




PSICOLOGIA

en el Desastre






INTRODUCCION

- Como voluntario individual, usted debe estar preparado para desarrollar varios roles dentro del equipo.
- Tal vez puede usar más de un "sombrero" al mismo tiempo.
- A medida que la disponibilidad de recursos cambie puede "cambiar de sombreros".






INTRODUCCION

CONTINUACION...



Usted debe comenzar por evaluar y manejar su propia situación.

Después evaluar la situación del área adyacente (vecino o colega).

Finalmente, únase a otros para formar equipos de respuesta .





PSICOLOGIA EN EL DESASTRE

- ❖ Los sobrevivientes de un desastre normalmente experimentan una serie de reacciones psicológicas y fisiológicas, cuya intensidad y tipo dependerá de los siguientes factores:






PSICOLOGIA EN EL DESASTRE

CONTINUACION...



- Experiencias anteriores en una situación igual o similar (Flash back o retrospección)
- La intensidad del evento.
- El período de tiempo transcurrido entre el momento del evento y el presente.





PSICOLOGIA EN EL DESASTRE

CONTINUACION...

- ❑ Sentimientos individuales de que no hay salida; lo cual proporciona el escenario para un estado de pánico.
- ❑ La fortaleza emocional del individuo.




CERT



- Las reacciones de los sobrevivientes pueden volverse más intensas a medida que el trastorno en sus vidas aumenta.
- A medida que las vidas de los sobrevivientes se vean más perjudicadas, sus reacciones psicológicas y fisiológicas serán mayores.



PSICOLOGIA EN EL DESASTRE
CONTINUACION...

Según algunos estudios de investigación, hay cuatro (4) fases emocionales que atraviesan los sobrevivientes después de un desastre.

Estas son:

- Fase de Impacto
- Fase de Inventario
- Fase de Rescate
- Fase de Recuperación




Fase de Impacto

- Los sobrevivientes pueden no mostrar pánico.
- No muestran emoción alguna.
- Hacen lo que tengan que hacer para mantenerse y mantener a sus familias con vida.




Fase de Inventario

- Sigue inmediatamente después del evento.
- Los sobrevivientes evalúan el daño y tratan de localizar más sobrevivientes.
- Durante esta fase los lazos sociales rutinarios tienden a ser descartados a favor de relaciones más funcionales para iniciar las actividades de respuesta.




Fase de Rescate

- El personal de servicios de emergencia, incluyendo los de CERT, están respondiendo y los sobrevivientes están dispuestos a ser guiados por estos grupos sin protestar.
- Se sienten confiados de que los rescatadores podrán satisfacer sus necesidades y que ellos podrán organizar sus vidas con prontitud.




➤ Es por esto que, la identificación de los miembros de CERT es importante, tal como los cascos y chalecos.



Fase de Recuperación

- Los sobrevivientes creen que los esfuerzos de rescate no son lo suficientemente rápidos.
- Esa sensación, combinada con otros elementos de tensión, pueden causar reacciones en contra de los socorristas.




PSICOLOGIA

Como parte del Equipo CERT usted debe:

- Suponer que los sobrevivientes tendrán efectos psicológicos debido al impacto del evento.
- Suponer que a raíz de este impacto algún grado de agresión psicológica será dirigida hacia usted.



PSICOLOGIA

- Estar preparado para presenciar una variedad de respuestas que varían de persona a persona.
- Tratar de enfretar estas respuestas como parte del impacto psicológico del evento.




PSICOLOGIA

- EVITE EL VICARIUS TRAUMA:**

ESTO SIGNIFICA QUE USTED DEBE EVITAR COMO SOCORRISTA CREAR UNA IDENTIFICACION O EMPATIA CON UNA SOLA VICTIMA. RECUERDE SERAN MUCHOS LOS QUE NECESITEN DE SU FORTALEZA, NO CARGUE CON LOS PROBLEMAS DE LA VICTIMA OFRESCALE HERRAMIENTAS DE AYUDA.



PSICOLOGIA
CONTINUACION...

- NO TOMA LOS COMENTARIOS Y ACCIONES DE LOS SOBREVIVIENTES DE UNA MANERA PERSONAL.
- RECUERDE:**

Estas respuestas no están relacionadas con nada que usted o sus compañeros socorristas hayan hecho.




SINTOMAS PSICOLOGICOS

- Rabia o Irritabilidad
- Auto-culparse, o culpar a otros
- Aislamiento, huida
- Miedo a la repetición
- Aturdimiento, entumecimiento o abrumado
- Sensación de impotencia



Paul Hawthorne / AP



SINTOMAS PSICOLOGICOS

CONTINUACION...

- Problemas en la memoria y concentración.
- Tristeza, depresión, aflicción
- Negación
- Cambios de genio o de personalidad.




SINTOMAS FISIOLÓGICOS

- Pérdida de apetito
- Dolores de cabeza y espalda
- Diarrea, dolor de estómago, náuseas
- Hiperactividad
- Incremento en el consumo de alcohol y drogas




SINTOMAS FISIOLÓGICOS

CONTINUACION...

- Pesadillas
- Inhabilidad para dormir (insomnio)
- Fatiga, poca energía



SINTOMAS PSICOLOGICOS Y FISIOLÓGICOS

La intensidad y duración de dichas respuestas varía de persona en persona y pueden ser:

- Agudas o moderadas
- Inmediatas y/o demoradas
- De intensidad acumulativa




SINTOMAS

- ❖ Los niños también pueden experimentar efectos psicológicos o fisiológicos después de un desastre.
- ❖ Estos sentimientos pueden no durar mucho, pero no es inusual tener reacciones de disturbios meses después del evento.




IMPORTANTE

❖ Usted es miembro de un equipo de respuesta a emergencia, pero.....



Sigues Siendo HUMANO...



IMPORTANTE

- Recuerde que las respuestas emocionales se aplican tanto a las víctimas del desastre como al personal de rescate.
- Esté alerta a señales de trauma en usted y en sus compañeros
- Incorpore medidas para aliviar la tensión en su vida diaria para prepararse mejor para situaciones de desastre.



HUMANICE LAS OPERACIONES DE RESCATE

- La operación de rescate puede tener una mejor respuesta a las necesidades psicológicas de los sobrevivientes y socorristas si sus sentimientos son reconocidos.
- Los psicólogos recomiendan la expresión abierta y honesta de las emociones como un mecanismo de auto-protección.




HUMANICE...



Para evitar “sobre cargas emocionales”, tanto a los sobrevivientes como a los socorristas debe permitírseles expresar sus sentimientos abiertamente mientras el hacerlo no interfiera con el rescate.



IMPORTANTE

✓ ESCUCHE, pero trate de no apropiarse de los sentimientos de los otros.




PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES PARA LOS SOCORRISTAS

- ✓ **Informar al Personal**
Explique al personal de rescate antes de comenzar la operación de rescate, que pueden esperar ver y que pueden esperar en términos de sus respuestas emocionales y las de otros.
- ✓ **Enfatizar el Trabajo de Equipo**
Compartir la carga de trabajo y la carga emocional con los miembros del equipo puede ayudar a hacer más difusas las emociones reprimidas.




PRIMEROS AUXILIOS CONTINUACION...

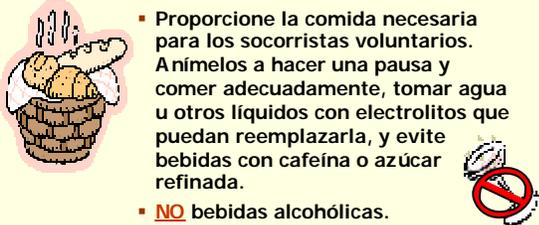
- ✓ **Rotar al Personal**
Anime a los socorristas a descansar y a reagruparse para evitar el cansancio excesivo.
- ✓ **Promover los Descansos**
Anime a los socorristas a tomar cortos descansos lejos del área del incidente, para librarse de la tensión asociada con el desastre.




PRIMEROS AUXILIOS
CONTINUACION...

✓ Proporcionar la Nutrición Adecuada

- Proporcione la comida necesaria para los socorristas voluntarios. Anímelos a hacer una pausa y comer adecuadamente, tomar agua u otros líquidos con electrolitos que puedan reemplazarla, y evite bebidas con cafeína o azúcar refinada.
- NO** bebidas alcohólicas.




PRIMEROS AUXILIOS
CONTINUACION...

✓ Rotar los Equipos

- El personal de cada equipo pueden hablar entre ellos acerca de sus experiencias. Esto es muy importante para su salud psicológica.
- Usted puede hablar con su compañero.**




PRIMEROS AUXILIOS
CONTINUACION...

✓ Sacar a los Socorristas Gradualmente

- No remueva a los socorristas de sus labores abruptamente.
- Permita que los socorristas salgan de las áreas de alta tensión del incidente, hacia las moderadas, y luego a las de poca tensión.
- Cambios abruptos causan tensión adicional.



PRIMEROS AUXILIOS
CONTINUACION...

- Los Equipos CERT deben organizar un reporte después de la operación, en el cual los socorristas son inducidos a describir lo que encontraron y como se sienten al respecto.
- Los socorristas experimentados en rescates encuentran estos pasos bastante útiles para controlar los niveles de tensión..... PERO.....



PRIMEROS AUXILIOS
CONTINUACION...

En algunos casos puede ser necesario buscar ayuda profesional en salud mental



PRIMEROS AUXILIOS
CONTINUACION...

- Ante una emergencia **NUNCA** diga las siguientes frases:
 - ✗ Yo entiendo
 - ✗ No te sientas mal
 - ✗ Tienes que ser fuerte
 - ✗ No llores
 - ✗ Pudo haber sido peor
 - ✗ Es voluntad de Dios



PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES PARA LAS VÍCTIMAS

- **Establecer Contacto**
 - > Hable con las víctimas.
 - > Anímelas a hablar acerca de sus sentimientos así como de sus necesidades físicas.
- **Escuchar**
 - > Si la víctima tiene algo que decir, tómese su tiempo para escucharla.





PRIMEROS AUXILIOS Continuación

- **Enfatizar**
 - > Muestre a través de su respuesta que entiende las preocupaciones o problemas de la persona y que esos sentimientos son normales .
 - > Proporcionar Confiabilidad
 - > Respete la confianza que le ha demostrado la persona. No repita información personal.




PSICOLOGIA EN EL DESASTRE

El uso de esta técnicas le promocionará al sobreviviente la tranquilidad y soporte inicial que él o ella puedan tomar hacia el primer paso a la recuperación.




¿PREGUNTAS?

