

DIRECCION GENERAL DE SALUD

UNIDAD DE SALUD MENTAL

APOYO PSICOSOCIAL EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS Y DESASTRES.

DR. MOISÉS ORLANDO GUARDADO RODRIGUEZ
JEFE UNIDAD DE SALUD MENTAL

CONCEPTUALIZACION :

INTERVENCIÓN URGENTE QUE IMPLICA EL EMPLEO DE DISTINTAS ESTRATEGIAS PARA OFRECER LA MEJOR AYUDA POSIBLE A LA PERSONA AFECTADA POR CATASTROFES O EMERGENCIAS PERSIGUIENDO GENERAR PROTECCIÓN, SEGURIDAD Y PROPORCIONAR ALIVIO INMEDIATO A LOS SINTOMAS AGUDOS DE ESTRÉS Y PREVENIR LAS REACCIONEES DIFERENTES DE ESTE

CONDICIONES CLAVE :

- 1. POBLACIONES CLAVE: General, Grupos de ayuda, población afectada***
- 2. PROBLEMAS CLAVE: Desorden social, miedo y aflicción, trastornos psicopatológicos.***
- 3. CONCEPTOS CLAVE: Apoyo social, Apoyo psicológico y atención a la morbilidad.***

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

- *OFRECER PROTECCION, SEGURIDAD Y ESPERANZA*
- *PROPORCIONAR O ALIVIAR DE FORMA INMEDIATA LOS SINTOMAS AGUDOS DE ESTRÉS.*
- *PREVENIR REACCIONES DIFERIDAS DE ESTRES*

PRINCIPIOS BASICOS:

***1- PROTEGER:
CONSEGUIR QUE LAS PERSONAS AFECTADAS SE SIENTAN
SEGURAS Y PROTEGIDAS BUSCANDO Y ORGANIZANDO:
ALBERGUES FISICOS, REFUGIOS SIMBOLICOS***

***UN PUNTO ESPECIALMENTE IMPORTANTE ES
EL DE PROTECCION RESPECTO A LOS MEDIOS
DE COMUNICACION***

2- DIRIGIR :

SEPARAR DE LOS LUGARES PELIGROSOS Y DIRIGIRLES A OTROS SEGUROS

3- CONECTAR:

CONSEGUIR CONECTAR A LA PERSONA CON LOS RECURSOS PERSONALES Y SOCIALES ESPECIALMENTE CON:

- SERES AMADOS*
- CENTROS DE INFORMACION*
- LUGARES O PERSONAS QUE PUEDAN OFRECER APOYO*

4- TRATAR :

SE CENTRARA EN EL TRATAMIENTO DE LAS REACCIONES DE ESTRÉS AGUDO Y DUELO PRINCIPALMENTE, SIN DESCUIDAR OTROS POSIBLES COMPORTAMIENTOS COMO EL ABUSO DE DROGAS, ALCOHOL U OTRAS REACCIONES

5- CUIDADOS AGUDOS:

LA ASISTENCIA SOLAMENTE PERMITIRA UNA ATENCION AGUDA Y DIFICILMENTE PERDURABLE EN EL TIEMPO, SE VALORARA EL TIPO DE RELACION TERAPEUTICA HACIA UNA INTERVENCION RAPIDA Y DEJAR A LA PERSONA ACOMPAÑADA

PROTOCOLO “A C E R C A R S E”

ESTE PROTOCOLO TIENE COMO OBJETIVO PRINCIPAL EL SERVIR PARA ORGANIZAR LA INTERVENCION DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS YA QUE OFRECE UNAS DIRECTRICES DE ACTUACION QUE FACILITAN EL TRABAJO DEL PROFESIONAL EN ESTE AMBITO

EL PROTOCOLO CONSTA DE OCHO ETAPAS:

AMBIENTE

CONTACTO

EVALUACION

RESTABLECIMIENTO EMOCIONAL

COMPRESION DE CRISIS

ACTIVAR

RECUPERACION DE FUNCIONAMIENTO

SEGUIMIENTO

AMBIENTE:

CONTEXTUALIZACION: CONOCER LO OCURRIDO Y LA MAGNITUD DE LOS HECHOS.

EVALUACION DEL AMBIENTE: DETERMINAR LAS NECESIDADES MAS INMEDIATAS Y LAS REDES DE APOYO ACTIVADAS, ESTABLECIENDO ESTRATEGIAS INDIVIDUALES Y GRUPALES

SELECCIÓN DEL PACIENTE: ESTABLECER PRIORIDADES DE INTERVENCION CON BASE AL NIVEL DE VULNERABILIDAD Y/O GRAVEDAD

EVALUACION PREVIA DEL PACIENTE: DETERMINAR EL GRADO DE AFECTACION O LETALIDAD (FISICA Y EMOCIONAL) ASI COMO POTENCIALIDAD DE PELIGROCIDAD QUE PRESENTE EN RELACION A SI MISMO Y A LOS OTROS

CONTACTO:

TENER EN CUENTA LOS ASPECTOS NO VERBALES: LAS EXPRESIONES GESTUALES DEBEN SER CONGRUENTES CON LA SITUACION, ESTABLECER CERCANIA A TRAVES DEL CONTACTO Y PROXIMIDAD FISICA.

HACER EL CONTACTO Y ESTABLECER UNA RELACION: TENIENDO EN CUENTA EL RESPETO A LA PERSONA Y SU SITUACION ACTUAL, ACEPTANDO A LA PERSONA CON SUS CARACTERISTICAS, SIN EMITIR JUICIOS NI BUSCAR RESPONSABILIDADES

DISTANCIAMIENTO PSICOLOGICO: ES CONVENIENTE AYUDAR A LA VICTIMA A SALIR DE LA SITUACION PROPONRIENDO IR A PASEAR, TOMAR UN CAFÉ, COMER ALGO, PROPORCIONANDO UN AMBIENTE ADECUADO PARA EMPEZAR A ABORDAR LO SUCEDIDO

PRIMERAS PREGUNTAS: ESTAS DEBEN ESTAR RELACIONADAS CON LOS HECHOS OCURRIDOS, DEBEN SER CONCRETAS, SENCILLAS Y DIRIGIDAS A HECHOS OBJETIVOS: ¿QUE HA SUCEDIDO?, ¿DÓNDE ESTABA?, SE DEBE TRATAR DE CONSEGUIR DESCRIPCIONES QUE LLEVEN AL PROCESAMIENTO COGNITIVO, EVITANDO CENTRARSE UNICAMENTE EN LOS ASPECTOS EMOCIONALES.

EVALUACION:

EXPLORACION INICIAL: LLEVAR ACABO UN EXAMEN DEL ESTADO MENTAL

IDENTIFICACION DE PROBLEMAS; SUCESOS PRESIPITANTES, ESTADO EMOCIONAL ACTUAL Y PROCESAMIENTO COGNITIVO DE LA SITUACION

ESTILO DE AFRONTAMIENTO: IDENTIFICAR HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO BASICAS Y PROMOVER Y APOYAR EL ESTILO DE EFRONTAMIENTO ACTIVO.

IDENTIFICACION DE RECURSOS PERSONALES Y APOYO SOCIAL.

RESTABLECIMIENTO EMOCIONAL:

FACILITAR LA EXPRESION EMOCIONAL: A TRAVES DE PREGUNTAS DEL TIPO ¿QUIERES HABLAR?, ¿CÓMO TE SIENTES?.

ESCUCHA ACTIVA: ESTANDO ATENTO A LA POSIBLE APARICION DE UNA CRISIS

EMPLEO DE TECNICAS DE DESACTIVACION O ACTIVACION FISIOLÓGICA: SERA DE ACUERDO AL ESTADO Y NECESIDADES DE CADA CASO

PROMOVER Y FACILITAR LA RECUPERACION DE SU RED SOCIO NATURAL

DISPONIBILIDAD Y ESTAR ACCESIBLE: DE SER POSIBLE EN TODO MOMENTO.

COMPRESION DE LA CRISIS:

DAR INFORMACION GENERAL: DE LOS PROBLEMAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS, DE SU CONTROL Y AFRONTAMIENTO Y DE LAS REACCIONES NORMALES ANTE SITUACIONES EXCEPCIONALES

DAR INFORMACION ESPECIFICA DEL SUCESO ACTUAL: PROMOVER UNA NARRACION ADAPTATIVA, INFORMAR SOBRE LA SITUACION ACTUAL Y RESPONDER A TODO LO QUE PREGUNTEN

ACTIVAR:

RECUPERACION DEL NIVEL DE PROCESAMIENTO

COGNITIVO: SE HACE NECESARIO VOLVER A CENTRAR A LA PERSONA EN ACTIVIDADES Y HECHOS.

ELABORAR UN PLAN DE ACCION: DEBE ESTAR DE ACUERDO CON LA PERSONA, EN LA QUE SE DISCUTAN OBJETIVOS Y POSIBLES ACCIONES EXPLOTANDO LOS PROPIOS RECURSOS Y ESTRATEGIAS DE LA PERSONA AFECTADA.

PLANIFICAR CONTRATOS: VERBALES PERSONALES PARA CUMPLIR EL PLAN.

RECUPERACION DEL FUNCIONAMIENTO:

PLANIFICAR: TAREAS Y ACTIVIDADES PROXIMAS Y EN COMPAÑÍA

PROMOVER: EL FUNCIONAMIENTO INDEPENDIENTE

DEJARLE SIEMPRE ACOMPAÑADO: YA SEA CON OTROS PROFESIONALES O VOLUNTARIOS, FAMILIARES, AMIGOS U OTRAS VICTIMAS.

INFORMAR: SOBRE TODODE POSIBLE DERIVACION O TRASLADO, O SI EN UN CASO TENGA QUE SER HOSPITALIZADO

PLANIFICAR: EN EL CASO QUE SEA NECESARIO UN ALOJAMIENTO ASI COMO LAS ACTIVIDADES QUE REALIZARA EN EL HOGAR.

SEGUIMIENTO:

PLANTEARSE UN SEGUIMIENTO: ESTE SERA A CORTO O MEDIO PLAZO (UN MES) PARA QUE LA PERSONA AFECTADA SIENTA UNA CONTINUIDAD EN LA ATENCION RECIBIDA.

APOYO GENERAL

- GARANTIZAR ASPECTOS BASICOS DE MANTENIMIENTO*
- AYUDAR A DORMIR*
- FACILITAR EL ESPACIO PERSONAL*
- FACILITAR EL CONTACTO PERSONAL NORMALIZADO*
- IDENTIFICAR ENFERMEDADES FISICAS*
- AYUDAR A RECONECTAR CON LA FAMILIA Y AMIGOS*

- ANIMAR A RETOMAR EL FUNCIONAMIENTO COTIDIANO
- ORGANIZAR Y HACER PLANES PARA RESOLVER PROBLEMAS PRACTICOS PROVOCADOS POR LA SITUACION
- AYUDAR A RETOMAR LOS ROLES NORMALES
- FACILITAR EL DUELO SI HA HABIDO PERDIDAS PERSONALES
- AYUDAR A CONTROLAR LAS REACCIONES DE ESTRÉS
- ENTRENAR A LOS CUIDADORES CERCANOS PARA QUE PUEDAN CONTINUAR LAS LABORES DE CUIDADO

TECNICAS A UTILIZAR

- *TECNICAS DE DESACTIVACION FISIOLÓGICAS: RELAJACION Y RESPIRACION.*
- *DESMOVILIZACION*
- *TECNICAS COGNITIVAS: DILUIR CULPABILIDADES, DESDRAMATIZACION, RELATIVIZAR Y ESCALAR SENTIMIENTOS, RE- ESTRUCTURACION COGNITIVA*
- *INFORMACION*
- *DESCARGA (DEFUSING)*
- *ACTIVACION: PLANES DE ACTUACION*
- *APOYO FAMILIAR*

SALUD MENTAL EN DESASTRES

SE DICE QUE SE NECESITA SALUD MENTAL EN EMERGENCIAS O DESASTRES CUANDO:

“UNA PERSONA NORMAL RESPONDE EN FORMA NORMAL A UNA SITUACIÓN ANORMAL Y NO OBTIENE ÉXITO, RESULTANDO EN UNA PERDIDA DE CONTROL MOMENTÁNEA”

CRISIS CIRCUNSTANCIALES DE LA VIDA:

- ❖ ***SON INESPERADAS***
- ❖ ***SON URGENTES***
- ❖ ***IMPACTO POTENCIAL SOBRE COMUNIDADES ENTERAS***
- ❖ ***INCLUYEN EL CONCEPTO DE CRISIS (PELIGRO Y OPORTUNIDAD).***

DEFINICIÓN FUNCIONAL DE SALUD MENTAL EN DESASTRES

LA SALUD MENTAL EN EMERGENCIAS O DESASTRES ES UN PROCESO DE AYUDA DIRIGIDA A AUXILIAR UNA PERSONA A SOPORTAR UN SUCESO TRAUMÁTICO DE MODO QUE SE REDUZCA LA PROBABILIDAD DE QUE TENGA EFECTOS NOCIVOS Y QUE FOMENTE LA OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO.

¿QUÉ ES APOYO PSICOSOCIAL?

APOYO PSICOSOCIAL ES UN PROCESO QUE FACILITA RESILIENCIA EN LOS SOBREVIVIENTES Y MANTIENE LA SALUD, BIENESTAR Y EFECTIVIDAD DE LOS TRABAJADORES EN UNA EMERGENCIA O DESASTRE.

APOYO PSICOSOCIAL: UN MODELO AMPLIO

	<i>PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS</i>	<i>INTERVENCIÓN EN CRISIS</i>
<i>¿CUÁNTO TIEMPO?</i>	<i>DE MINUTOS HASTA MEDIA HORA</i>	<i>HORAS A DÍAS</i>
<i>¿POR QUIÉNES?</i>	<i>ASISTENTES EN LA LÍNEA DEL FRENTE</i>	<i>PROFESIONALES DE AYUDA, TÉCNICOS EN INTERVENCIÓN EN CRISIS</i>
<i>¿DÓNDE?</i>	<i>AMBIENTE COMUNITARIO</i>	<i>AMBIENTE CLÍNICO</i>
<i>¿OBJETIVOS?</i>	<i>RESTABLECIMIENTO INMEDIATO, DAR APOYO, VINCULAR A LOS RECURSOS DE AYUDA</i>	<i>RESOLUCIÓN DE LA CRISIS, ENFRENTAR EL SUCESO, INTEGRAR EL SUCESO A LA ESTRUCTURA DE LA VIDA</i>
<i>¿PROCEDIMIENTO?</i>	<i>CINCO COMPONENTES DE PAP</i>	<i>CASIC</i>

CINCO PASOS EN LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

<i>PASOS</i>	<i>ACCIÓN</i>
<i>CONTACTO</i>	<i>ESCUCHAR CUIDADOSAMENTE. REFLEJAR SENTIMIENTOS Y HECHOS. COMUNICAR ACEPTACIÓN.</i>
<i>DIMENSIONES DEL PROBLEMA</i>	<i>FORMULAR PREGUNTAS ABIERTAS. PEDIR A LA PERSONA QUE SEA CONCRETA. EVALUAR MORTALIDAD</i>
<i>POSIBLE SOLUCIONES</i>	<i>ESTIMULAR LA INSPIRACIÓN SÚBITA. ABORDAR LOS OBSTÁCULOS. ESTABLECER PRIORIDADES.</i>
<i>ACCIÓN CONCRETA</i>	<i>TOMAR UNA MEDIDA A UN TIEMPO. ESTABLECER OBJETIVOS ESPECÍFICOS A CORTO PLAZO.</i>
<i>SEGUIMIENTO</i>	<i>REALIZAR UN ACUERDO PARA EL RECONTACTO. EVALUAR ETAPAS DE ACCIÓN</i>

MODALIDAD/ SISTEMA	VARIABLES/SUBSISTEMAS
CONDUCTUAL	PATRONES DE TRABAJO, JUEGO, PASATIEMPOS, CONDUCTA SEXUAL, HÁBITOS DE SUEÑO, USO DE DROGAS O TABACO, SUICIDA, HOMICIDA. MÉTODOS DE ENFRENTAMIENTO AL ESTRÉS
AFECTIVA	SENTIMIENTO SOBRE CUALESQUIERA DE LAS CONDUCTAS MENCIONADAS (ANSIEDAD, CÓLERA, ALEGRÍA, DEPRESIÓN). EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS
SOMÁTICA	FUNCIONAMIENTO FÍSICO GENERAL, SALUD
INTERPERSONAL	NATURALEZA DE LAS RELACIONES CON LA FAMILIA, AMIGOS, VECINOS, COMUNIDAD. INTENSIDAD DE LA INTERACCIÓN.
COGNOSCITIVA	SUEÑOS ACTUALES DE DÍA Y NOCHE, AUTO IMAGEN, CREENCIAS, DELIRIOS, ALUCINACIONES, IDEACIÓN DE MUERTE, ACTITUD HACIA LA VIDA.

** INCLUYEN ENTREVISTA CLÍNICA, INFORMES DE FAMILIARES Y AMIGOS, CUESTIONARIOS.

METODOLOGÍA AMPLIA DEL APOYO PSICOSOCIAL

- LO APLICAN VOLUNTARIOS Y PROFESIONALES.***
- SE ADAPTA AL CONTEXTO CULTURAL.***
- SE BASA EN EL AUMENTO DE RESILIENCIA Y LA AUTO-AYUDA COMUNITARIA.***
- FACILITA EL ACCESO DE LOS SOBREVIVIENTES HACIA LOS RECURSOS DISPONIBLES.***

SALUD PSICOSOCIAL PARA EQUIPOS DE PRIMERA RESPUESTA

SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

▶ **FASE DE ALARMA**

REACCIONES FISIOLÓGICAS

▶ **FASE DE RESISTENCIA**

ENERGÍA ADAPTATIVA

▶ **FASE DE AGOTAMIENTO**

CICATRICES BIOQUÍMICAS



EFECTOS DEL ESTRÉS EN LOS EQUIPOS DE RESPUESTA

ESTRÉS – TRAUMA

LOS EQUIPOS DE RESPUESTA SE CARACTERIZAN POR SUS INTERVENCIONES EN EVENTOS TRAUMÁTICOS (ACCIDENTES, PACIENTES TRAUMADOS, VIOLENCIA FAMILIAR O SOCIAL).



EVENTO TRAUMÁTICO ES UNA CIRCUNSTANCIA PSICOLÓGICAMENTE ESTRESANTE QUE ESTA FUERA DE LAS EXPERIENCIAS HUMANAS NORMALES.



EFECTOS DEL ESTRÉS EN LOS EQUIPOS DE RESPUESTA

INCIDENTE CRITICO EN ESTRÉS

***UNA SITUACIÓN QUE EXPERIMENTAN
LOS SOCORRISTAS ANTE UN
TRAUMA REPENTINO Y ESPECIFICO
(FALLO EN LA MISIÓN, PRESENCIA
EXCESIVA DE SUFRIMIENTO
HUMANO, SITUACIONES
FÍSICAMENTE AMENAZANTES).***



EFFECTOS EMOCIONALES EN LA INTERVENCIÓN EN DESASTRES

FASES DE ALARMA:

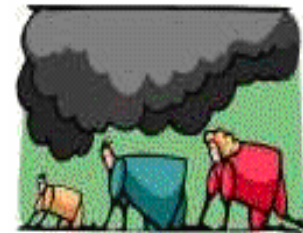
COMPRENDE DESDE LA ALARMA INICIAL, EL PERIODO DE ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA, Y LA INFORMACIÓN SOBRE LO ACONTECIDO.



EFFECTOS EMOCIONALES EN LA INTERVENCIÓN EN DESASTRES

FASE DE INTERVENCIÓN

LAS REACCIONES OBSERVADOR SE DIVIDEN EN CUATRO FASES: FÍSICA, COGNITIVA, EMOCIONAL, Y CONDUCTUAL



EFFECTOS EMOCIONALES EN LA INTERVENCIÓN EN DESASTRES

FASE DE TERMINO:

COMPRENDE LA ETAPA DE DESMOVILIZACIÓN EN LA CUAL LOS TRABAJOS DE URGENCIA YA HAN SIDO REALIZADOS, LA CALMA RETORNA PAULATINAMENTE AL LUGAR DEL DESASTRE Y LOS EQUIPOS DE RESPUESTA EMPIEZAN A SER RELEVADOS.



IMPACTO EMOCIONAL DE LA EMERGENCIAS

EL TRABAJO DE SOCORRISMO SEA DE CORTA O LARGA DURACIÓN PRODUCEN SITUACIONES QUE PROVOCAN MALESTAR CLÍNICO SIGNIFICATIVO, Y/O DETERIORO LABORAL.



PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL ESTRÉS EN EMERGENCIAS

PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL ESTRÉS EN EMERGENCIAS

NUTRICIÓN

- ***VITAMINAS***
- ***SALES MINERALES***
- ***AZUCÁR***
- ***CAFEINA***
- ***GRASAS***
- ***ALIMENTO ABUNDANTE***
- ***ALIMENTACIÓN BALANCEADA***

ACTIVIDAD FÍSICA

- ***QUEMA LOS SUBPRODUCTOS DE LA REACCIÓN DE ESTRÉS.***
- ***EL APARATO RESPIRATORIO Y EL CORAZÓN REACCIONAN AL EJERCICIO DE MANERA SINTRÓPICA.***
- ***EJERCICIO 30 MINUTOS, TRES VECES EN SEMANA ES BUENA MEDIDA PREVENTIVA PARA EL ESTRÉS.***

Salud Mental

EL PRINCIPAL OBJETIVO CON LOS SOCORRISTAS ES EL DE MINIMIZAR LA SEVERIDAD Y LA DURACIÓN DEL TRAUMA EMOCIONAL.

SE DEBE PERMITIR LA EXPRESIÓN DE SUS EMOCIONES Y AYUDARLOS A COMPRENDER SUS SENTIMIENTOS.

EXISTEN TÉCNICAS DE DESMOVILIZACIÓN PSICOLÓGICA QUE SE CONOCE COMO “DEBRIEFING”.

PARA EVITAR LA FATIGA EMOCIONAL SE SUGIERE ROTACIONES DE 3 HORAS DE TRABAJO Y 1 DE DESCANSO.

EJERCICIOS DE DEACTIVACIÓN DEBE REALIZARSE EN FORMA INMEDIATA Y ANTES DE COMPLETAR EL TURNO.

APOYO PSICOSOCIAL

SI EL SOCORRISTA SIENTE EL APOYO DEL GRUPO TIENE LA NOCIÓN DE QUE DOMINA LA SITUACIÓN Y SIENTE QUE SU FUNCIÓN ES IMPORTANTE.

UNA PERSONA QUE ESTA AL BORDE DE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS SI CUENTA CON UN CONFIDENTE QUEDARA PROTEGIDO DE LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL ESTRÉS.

RECOMENDACIONES PARA LOS COORDINADORES DE SERVICIO

***MANTENGA AL SOCORRISTA INFORMADO DE LA SITUACIÓN
TANTO COME SEA POSIBLE.***

TENGA SIEMPRE PRESENTE LAS SEÑALES DE ESTRÉS

PROVEA ROTACIONES PARA LOS SOCORRISTAS

PERMITA QUE SE HABLE SOBRE SENTIMIENTOS

TENGA EN CUENTA LOS SIGUENTE:

- 1. COMIDAS Y BEBIDAS APROPIADAS***
- 2. FACILIDADES DE SERVICIO HIGIÉNICO***
- 3. PROPORCIONE UN LUGAR DE DESCANSO***
- 4. ESTABLEZCA HORARIOS DE TRABAJO***
- 5. DE OPORTUNIDAD PARA QUE LOS SOCORRISTAS EXPRESEN SUS SENTIMIENTOS***
- 6. NADIE RETORNA SE REINTEGRA A SU RUTINA DIARIA SIN HABER PASADO POR DEMOBILIZACIÓN PSICOLÓGICA.***

EN CASO DE INCIDENTE CRITICO:

- 1. INVOLUCRE A LOS BRIGADISTAS DE APOYO PSICOSOCIAL***
- 2. EVITE QUE LA FAMILIA SE ENTERE POR MEDIOS DE LA PRENSA.***
- 3. TENGA UN EQUIPO DE INTERVENCIÓN EN CRISIS DISPONIBLE POR ADELANTADO.***
- 4. LA NOTIFICACIÓN LA DEBE DAR UN SUPERIOR O AMIGO DEL SOCORRISTA CAIDO.***

MANEJO DE ESTRÉS EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS Y DESASTRES

***"LA FUERZA SANADORA QUE EXISTE
NATURALMENTE DENTRO DE CADA
UNO DE NOSOTROS ES LA FUERZA
MÁS PODEROSA QUE EXISTE PARA
PROMOVER NUESTRA SANACIÓN"***

HIPOCRATES

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

PROGRAMA/CONTENIDO:

- ⇒ EXPERIENCIAL***
- ⇒ INTERACTIVO***
- ⇒ SECCIONES DE PRÁCTICA***

REQUISITOS:

- ⇒ ACTITUD ABIERTA***
- ⇒ CREAR CONSCIENCIA DE RECURSOS INTERNOS***
- ⇒ ABRIRSE A LA EXPERIENCIA***
- ⇒ TRANQUILIZACIÓN EMOCIONAL***

BENEFICIOS ADQUIRIDOS:

- » ***DESARROLLAR DESTREZAS ADAPTATIVAS PARA CONTROLAR Y PREVENIR LA HIPERVIGILANCIA EMOCIONAL.***
- » ***REDUCIR LAS REACCIONES FISIOLÓGICAS DEL SISTEMA NERVIOSO***
- » ***SON UNA VIA MAGNIFICA PARA DESHACERSE DE LA TENSIÓN Y EL ESTRÉS ACUMULADO***

MUCHAS GRACIAS