

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.

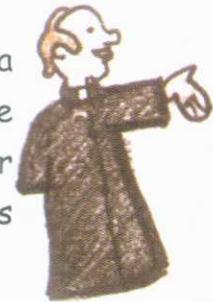
6. La Consejería: es un método básico por medio del cual las personas resuelven su propio problema.

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 respételos.

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.