

# ¡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.

