen de la Unidad

- Los rescates pueden ser desagradables o incómodos
- Síntomas psicológicos y fisiológicos del trauma
- Dar pasos para reducir el estrés
- La CISD es una intervención
- Cuatro etapas emocionales de un desastre
- El estrés afecta la cognición, la salud y las interrelaciones
- Estabilizar a las personas
- Escuchar con empatía

Deberes



1. Leer la unidad que se tratará en la siguiente clase
2. Traer los suministros necesarios para la siguiente clase
3. Ponerse la ropa apropiada para la siguiente clase