

MÓDULO IV

ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

OBJETIVO:

Brindar conocimientos de actividades y técnicas preventivas y de atención tendientes o fomentar la salud mental de poblaciones en riesgo o afectadas por desastres.

RESULTADOS ESPERADOS:

Al finalizar el módulo el Agente Comunitario será capaz de fomentar la salud mental de grupos de riesgo o afectados por desastres a través de actividades técnicas preventivas y de atención.

GUIA DE SESIÓN DEL MÓDULO 4

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	DURACIÓN
Introducción	Presentación del módulo		10 minutos
Generalidades	Prueba de entrada	Anexo No. 1	20 minutos
	Exposición - diálogo	Pizarra, plumones	10 minutos
1. Actividades preventivas	Técnicas de animación	Anexo No. 2	30 minutos
1.1 Grupos de fomento y desarrollo de conductas sociales positivas: solidaridad y cooperación.	Lluvia de ideas	Pizarra, plumones.	30 minutos
	Exposición - diálogo		
	REFRIGERIO		15 minutos
1.2 Grupos de soporte	Exposición		30 minutos
	Guía de Trabajo No. 2	Anexo 3	90 minutos
	ALMUERZO		60 minutos
1.3 Talleres de libre expresión.	Guía de Trabajo No. 3	Anexo No. 4	30 minutos
	Lámina 3A	Papel, lápiz	
	Exposición		20 minutos
2. Actividades de atención:	Exposición		30 minutos
2.1 Crisis.			
2.2 Consejería.	Demostración y redemost.		60 minutos
2.3 Técnicas de autocontrol.	Exposición		60 minutos
2.3.1. Respiración.			
2.3.2. Relajación.	Guía de Trabajo No. 4	Anexo No. 5	60 minutos
		Colchoneta	
	Prueba de salida	Anexo No. 1	20 minutos
	Evaluación de la capacitación	Anexo No. 6	20 minutos
TIEMPO TOTAL			9 hrs 15 min

REFRIGERIO

GESTION DEL AGENTE COMUNITARIO PARA EL AFRONTE Y PREVENCION DE DESASTRES

	Planificación de actividades del Agente Comunitario		60 minutos
	Exposición - diálogo		
	Elaboración y cronograma de actividades	Anexo No. 1	
	Evaluación de participantes	Anexo No. 2	
		Anexo No. 3	
	PLENARIA:		60 minutos
	CLAUSURA		30 minutos
TIEMPO TOTAL			02 horas

ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

PRESENTACIÓN:

Durante el desarrollo del presente módulo el agente comunitario debe tener conocimientos y habilidades sobre las diversas técnicas y estrategias terapéuticas preventivas y de atención que pueda realizar en favor de su comunidad, ya sea a nivel individual o grupal.

PRUEBA DE ENTRADA (Ver Anexo No. 1)

GENERALIDADES:

Los desastres por ser situaciones difíciles de enfrentar o detener, requieren que la población esté preparada y trabaje en el nivel de prevención basado específicamente en el fomento de su organización, es decir, optimizar todos los esfuerzos para desarrollar acciones en conjunto que favorezcan el atender sus propios problemas y obtener su propio bienestar, evitando así la aparición de problemas de salud al disminuir, eliminar o neutralizar los factores responsables de la aparición de las enfermedades (factores de riesgo) y reforzando los factores protectores. Por ello es de gran importancia realizar actividades preventivas que beneficien a grupos de la población.

GRUPO:

Es un conjunto de personas que se relaciona para lograr un objetivo común, en este sentido cada uno de nosotros forma parte de diferentes grupos: la familia, el barrio, los amigos, la organización de base, los vecinos, etc.

Algunos grupos se desarrollan y logran constituir una organización

GRUPO DE RIESGO:

Son aquellos grupos que tienen mayores probabilidades de sufrir las consecuencias post - desastres. Estos grupos son generalmente los niños, ancianos y mujeres gestantes.

FOMENTO DE TRABAJO CON GRUPOS:

Se hace de necesidad crear y reconstruir alternativas o propuestas metodológicas aplicables y realistas; es decir abrir líneas de trabajo que abarquen posibilidades concretas de aplicarse en una realidad determinada como es el caso de poblaciones expuestas a riesgo o afectadas por desastres.

Los grupos de fomento y desarrollo de conductas sociales positivas, los grupos de soporte, los talleres de libre expresión, son espacios creados con la función de promover y propiciar el intercambio interpersonal a través del diálogo, reflexión y la creatividad a través de un sustento fuerte y diferente de aprendizaje; en ellos se utilizan diferentes técnicas de manejo sencillo, que sirvan de motor para que a partir de la reflexión se produzca la aparición de ideas y nuevos enfoques con el aporte participativo de cada uno de los miembros del grupo.

Por ello, se hace necesario propiciar la conformación de grupos y talleres de esta naturaleza, y trabajar con los grupos de riesgo o afectados; considerando entre ellos a la población de niños y adultos. Se propone la conformación e implementación de:

- Grupos de fomento y desarrollo de conductas sociales positivas.
- Grupos de soporte para población adulta.
- Talleres de libre expresión.

1. ACTIVIDADES PREVENTIVAS: GRUPOS Y TALLERES PREVENTIVOS

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN (Ver Anexo No. 2)

1.1. GRUPOS DE FOMENTO Y DESARROLLO DE CONDUCTAS SOCIALES POSITIVAS

Es una actividad grupal que brinda un conjunto de intervenciones psicopedagógicas dirigidas a grupos en riesgos y/o afectada por desastres para favorecer su crecimiento personal como poblador nato de su comunidad.

Objetivos:

- Que los grupos reflexionen y tomen conciencia sobre la importancia de las conductas sociales positivas: solidaridad y cooperación; con el

propósito de mejorar las relaciones de convivencia y apoyo mutuo de una comunidad para favorecer su desarrollo.

- Que adquieran conocimientos básicos acerca de las conductas sociales positivas.
- Incentivar su práctica en beneficio de su comunidad.
- Fomentar la solidaridad y cooperación como respuestas favorables o positivas ante una situación de riesgo o de emergencia de beneficio común, donde prevalezca el sentido de compartir.

El fomento y desarrollo de conductas sociales positivas es una herramienta de mucha utilidad para este tipo de poblaciones.

Población beneficiaria

Está dirigida a niños, jóvenes, adultos y familias que viven en zonas de riesgo y/o afectadas por desastres.

Actividades del Agente Comunitario

El Agente Comunitario realizará las siguientes actividades:

- **Antes de la implementación**
 - Coordinar con las organizaciones del lugar para contar con un local o ambiente donde se desarrollarán las sesiones del grupo.
 - Previa coordinación con los líderes de la localidad convocar a los grupos para la inscripción .
 - Conformar grupos de 10 a 15 participantes cada uno como máximo.
 - Preparar el material y fichas de trabajo para la primera sesión.
- **Para el desarrollo de la primera sesión**
 - En la primera sesión el Agente Comunitario procederá a presentarse como coordinador del grupo quien, a la vez procederá mediante una dinámica a presentar a los miembros del grupo.
 - El coordinador conjuntamente con los participantes del grupo acordarán un horario fijo para el desarrollo de las sesiones.
 - Se proporcionará el módulo de fomento y desarrollo de conductas sociales positivas.

Procedimiento para el desarrollo de los módulos

- a) *Características de los módulos :*
- » El módulo de desarrollo de conductas sociales positivas consta de dos sesiones educativas:
 - 1ª Sesión : Solidaridad.
 - 2ª Sesión : Cooperación.
 - » Cada sesión educativa requiere minimamente de hora y media de trabajo.
 - » La metodología de la enseñanza de cada sesión será mediante exposición, diálogo, talleres, lluvia de ideas, dinámicas grupales sociodramas, dramatizaciones, presentación de casos, etc.
- b) *Desarrollo de los módulos:*
- » Saludo de bienvenida al grupo de participantes.
 - » Aplicación de la prueba de entrada.
 - » Control de asistencia.
 - » Dinámica grupal.
 - » Exposición de los contenidos.
 - » Talleres de trabajo.
 - » Presentación de casos y plenaria.
 - » Al finalizar cada sesión haga un breve resumen con participación de los asistentes a fin de construir ideas según lo aprendido por ellos mismos.
 - » Al finalizar los módulos aplique la prueba de salida.
 - » Entregue los trípticos educativos.
- c) *Cómo preparar los talleres de trabajo*
- » Conforme grupos de cinco participantes cada uno.
 - » Cada grupo se organizará eligiendo su coordinador y secretario.
 - » Otorgue a cada grupo la guía de trabajo; cada grupo presentará cinco ejemplos de conductas sociales positivas que practican o podrían propiciar en su barrio, en su colegio, con sus amigos, vecinos y familia.
 - » De los ejemplos presentados representar uno de ellos en un sociodrama a fin de favorecer comentarios, sugerencias de los demás miembros del grupo y lograr la participación de todos.

1.1.1 La Solidaridad:

Denominamos así a la respuesta conjunta en beneficio de un grupo de individuos que afrontan una necesidad o una situación de emergencia con la finalidad de compartir problemas e intereses; contribuyendo en forma conjunta a la solución de los mismos.

En qué contexto se fomenta la solidaridad.- Desde el punto de vista del desarrollo humano y social, teniendo en cuenta que toda situación de desastre no sólo afecta a determinados individuos, sino localidades y comunidades completas se hace necesario fortalecer la solidaridad en los diferentes espacios en los que suele desenvolverse la persona, como son la familia, la escuela, la comunidad, o la organización de base. En cada espacio mencionado los integrantes trazarán metas que realmente quieren lograr, el alcanzarlas va a depender del esfuerzo y del aporte de cada uno de sus miembros, si bien es cierto no todos tienen similares recursos económicos, la solidaridad va más allá de comprender situaciones y manifestarse a través de un acto de apoyo. Exige un cambio de actitudes que permite colocarse en el lugar de otra persona y tratar de sentir lo que ésta experimenta sin marginar, ni menospreciar, y sin caer en el paternalismo ni asistencialismo con la persona o grupo afectado.

Cabe aclarar que las acciones de paternalismo se puede dar en una primera etapa evaluando la magnitud del desastre, pero sin acostumbrar a la familia o grupo de personas afectadas a vivir sobreprotegidos por los demás, sino que gradualmente estos tendrán que buscar su subsistencia, fomentando así su independencia que favorezca el crecimiento de cada familia.

En la vida cotidiana se pueden presentar situaciones y emergencias, donde tendremos que intervenir solidariamente por lo que recomendamos:

- **Advertir el suceso:** significa estar atentos a los sucesos a nuestro alrededor, requiere estar previamente organizados.
- **Interpretar la situación como emergencia:** significa estar informados para poder evaluar la magnitud y posible trascendencia de la situación.
- **Decidir la intervención:** significa tener en cuenta las posibles consecuencias y asumir una actitud responsable.
- **Determinar la conducta:** significa manifestar una actitud solidaria e implica los siguientes comportamientos:

a) Afirmación de la personalidad: en principio es tener seguridad de sí mismo(a), desarrollar una autoestima positiva, fortalecer la propia identidad fomentando un clima cálido y de solidaridad, no hacer comparaciones. Evitar las hostilizaciones, las envidias y críticas destructivas.

b) Tomar conciencia de la existencia del otro: es valorar al otro como ser humano más allá de toda diferencia. Para ello se debe:

- **Fomentar el respeto mutuo.**
 - » Ejercer el diálogo y la comunicación con los demás.
 - » Estimular la comprensión y la sensibilidad.
 - » Aceptar las opciones y las diferencias con los demás.
 - » Hacer de las diferencias creatividad y no conflictos.

c) Participación efectiva en la realidad del otro: es compartir y asumir responsabilidad en acciones concretas, por ello es importante generar la cooperación y el sentimiento de pertenencia en el grupo. Debemos considerar lo siguiente:

- Compartir cosas, trabajos, sentimientos y problemas.
- Establecer normas con participación del grupo.
- Reconocer y valorar el compartir, así como la ayuda que cada uno aporta, ya que ello implica esfuerzo y desprendimiento.

d) Comprometernos para el cambio a favor del grupo: es decir conciencia del "nosotros" con una visión comunitaria. Para ello se debe:

- Conocer e interpretar la realidad del grupo o comunidad.
- Valorar el trabajo colectivo que expresa un esfuerzo por superar las condiciones de vida, y las situaciones de riesgo a las que estamos expuestas.
- Exigir el respeto a los derechos.
- Enfrentar creativamente los problemas.

Actuar asumiendo responsabilidades y aportar para el cambio en coherencia con los ideales que promueve el grupo.

1.1.2. La Cooperación

La cooperación es la acción que muestran las personas a través de la ayuda mutua intentando dar solución a una situación existente ante una emergencia o colaborar hacia la realización de un objetivo común.

En qué contexto se fomenta la cooperación. - La cooperación es una conducta que debe ser fomentada antes de que ocurra una situación de desastre (es decir desde que la comunidad con sus habitantes saben que viven expuestos a una situación de riesgo permanente). Deben estar preparados, trabajando y desarrollando conductas sociales positivas que les permita encontrar posibles soluciones, ponerse de acuerdo, organizarse, establecer sus redes, etc.

Una población sensibilizada donde se haya fomentado y desarrollado conductas sociales positivas mostrarán una conducta de cooperación más abierta entre los que habitan en la localidad (vecinos, amigos, familiares, etc.). En cambio, una persona aislada o que tiende a trabajar por lo general sola, puede volverse insegura y hasta agresiva; le convendrá entonces recibir ayuda de un vecino o compañero que le oriente, anime, y potencie sus esfuerzos individuales.

¿Qué se debe hacer para que exista cooperación?

Realizar un trabajo entre varias personas y con un fin común, no es tan fácil para todos requiere, asumir actitudes positivas que contribuyan a no obstruir el avance de su comunidad sino propiciar el cambio.

Favorecer la resolución de problemas que afectan a la población en casos de desastres, debe ser una tarea en común sin esperar que nos llamen o nos soliciten cooperar, sino el ir desarrollando esta conducta en etapas previas.

Lo expresado es lo óptimo en una población que va desarrollando estilos de vida saludables que redundarán en su desarrollo tanto personal como en el de su comunidad.

Una conducta de cooperación se da cuando una persona que necesita ayuda y requiere apoyo de otros sin que necesariamente le solucionen su problema; le orienten con ideas o con el ejemplo para poder resolverlo. Tener presente que los problemas de un grupo se pueden resolver mejor si todos intervienen, aprovechando positivamente los recursos, la información existente y la voluntad que cada miembro pueda aportar.

Una cuestión fundamental en todo acto de cooperación, es la disposición previa que debe tener el individuo para involucrarse en los hechos ocurridos, para así ayudar a otras personas o así mismo, apoyándose en otros para la solución de los problemas.

La importancia de trabajar en poblaciones consideradas en riesgo de desastres, a través del fomento de conductas sociales positivas, permiten favorecer su disposición a trabajar en equipo.

1.2. GRUPOS DE SOPORTE:

La conducta de una persona se hace más consistente y sólida cuando éste pertenece a algún grupo social en el que sus miembros se guardan afecto entre sí. Existe menor riesgo de desarrollar conductas no adecuadas en grupos que establecen relaciones de claro respeto entre sus miembros.

En poblaciones en riesgo y/o afectadas por situaciones de desastres se hace necesario propiciar la conformación de grupos de personas que han vivido o viven expuestas a situaciones de emergencia, en este espacio pueden expresar sus sentimientos, como viven o han vivido sus angustias, temores, miedos, tensiones u otras experiencias que agobian su vida diaria, a causa de dicha situación, convirtiéndose así, en un grupo de soporte.

Objetivos:

Se fomenta la conformación de grupos de soporte bajo los siguientes objetivos:

- Expresar vivencias relacionadas con la situación de riesgo y/o efectos del desastre.
- Compartir entre las personas experiencias similares.
- Expresar o verbalizar vivencias que permitan el procesamiento oportuno de los sentimientos, emociones, pensamientos.

Población beneficiaria:

Está dirigida a personas adultas que viven en zonas en riesgo o que han experimentado situaciones de emergencias.

Actividades del Agente Comunitario:

En esta modalidad de trabajo de intercambio grupal el Agente Comunitario de Salud Mental encargado de la conducción y desarrollo de las sesiones de grupo realiza las siguientes actividades:

- **Antes de la implementación**
 - Coordinar con las organizaciones del lugar para contar con un local o ambiente adecuado para desarrollar las sesiones del grupo.
 - Previa coordinación con los líderes de la localidad, convocar a las personas para la inscripción.
 - Motivar a las personas para participar en los grupos de soporte señalando los objetivos que persiguen para estrechar vínculos con el resto de participantes.

- Conformar grupos de 6 a 10 participantes como máximo.
- Considerar que los participantes sean de la misma localidad.
- Preparar el material y fichas de trabajo para la primera sesión: fichas de inscripción, compromiso, evaluación.

• Para el desarrollo de la primera sesión

- En la primera sesión el Agente Comunitario procederá a presentarse como coordinador del grupo, quien a su vez procederá a que los participantes se presenten en los demás miembros del grupo.
- El coordinador informará sobre los objetivos del grupo, asimismo en esta reunión se establecerán conjuntamente con los integrantes las normas en relación a lo siguiente:
 - » Establecer un horario fijo para el desarrollo de las sesiones incluyendo la tolerancia para el ingreso y la hora de término de la sesión. Es de importancia para el coordinador tener en cuenta que la sesión mínimamente puede durar una hora.
 - » Fijar la frecuencia de las reuniones, semanal como mínimo y quincenal como máximo; a la vez informar el período de funcionamiento que será mínimo de cinco meses continuos.
 - » Considerar el número máximo de faltas al grupo.

• Aperturar un cuaderno de campo donde se registrarán tanto la asistencia como las ocurrencias del grupo en cada sesión.

• Procedimiento para el desarrollo de las sesiones:

- Los temas tratados serán por estricto orden de prioridad.
- El coordinador propiciará la participación de los integrantes según lo soliciten. Aquellos que no hacen uso de la palabra, animarlos mediante preguntas como: "¿Qué opina señora?, ¿Usted como reaccionó?, ¿Qué hizo en esos momentos?", etc.
- Al culminar la sesión hacer un resumen breve resaltando acciones propias de los participantes, posteriormente pregunte como se han sentido en el desarrollo de la sesión.
- Inicie la siguiente sesión haciendo un resumen de la anterior

Los grupos de soporte funcionarán mínimo por cinco meses, tiempo recomendado para que las personas logren su desarrollo personal y familiar.

Lo ideal es que estos grupos sigan funcionando indefinidamente en la localidad bajo la supervisión del Agente Comunitario y de la captación de otros recursos de la localidad que puedan favorecer la continuidad y funcionamiento.

Los participantes deben respetar las normas del grupo para evitar romper la estructura de la organización.

ELEMENTOS QUE AYUDAN EN LAS SESIONES

• Reconozca el impacto de la situación vivida en las personas

Se debe entender que el impacto de un desastre en la vida de la persona puede ser que la desorganice de cierta manera, por ello es importante que se le ayude a reconocer ese impacto emocional.

Es importante que se reconozca que la pérdida de un ser querido es un proceso que requiere de tiempo para su adaptación.

• Permita que encuentren los sentimientos de culpa

Hay una serie de sentimientos intensos que pueden ocurrir luego de un desastre como los de culpa, sobre los cuales debe poner también atención, y permitir a la persona identificarlos y reconocerlos a partir de expresiones comunes como:

» *"...si hubiera podido acudir a ayudarlo..... no hubiera muerto mi hijo"; "...si lo hubiera dejado con mi mamá y no lo hubiera traído a vivir a este pueblo, aun estaría vivo..... yo soy la única culpable".*

» *"...si me hubiera mudado antes no hubiera perdido mis cosas, mi vivienda, mis artefactos"; "... por terca yo sálita me la busque, soy la única culpable".* Son sentimientos comunes en estos grupos, no dejemos de darle la importancia respectiva.

Nunca termine la sesión sin aclarar dudas o sentimientos expresados.

GUIA DE TRABAJO No. 2 (Ver Anexo No. 3)

1.3 TALLERES DE LIBRE EXPRESIÓN

GUIA DE TRABAJO No. 3 (Ver Anexo No. 4)

Es un conjunto de actividades que se realizan con niños, adolescentes y adultos con la finalidad de ofrecer espacios para desarrollar actitudes preventivas o expresar experiencias vividas relacionados en desastres a través de reuniones de grupo el dibujo, el juego, la danza, el relato de cuentos, etc.

Objetivo

- Facilitar la expresión de sentimientos posteriores al impacto y orientarlos constructivamente.
- Facilitar el nexo entre las experiencias vividas antes del desastre y el restablecimiento óptimo de las relaciones sociales

Población beneficiaria

Estas actividades pueden desarrollarse tanto en las personas que hayan tenido experiencias traumáticas por desastres o en aquellos que se encuentran en situación de riesgo, privilegiándose a los niños, adolescentes y mujeres.

Actividades del Agente Comunitario:

En esta modalidad de trabajo el Agente Comunitario de Salud Mental encargado de la conducción y desarrollo de los talleres de libre expresión, realizará las siguientes actividades:

• Antes de la implementación

- Coordinar con las organizaciones del lugar para contar con un ambiente adecuado para desarrollar los talleres.
- Previa coordinación con los líderes de la localidad, convocar a las personas y familias para la inscripción a los talleres.
- Motivar a las personas para participar en los grupos de dibujo, juego, danza, relato de cuentos, talleres de libre expresión.
- Conformar grupos de 10 participantes cada uno como máximo.
- Considerar que los participantes sean de la misma localidad.
- Preparar el material y fichas de trabajo para la primera sesión: fichas de inscripción, compromiso, evaluación y evolución del participante

• Para el desarrollo de las sesiones:

- A. PERSONAS QUE HAN VIVIDO EXPERIENCIAS DE DESASTRES:
 1. Formar grupos máximo de 10 personas cada uno ubicarlos sentados en círculo.
 2. Pedir a los participantes que expresen sus experiencias durante y después del desastre. Dar el tiempo necesario para intercambio de opiniones entre ellos.
 3. Reconocer síntomas o expresiones de miedo aclarando que es un sentimiento normal, utilizando palabras sencillas y comprensibles.

4. Identificar en la persona lo que le produjo mayor miedo.
5. Si es necesario use gráficos, láminas para explicar causas de desastres.
6. Exprese afecto y cariño, abrácelo, mire a los ojos cuando hable, póngase a su disposición si lo considera necesario.
7. Corrija ideas distorsionadas sobre lo que exponga o manifieste.
8. Resalte los estímulos positivos de participación espontánea e incentive a cada uno de los miembros.
9. Termine la sesión con algunas conclusiones generales y puntos a tratar en la siguiente sesión.
10. El tiempo promedio por sesión será de una hora.
11. Enfatice la importancia de la organización y trabajo preventivo y el rol que nos toca asumir en esta tarea.
12. Si observa que hay personas más afectadas elabore un listado en su cuaderno de campo a fin de trabajar con ellas por separado. Se sugiere dar consejería y trabajar paralelamente con la familia, y si el caso lo amerita derivarlo para su atención especializada o a la red de salud respectiva.
13. Para trabajar con niños emplee técnicas de dibujo libre, juegos. Considere los recursos de la comunidad.

B. GRUPOS EN RIESGO

Para trabajar con niños el Agente Comunitario debe tener en cuenta estas modalidades de trabajo:

1. Pedir que dibujen escenas de desastres.
2. Sensibilizar (información sobre desastres) en prevención y mitigación para que después dibujen lo que han aprendido.
3. Estimular en los dibujos el tema de reducción de riesgos.
4. Alentar en los niños su participación promoviendo medidas de protección y de seguridad sin pánico.
5. Realizar concursos de dibujos (por lo menos una vez anualmente), ponerle título, pedirle que coloque medidas de protección y prevención. Es una forma de evaluar y medir el grado de internalización en los niños.

6. Trabajo al aire libre:

- Realizar simulacros de desastres (desbordes de ríos y sismos).
- Propiciar excursiones en su comunidad, identificando zonas en riesgo y/o afectados por desastres.

7. Otras técnicas a usar:

- Puede promoverse concurso de cuentos infantiles en donde se destaquen las conductas sociales positivas y premiar a los mejores reconociendo públicamente a los ganadores.
- Expresión a través de la música promoviendo concursos de música libre, es otra técnica en la que tienen mayor participación los adolescentes, generando a través de los contenido expresión de ésta: sus temores, miedos, o deseos no expresados de otra manera.

2. ACTIVIDADES DE ATENCIÓN

Los desastres al ser situaciones generalmente inesperados afectan a muchas personas pudiendo presentarse pérdidas de orden material y humano, debiendo los sobrevivientes enfrentarse a dichas pérdidas.

La mayoría de las personas son emocionalmente sanas pero al estar expuestas a un sin número de experiencias nuevas que van más allá de sus vivencias comunes, es normal que desarrollen problemas emocionales pero a medida que van pasando los días y no logra cubrir sus necesidades básicas, la situación se vuelve altamente estresante y si sus mecanismos de adaptación fallan, pueden terminar muy perturbadas pudiendo generarse crisis.

2.1. Crisis

Es un estado temporal de trastorno y desorganización caracterizado principalmente por una incapacidad del individuo para salir adelante con un alto potencial de secuelas traumáticas.

La persona no se siente capaz de usar sus propios recursos y/o medios para enfrentarse a la situación y requiere de ayuda inmediata.

2.2. Intervención en Crisis

Definición.- Es una técnica de intervención activa que ayuda a restaurar la capacidad del individuo para manejar la situación estresante en la cual encuentra y provee

asistencia, ayuda para organizar su vida y establecer las redes sociales de su comunidad.

Metas:

- Ayudar a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes del incidente que precipitó la crisis.
- Reorientar de la capacidad del individuo para enfrentar la situación.

Intervención de Primera Instancia:

Denominada primeros auxilios psicológicos, pretende de manera primordial proporcionar apoyo, reducir el peligro de muerte y enlazar a la persona en crisis con los recursos de ayuda.

Es una intervención breve que, donde sea requiere de algunos minutos o algunas horas, según la gravedad de la desorganización o trastorno emocional de la persona en crisis y según la habilidad del que interviene.

Los pasos a seguir son:

- Establecer el primer contacto, propiciándose la empatía o sintonización con los sentimientos de la persona en crisis.
- Este contacto no sólo debe ser verbal, sino físico, es más efectivo tocarla, abrazarla, éste puede ser el calmante más efectivo, ya que la persona sentirá que la escuchan, la aceptan, la entienden y apoyan.
- Examinar las dimensiones del problema poniendo énfasis en lo que las víctimas dicen, "que quieren y necesitan".
- Analizar posibles soluciones evaluando recursos disponibles a nivel individual, familiar y comunitaria (26)
- Hacer el seguimiento de las acciones planificadas, evaluando resultados, si se detecta que no hay avances significativos, derivar a un nivel más especializado.

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).

Intervención de segunda Instancia:

La intervención de segunda instancia es un proceso terapéutico breve encaminado a la resolución de la crisis.

El contacto, ayuda a reconocer los sentimientos de ira, dolor, temor y reduce la intensidad emocional de la persona.

2.3. La Consejería

Es un método que se utiliza como herramienta básica por medio del cual se posibilita a las personas a resolver sus propios problemas.

El consejero ayuda a otras personas a clarificar sus pensamientos 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 confidencialidad.
4. No preguntes por qué.
5. No asumas responsabilidad por los problemas de la otra persona.
6. No interpretes.
7. Restringete a lo que está sucediendo aquí y ahora.
8. Trabaja primero con los sentimientos.

Destrezas que debemos de tener en cuenta para brindar consejería

Destrezas no verbales y mínimamente verbales:

Es la base para todas las demás destrezas es conocida más por el "arte de escuchar con la boca cerrada" como consejero te ayudará a escuchar a otros de una forma más efectiva y con más empatía.

Escucharemos a la persona sus hechos, sus vivencias, sentimientos; use reflexiones sobre sus emociones y pensamientos que no correspondan al momento propio en el que vive el individuo. Es dejar revivir los sucesos a la persona y dejar expresar sus emociones, dándole oportunidad de manifestarlos. Por ejemplo una pérdida de vida o material, según sea el impacto psicosocial en la persona puede producir ira, rabia, impotencia, la cual se debe dejar que lo exprese.

- La mayor parte del tiempo se debe mirar a la persona, no distraerse atendiendo otras cosas.
- Comunica que tienes interés, que te importa su problema manifestando frases como "estoy contigo, te estoy escuchando".
- Mantén una postura cómoda, relajado, incluso inclinándote un poco hacia el frente.
- Evita interrumpir y no te esfuerces en cambiar el tema, recuerda que estamos ahí para escuchar no para hablar.
- Evita hacer gestos de admiración o asombro o movimientos que demuestren inquietud o impaciencia por querer terminar la sesión.
- Da alientos ya sea asentando la cabeza, emite palabras como "Aja", "Hum...", "Veo..." etc.

Algunas veces es necesario hacer aclaraciones de lo que nos está informando y refiriendo.

Se debe usar palabras distintas que transmitan el mismo significado de lo que nos dijo debiendo ser más corto, claro y conciso.

Por ejemplo: podemos usar algunas frases como:

"Déjame ver si entiendo....."

"Suenan como....."

"Creo que lo que estás diciendo.."

"En otras palabras....." etc., etc.

Al terminar es bueno preguntar: ¿Eso es correcto?

Otras veces es importante realizar preguntas abiertas para alentar a la persona a hablar sin ponerse a la defensiva y no contestar con una o dos palabras.

Evitemos hacer preguntas cerradas ya que éstas, generalmente se responden diciendo "sí" o "no" a alguna otra palabra, desalentando a la persona, y entrando en un plano de investigador.

Por ejemplo:

¿De qué te gustaría hablar?

¿Qué está pasando.... Te escucho?

¿Qué es problemático para tí?

¿Qué quieres decir con.....?

¿Qué es lo que más te molesta de todo lo que te ha sucedido?

Si trabajamos con los sentimientos podremos hacer preguntas como:

¿Cómo te sientes ahora mismo? (Esto va a ayudar a la gente a actualizar sus sentimientos). ¿Qué te hubiera gustado decir en ese momento? (Ayuda a la persona a ponerse en contacto con sus sentimientos sobre otras personas).

Para ayudarlo a buscar soluciones, podremos preguntar:

¿Qué opciones tienes?

¿Qué has pensado hacer?

¿Qué piensas sobre cada una de estas opciones..?

¿Qué es lo mejor que podría pasar?

¿Qué es lo peor que podría suceder?

¿Qué crees tú que va a pasar ahora?

El Rol del consejero no es solucionar los problemas a la gente, sino ayudarlos a encontrar sus propias soluciones.

No hagas preguntas solo para satisfacer tus curiosidades.

Procura no preguntar Por que.

Evita totalmente hacer preguntas complicadas.

No des consejos al hacer una pregunta.

¿Qué hacer cuando un caso no lo podemos manejar?

Nuestra intervención como Agente Comunitario llegará hasta cierto nivel, ciertas manifestaciones, síntomas u otras molestias psicofisiológicas como dolores van a requerir de la intervención de otro profesional tanto para el diagnóstico y tratamiento pertinente, permitiéndonos establecer un sistema de referencia y contrareferencia.

Tal es el caso si la persona que vive expuesta a situaciones de riesgo y/o es afectado por desastres y presenta manifestaciones como:

- Presenta pesadillas o padece de insomnio.
- Comportamientos raros, suspicacia, alucinaciones, cree oír voces o ve visiones o siente que lo están persiguiendo.

- Si consume drogas o ingiere bebidas alcohólicas.
- Si se automedica con sedantes o ansiolíticos por encontrarse nervioso.
- Si se muestra deprimido o ha tenido intentos de quitarse la vida.
- Si no admite consumo de alimentos, se muestra retraído y se niega a todo acto de recibir algún tipo de apoyo.
- U otros de alarma.

Procede a referir a la persona a un establecimiento de Salud o a una red de soporte social para que reciba apoyo y tratamiento especializado.

2.4 Técnicas de Autocontrol: (28)

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 tensan, aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, tendiendo la persona a presentar desgaste físico, crisis de llanto y depresión y 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 del estrés.

El autocontrol es una capacidad personal de regular el comportamiento en razón a lo que pensamos y sentimos de manera que beneficie a los demás como a nosotros mismos, es una capacidad que se puede aprender a través de diferentes técnicas y sobretodo a través de las prácticas diarias.

2.4.1 Respiración

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.

GUIA DE TRABAJO No. 4 (Ver Anexo No. 5)

2.4.2 Relajación

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.

Se trabajan cuatro grupos de músculos:

- Músculos de la mano, antebrazo y el biceps.
- Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros, de la frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua. Se prestará especial atención a la cabeza ya que desde el punto de vista emocional la mayoría de músculos importantes están situados en esta región.
- Músculos del tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.
- Músculos de los muslos, de las nalgas, de las pantorrillas y de los pies.

Metodología: Se puede practicar la relajación sentado en una silla y procurando que la cabeza esté apoyada en alguna superficie. Cada músculo o grupo de músculos se tensa de cinco o siete segundos y luego se relaja de veinte a treinta. Se repite el proceso por lo menos una vez. Si después de esto hay alguna área que permanece todavía tensa, se puede repetir todo unas cinco veces. Debe ir acompañado de frases como:

- "Libero la tensión de mi cuerpo".
- "Alejo la tensión. Me siento en calma y descansado".
- "Me relajo más y más".
- "La tensión se disuelve poco a poco".