

Transcripción – Psicología de los Desastres

-Cualquier desastre natural o causado por el hombre es un acontecimiento psicológico para alguien.

"...es un acontecimiento psicológico para alguien"

-El otro impacto importante de un desastre es su impacto emocional.

"...el impacto emocional de un desastre"

-El mejor indicador de cómo las personas manejarán una crisis es su nivel funcional previo a la crisis.

"...su nivel funcional previo a la crisis"

-Este tipo de trabajo es hipnótico, pero increíblemente cautivador.

"...este tipo de trabajo es hipnótico,

-Debe cuidar de usted mismo, esa es la regla número uno. Cuide de usted mismo y de su compañero.

"...cuide de usted mismo y de su compañero"

-Es una respuesta normal a una situación anormal.

"Es una respuesta normal a una situación anormal"

"Psicología del desastre"

Los desastres son eventos dinámicos. Pueden parecer salidos de la nada, y pueden desafiar a una comunidad y a los miembros de una comunidad. Como voluntario de CERT, se lo entrena para brindar apoyo a los socorristas de su comunidad, y para ser un miembro fuerte y vigilante de un equipo. Se enfrentará a todo tipo de desafíos, pero si está preparado, tendrá más éxito y será más útil durante el evento, y podrá recuperarse más fácilmente y seguir con su vida cuando pase la crisis. Con calma; no vaya a lastimarse. Pero, así como en una crisis hay un entorno físico involucrado, hay también un entorno emocional. Y, sea usted un experimentado socorrista o un ciudadano que recibe entrenamiento por primera vez, comprender algo de la dinámica de la psicología del desastre será muy útil para usted.

-Cuando suceden cosas malas-- y suceden porque la vida es así-- ya se trate, como dije antes, de un desastre causado por el hombre o un desastre natural, como un terremoto, tornado, inundación o demás, reaccionamos, porque, así estamos programados como seres humanos. Reaccionamos, y lo hacemos de distintas formas. Reaccionamos emocional, física y socialmente.

-Si no comprende la psicología y la forma en que piensa la gente, no sabrá cómo reaccionar cuando vea los tipos de conductas que va a ver, y de eso se trata el enfoque psicológico que repasaremos. La gente puede mostrar una amplia gama de sentimientos y de conductas. Algunas personas lo definen como una reacción normal a una situación anormal.

-Y la persona puede responder de una forma típicamente suya o de una forma atípica, dependiendo del incidente, dependiendo de la magnitud del incidente, de cuán íntimamente afectada por él se sienta. Algunas personas tienen real capacidad para capear el temporal y manejar y lidiar con muchos, muchos eventos impredecibles, poderosos y abrumadores. Quizás puedan hacer eso durante el incidente; pueden presentar una respuesta diferida al estrés después del incidente, pero mucha gente puede sobrevivir a los incidentes, y he visto esto en situaciones de guerra; la gente sobrevive a cosas extraordinarias, y luego siguen con su vida, y sus sistemas naturales de resistencia parecen ser suficientes para ayudarlos a recuperar la estabilidad. Hay grandes diferencias entre los distintos estilos de sobrellevar un desastre, e incluso en los modos en que la gente de distintas culturas, religiones y etnicidades reaccionará.

-Para dar un ejemplo, en ciertas culturas, no se estimula la expresión de las emociones. Se da por hecho que hay que calzarse los guantes y lidiar con la situación. Y si bien uno quiere cuidar de la gente, debemos ser respetuosos del hecho de que no estamos ante alguien que se pondrá a conversar con nosotros; por eso quizás uno deba adoptar un enfoque diferente e invitarlos a ayudar, porque quizás se sientan mejor de esa manera, al principio del proceso más que al final.

-Pero lo importante es que en una situación difícil, uno puede ser comprensivo y brindar su apoyo, a veces haciendo o diciendo muy poco. Por ejemplo: cuando alguien perdió a un miembro de su familia, realmente no hay nada que uno pueda decir. Nada que uno pueda decir será de ayuda. Nada mitigará el dolor que siente esa persona. Lo que las personas necesitan es apoyo; a veces, simplemente abrazarlas y respaldarlas y escucharlas, y ocuparse de que sus necesidades sean satisfechas; eso es lo importante.

Los segmentos de este video lo ayudarán a saber más acerca de cómo manejar con eficacia las reacciones físicas, emocionales y psicológicas que una crisis puede desencadenar. También aprenderá estrategias para garantizar su propia salud. A continuación, se tratarán estos temas.

"El voluntario de CERT; trabajo en equipo."

"Cómo ayudar a la gente a sobrellevar un desastre."

"Cómo ayudar a niños y jóvenes."

"Cómo ayudar a los ancianos."

"Como ayudarse a sí mismo y a sus compañeros de equipo."

"Manejo de las personas en crisis."

Los desastres son experiencias muy estresantes, y como miembro de un equipo de búsqueda, su responsabilidad es trabajar con sus compañeros de equipo y responder a cualquier desafío que se le asigne. Pero el primer paso para poder ayudar a otros es asegurarse de tener la propia casa en orden; es decir, estar preparado psicológicamente, pero además tener todos los detalles resueltos en su propio hogar, para saber que los miembros de su familia están seguros y cuidados.

-Lo primero que hay que hacer ante un desastre es asegurarse de que la propia familia esté bien; asegurarse de que la propia casa sea segura, y luego ir a reunirse con sus compañeros y los demás miembros de CERT de su comunidad; luego, formular un plan y empezar a actuar de forma sistemática, para hacer el mayor bien a la mayor cantidad de personas.

Como voluntario de CERT, es parte de un equipo, y sus compañeros serán una fuente de fortaleza para usted cuando trabajen juntos en las áreas de desastre. Por supuesto, trabajará codo a codo con su compañero y con el equipo de socorristas de su comunidad.

-No vaya a ningún lado solo. Debe ir siempre con su compañero; debe cuidarse a usted mismo para poder ayudar a otras personas. Se trabaja en equipo por una cuestión de seguridad.

-Queremos asegurarnos de que si algo me sucede, mi compañero esté ahí para ayudarme; el compañero estará ahí para ayudar, y si me lesiono, podrá asistirme o quizás ir a buscar ayuda si la necesito. Creemos que dos cabezas piensan más que una. Como usted actuará como miembro de un equipo oficial, los miembros de la comunidad recurrirán a usted para pedirle información y respuestas. Será percibido como líder durante la situación, y debe sentir confianza en lo que hace. Los equipos de CERT están ahí para liderar.

-Están ahí porque han sido entrenados y están en perfecta posición para hacerse cargo, y el trabajo de los miembros de CERT, sin importar cuántos sean, es organizar a sus vecinos en una fuerza de trabajo utilizable para proteger y ocuparse de su jardín, de su comunidad, de su calle, de su edificio.

-Otra estrategia importante es seguir comunicándose con sus compañeros de equipo. Una cosa a hacer es informar a la gente con qué se encontrará en la escena del incidente, hacerle saber si verán cosas realmente perturbadoras; decirles qué van a ver; y debe evitarles un shock emocional cuando lleguen a la escena. De ese modo, podrán templarse emocionalmente un poco, y tendrán mejores posibilidades de conservar el equilibrio.

"TRABAJO EN EQUIPO"

Esto es lo que debe recordar.

"Esté preparado; tenga organizadas" sus propias provisiones de emergencia.

"Prepare planes de emergencia para su casa y familia."

"Trabaje con su compañero."

"Trabaje con el equipo."

"Trabaje con los demás equipos de socorristas."

"Esté preparado para liderar."

"Manténgase comunicado con los miembros de su equipo."

"Espere que la gente tenga reacciones."

Tras un desastre, la gente experimentará una gama de emociones, y puede presentar una variedad de reacciones emocionales, psicológicas y físicas, dependiendo de cuál haya sido su pérdida. Como miembro de un equipo, puede que tenga la responsabilidad de ayudar a manejar y estabilizar situaciones. Para ser eficaz, debe saber cómo tratar con eficacia a los diferentes sectores de la comunidad, como niños, ancianos, discapacitados y adultos. Cuando trabaje con estos grupos, algunas de sus reacciones serán intuitivas y naturales, pero dado que la gente está bajo estrés severo, puede tener reacciones excesivas o reaccionar más de lo que lo harían normalmente.

-Se hizo evidente que nuestra capacidad de concentrar nuestras energías en la forma correcta de manejar las situaciones nos permitía manejar la situación con claridad para estabilizarla, y aumentar la tranquilidad y la paz de las personas que estaban padeciendo esa situación.

-En ocasiones, en una situación de crisis, la gente reacciona de forma excesiva cuando son parte de un grupo, porque las emociones son contagiosas y parecen transmitirse de una persona a otra. Como miembro de un equipo de CERT, su trabajo es mantener en calma al grupo. A veces, esto implicará separar del grupo a alguien que está extremadamente perturbado. Estabilizar a un grupo que se ve inmerso en ese tipo de situación implica a veces intentar separar y contener a las personas que alteran o generan ese tipo de respuesta en el resto del grupo, y además brindar cualquier información que posea y que pueda ayudar a detener ese proceso.

éstas son algunas estrategias generales para tratar con adultos después de una crisis.

"Escúchelos."

"Bríndeles apoyo."

"Bríndeles confianza."

"Consuélelos."

"Distráigalos de la situación."

"Aliéntelos a respirar."

"Aliéntelos a que caminen, y camine con ellos."

"Mantenga en calma a los grupos."

"Bríndeles información precisa" acerca de lo que está ocurriendo y lo que ocurrirá.

"Intente averiguar las respuestas a sus preguntas."

"Aliéntelos a seguir las instrucciones" de los socorristas y de los agentes del orden público.

"Pídales que ayuden a los demás."

"Permanezca tranquilo usted mismo."

"Cómo ayudar a niños y jóvenes"

Durante y después de un desastre, todos están estresados y perturbados; pero estar involucrados en un desastre ocasiona a los niños miedo y confusión.

-Como los adultos, los niños también resultan afectados por los desastres de muchas formas, pero nos olvidamos que los niños no son adultos en miniatura; se ven afectados social y emocionalmente, y sus capacidades cognitivas también pueden verse afectadas. Por supuesto, los niños reaccionarán de forma diferente a una crisis, dependiendo de cuál sea su edad. Así, cuando trabajamos con niños que han padecido un desastre o un acto terrorista, realmente debemos tener en cuenta la edad del niño; nuestra forma de trabajar con él o de hablarle acerca de lo que pasó dependerá de su edad. Los niños más pequeños poseen menos defensas emocionales y menor capacidad cognitiva para manejar una situación de crisis. Los niños pequeños pueden confundir la realidad con la fantasía, y pueden sentir mucho miedo.

-Los niños resultan aterrorizados por estas cosas al igual que los adultos, pero no poseen la comprensión de un adulto. Por ejemplo, los niños no entienden que a un huracán que pasó no le sigue otro detrás. Suponemos que entienden eso, pero en realidad no lo saben, no comprenden ese concepto.

-Por otra parte, los niños pequeños a veces realmente se culpan a sí mismos. Poseen lo que se denomina "pensamiento mágico". Y para responder a esas preguntas en ocasiones piensan cosas como "Si hubiera recogido mi ropa esta mañana, esto no habría pasado". Y es increíble, porque los niños, con su gran imaginación, tratan de entender la lógica de todo eso, y de algún modo piensan que ellos tuvieron algo que ver; y si escuchas algo así, como adulto puedes decirles "No, cariño, no fue culpa tuya en absoluto", y puedes imaginar lo reconfortante que eso puede ser para el niño: darse cuenta de que no es algo que él haya causado. Pero aunque deseemos proteger a los niños, es sin embargo una buena práctica ser tan honestos con ellos como podamos.

-Es muy importante ser sinceros con los niños y los ancianos, y hacerles saber qué está pasando; la experiencia demuestra que si eres muy directo con los niños y ancianos y les dices exactamente qué está pasando, y qué ha pasado, tienden a reaccionar muy bien a eso.

-Intuitivamente, queremos cuidar a nuestros pequeños, y por eso a veces no queremos que vean ni escuchen cosas feas, pero lo hacen; por eso, que les digamos "No te preocupes por eso" realmente no beneficia al niño, porque le cierra la puerta al diálogo, y el niño se queda con la sensación de que el adulto le ha entregado el siguiente mensaje: "De eso no se habla". Por tanto, es realmente importante que reconozcamos lo que ha pasado de una forma muy simple y apropiada para la edad y el estado de desarrollo del niño, y preguntarle: "¿Qué percibes que ha pasado?" Porque eso nos dará un indicador. Si el niño dice algo como: "Oh, se volaron muchos techos", no hace falta darle una explicación más sofisticada; ese tipo de comentarios son un indicador del estadio en que se encuentra el niño, y puedes elevar o bajar el nivel de lo que dices dependiendo de cuál sea la respuesta. Así, los voluntarios deben intentar hablar con los niños sobre sus sentimientos como lo harían con los adultos. Si les dices: "¿Cómo

te sientes, cómo estás?", estás dando apertura a un diálogo. Algunas personas lo hacen y otras no, pero, al mismo tiempo, necesitamos estar disponibles. Debemos reconfortar. Incluso se puede decir algo como "Esto realmente debe enojarte" o "La situación en que te encuentras es realmente difícil". Simplemente, tratas de abrir un diálogo con el niño, y estás ahí para ayudar, así que debes estar disponible y reconfortar, y hablar en un lenguaje que te parezca que el niño entenderá; preguntarle si quiere hacer alguna pregunta, y dependiendo de cuánto tiempo tengas, puedes ir un paso más allá y decir: "¿Qué puedo hacer para que te sientas mejor?" Cada niño responde a eso de forma diferente. Algunos pueden querer hablar, otros pueden querer jugar a un juego contigo, porque los niños más pequeños, después de quizás un minuto, ya pasaron a otra cosa. Y a veces no tenemos eso en cuenta, y seguimos hablando de lo mismo, pero los niños ya pasaron a otro tema. Así que hay que estar a la par del niño, y a veces eso es difícil de evaluar, pero creo que si prestamos atención a eso en nuestra mente, haremos un mejor trabajo.

-A veces, algo tan simple como un juguete o un osito de peluche podría ser muy útil para consolar a un niño. Si tenemos que llevar a los miembros de una familia a un albergue o separarlos, especialmente cuando hay niños, debemos asegurarnos de que se lleven algo familiar con ellos. Una muñeca, un oso, un juguete, algo familiar a lo que el niño pueda aferrarse; eso los ayuda mucho. Es, además, importante que, si les dices que regresarás en un par de horas, realmente regreses en un par de horas, porque ellos estarán observando el reloj aunque tú no lo hagas.

-Los niños mayores y los adolescents pueden sentirse mejor si se les asignan tareas. Todos pueden ayudar de alguna forma, y creo que es realmente importante; de hecho, aconsejo hacerlo, porque así no sentirán que están ahí parados mirando sin poder hacer nada, sino que son suficientemente importantes, pues alguien valora lo que tienen para ofrecer. Entonces, cuando trabaje con niños y jóvenes, responda de forma adecuada a su edad. Asegúrese de que los niños más pequeños nunca queden solos. Protéjalos apartándolos de la escena del desastre. Si hace falta, ubíquelos detrás de un auto o autobús, lejos de cualquier escena dramática. Abríguelos. Déles agua y alimentos, y, por supuesto, reúnalos con los miembros de su familia tan pronto como pueda. Y recuerde: a veces, puede que deba explicarles la situación una y otra y otra vez, y asegurarles de que todo va a estar bien. Conozca cuáles son las respuestas psicológicas. Sepa cuáles son las diferencias según la edad del niño. Sepa que todos resultan afectados. Sepa que la mayoría de la gente tiene capacidad para recuperarse, y que se pondrán de nuevo de pie; es una respuesta normal a una situación anormal.

Puntos clave a recordar al ayudar a los niños: "Sea suave con los niños."

"Escuche lo que tienen para decir."

"Inicie una conversación con ellos."

"Sea honesto."

"Póngase a su nivel, literalmente."

"Hábleles a su altura."

"Abraze al niño."

"Asegúrese de que los niños no queden solos."

"Aleje a los niños de la escena del desastre."

"Mantenga abrigados a los niños y déles agua o bebidas."

"Reúna a los niños con los miembros de su familia tan pronto como sea posible".

"Explique la situación claramente, una y otra vez."

"Déles algo que los reconforte," como un osito de peluche o una muñeca.

"Cuanto más pequeño sea el niño, más supervisión necesitará."

"Asigne tareas a los niños mayores," como ayudar con los niños más pequeños o realizar otros trabajos.

"Cómo ayudar a los ancianos"

Hoy, más y más estadounidenses viven más años y de forma independiente en sus comunidades; y dentro de la población de ancianos hay una gran diversidad.

-Los ancianos que se encuentran cognitivamente bien, que no presentan demencia y son activos, reaccionarán de la misma manera en que puede reaccionar una persona más joven. Son personas atentas a las noticias; prestaron atención, y pensaron en qué harán. Han preparado equipos de emergencia para catástrofes, números telefónicos y cosas así, tal como lo haría una persona más joven; y algunos estudios han mostrado que los ancianos poseen, de hecho, mayor capacidad para recuperarse ante un desastre, porque ya han experimentado problemas en el pasado. Pero aunque los ancianos puedan ser resistentes, pueden aún así necesitar atención especial durante una emergencia. A menudo hay que atender a sus necesidades físicas. A veces las personas se las arreglan bien solas, pero se mueven más lentamente, y pueden tener dificultades para trasladarse rápidamente. También pueden tener deficiencias auditivas, tener problemas para oír lo que la gente les dice. Por eso, puede que los socorristas deban hablar en voz alta, por ejemplo; en voz más alta que lo usual. Y los problemas visuales también pueden ser un problema. La gente puede presentar visión reducida, y eso puede, además, reducir su capacidad de respuesta a las instrucciones. Algunos ancianos pueden también presentar problemas cognitivos. Se estima que 40% de los ancianos mayores de 80 años pueden presentar alguna forma de demencia. Esa demencia puede hacer que la persona anciana sienta confusión o duda, especialmente durante una situación estresante. Por otro lado, a alguien con problemas cognitivos, a alguien con demencia leve o moderada, que aún vive solo en la comunidad pero que quizás depende de vecinos, familiares, cónyuges o hijos que lo ayuden en su organización básica, puede resultarle muy difícil entender que algo no anda bien. Una de las características de la demencia es la dificultad para absorber nueva información; otra característica de las personas con demencia leve a moderada es que realmente dependen de las rutinas, y una alteración en la rutina puede resultarles muy difícil de entender. Por eso, los voluntarios deben evaluar el nivel de funcionamiento de la persona anciana y

luego responder de forma acorde. Por ejemplo, quizás deba repetir una instrucción a un anciano varias veces, o darle más tiempo para procesar sus pensamientos o ayudarlo a trasladarse. Los ancianos que viven en hogares de ancianos también necesitan mucha atención. Los hogares de ancianos poseen sus propios procedimientos ante desastres, pero estamos ante una población como la hospitalaria, con personas frecuentemente postradas en cama o personas muy frágiles que no pueden caminar sin ayuda. Pueden tener problemas auditivos o visuales; pueden estar en silla de ruedas; por eso, es mucho más difícil evacuar los hogares de ancianos. Por supuesto, los ancianos también pueden ser muy útiles en una emergencia, y les gusta sentirse útiles.

-Son un gran recurso para nosotros. No recurrimos a ellos con mucha frecuencia, y quieren ayudar, quieren participar, y se les debería permitir en la medida en que puedan; se sienten útiles; todos queremos sentirnos útiles, y a menudo los ancianos son excelentes recursos, pero no se los aprovecha. A los rescatistas puede resultarles beneficioso tener una lista de verificación al trabajar con ancianos.

-Creo que sería una gran idea que los voluntarios tengan una lista de verificación corta a repasar cuando evacúan a un anciano. ¿Utiliza prótesis auditivas? ¿Usa anteojos? ¿Usa bastón o andador en ocasiones? ¿Usa dentadura postiza? ¿Dónde están sus medicamentos? ¿Podemos llevar sus medicamentos con nosotros? ¿Tiene una libreta de direcciones o una lista de contactos para casos de emergencia que podamos llevar con nosotros? Esas cosas serán de enorme utilidad, y es una lista corta que puede repasarse rápidamente y ayudará tanto al anciano al que se está evacuando como al voluntario a asegurarse de que se han ocupado de todo lo necesario.

Puntos clave a recordar.

"Hay gran diversidad de ancianos."

"Ayude a los ancianos a caminar o desplazarse."

"Recuerde que pueden tener problemas auditivos o visuales."

"Aliente a los ancianos a dejar su casa si es necesario."

"Tenga en cuenta que algunos ancianos pueden presentar confusión o desorientación."

"Repita las instrucciones varias veces, de ser necesario."

"Brinde atención amable y extra."

"Asígneles tareas que puedan manejar."

"Hágalos partícipes de sus esfuerzos."

"Como ayudarse a sí mismo y a sus compañeros de equipo"

Resulta claro que, cuando las personas son víctimas de un desastre, reaccionarán, y aunque usted sea parte de un equipo de socorro, puede verse fuertemente afectado por la experiencia.

-Los propios voluntarios presentan las mismas reacciones. No hay diferencia entre ellos y las personas directamente afectadas por lo ocurrido. Por eso, creo que es importante estar en sintonía con uno mismo también; no nos permitimos experimentar los mismos sentimientos, y por eso los socorristas se agotan tanto. Mientras ayudamos a todos los demás, debemos ayudar a los que ayudan. La persona que recién se inicia como socorrista puede, súbitamente, encontrar que se siente abrumada por la intensidad de la situación.

-Puede estar reaccionando de forma exagerada o tener poca reacción, pero incluso si está funcionando bien en el momento, más tarde puede descubrir que está teniendo reacciones tardías a la situación. Todos pueden verse involucrados en situaciones que pueden generar esa clase de reacción tardía, y quien diga que eso no es verdad, simplemente no ha vivido aún lo suficiente, y a la larga lo experimentará, especialmente al trabajar como socorrista. A menudo, la gente no se regula, y sigue trabajando y trabajando, porque hay mucho que hacer y desea ayudar.

-Sabemos que las personas que corren a ayudar a otros en un desastre trabajan hasta caer rendidas, y no es infrecuente ver trabajadores que trabajan 12, 14 horas sin interrupción; por eso, es tarea de la persona que está a cargo asegurarse de que los trabajadores hagan una pausa, descansen, se hidraten con líquidos, y coman algo, o terminarán agotados. Si se agotan, necesitarán tres días para recuperarse; así que hay un estrés psicológico y un estrés físico produciéndose al mismo tiempo. Todos aprendemos a regular nuestro tiempo y a intentar permitirnos un descanso apropiado.

-Cuando nos controlamos a nosotros mismos y controlamos a nuestros compañeros y vemos que estamos bajo un gran estrés y las cosas se están saliendo un poco de control, puede que sea hora de decir: "Necesitamos un descanso". Dado que trabajar en un entorno de desastre puede ser imperioso, a veces es difícil para los voluntarios apartarse de la situación. La gente suele involucrarse mucho en los incidentes, y realmente es difícil, a veces, entender que se necesita un descanso. A veces, se necesita que alguien de afuera, o un compañero o líder de equipo, perciba que es momento de detenerse, de conversar, de comer algo, de beber algo y de asignar esas actividades a alguna otra persona. Y es, además, importante para el éxito del equipo que los voluntarios entiendan el estrés que están experimentando, para que sus equipos puedan permanecer unidos y eficaces. Los equipos de CERT deben conocer plenamente todas las tácticas de las respuestas psicológicas a eventos; de otra manera, su equipo no se mantendrá unido.

-La gente se pone tensa, molesta, y dice cosas que no debería. El grupo no puede andar con el corazón en la mano y enojarse y disgregarse, o el equipo no se mantendrá unido. Es importante que los líderes de equipo y las personas más fuertes del equipo los mantengan unidos, para comprender las emociones que experimentan. La gente se fastidia, y tiene todo el derecho de fastidiarse; se enoja, se entristece, pasa por muchas experiencias. Además, es importante que se comuniqué con sus compañeros de equipo y se asegure de que estén manejando bien la situación; sin altibajos. A menudo, los socorristas tienden a reaccionar menos, porque están concentrados en el trabajo; así que puede ser fácil no advertir que un miembro del equipo está pasando por un momento difícil. Debe haber alguien a cargo que regule cuánto tiempo trabaja la gente, porque cuando en algún momento te cansas, te conviertes en una responsabilidad. No faltará oportunidad para que salgas lastimado, así que es importante regular

eso; intentamos decirle a quien lidera la operación que se asegure de que la gente regule su trabajo y de rotar a las personas en sus tareas y cosas así. Y todos tienen sus puntos conflictivos o áreas en las que no pueden trabajar, o que son demasiado para ellos. Todos deben evaluar qué cosas no pueden manejar, y no hay que sentir que uno debe tener que trabajar en todas las situaciones; si se siente incómodo, pida que lo reasignen, encuentre otras tareas que hacer para respaldar el esfuerzo de su equipo.

-Las personas que han trabajado como socorristas por algún tiempo por lo general tiene una enorme capacidad para, simplemente, sacudirse la mayoría de las cosas de las espaldas, y no dejar que las afecten. Pero cuando metes el dedo en la llaga, cuando pegas en el costado vulnerable de su vida particular, en que esta situación es homóloga a alguna situación que antes los ha derrotado o les recuerda a alguna situación horrible en particular que vivieron antes y que les dejó algún trauma, son más vulnerables que otras personas en esos aspectos particulares. Conózcase bien a usted mismo.

-No es sólo permiso; es lo que debe hacer: analícese a usted mismo. Si nota que se está estresando excesivamente y que con un pequeño descanso no le alcanza, retírese si puede. Haga otra cosa, y regrese para la próxima. Todos necesitan encontrar maneras de aliviar el estrés en sus vidas, y especialmente cuando se trabaja en una situación de desastre, es importante que cuide de usted mismo aún más. Para algunas personas, el ejercicio es una forma de aliviar el estrés. Otras personas encuentran otras maneras: consumir una dieta sana, relajarse con la familia o los amigos o conectarse espiritualmente.

-Una de las cosas más importantes que puede hacer es nutrirse adecuadamente e hidratarse. El alcohol, la cafeína y esa clase de bebidas no contribuyen a reducir el estrés en esas clases de entorno, y típicamente la gente se atiborra de eso: café, gaseosas, cerveza; realmente, no son las bebidas apropiadas. Las personas deben comer, deben beber agua, deben descansar y deben conversar. Eso es importante: poder conversar unos con otros; reducirá el estrés al mínimo. Hablar o debatir con otros voluntaries es también importante para su salud. Necesita tiempo para hablar de su experiencia y de lo que pasó con otras personas involucradas durante las operaciones de rescate.

-Realmente, les sugeriría a los voluntaries que conversen a su modo sobre lo que experimentaron, ya sea en grupos o de una manera más formal o informal; pero es absolutamente esencial cuidarse a uno mismo, porque si no, no podrás hacer un buen trabajo con las personas a las que intentas ayudar.

-También participará en sesiones de debate oficiales que pueden ser muy útiles. Debatir tiene por objeto reunir de nuevo al equipo tras una experiencia difícil. Se realiza a nivel organizacional, no sólo a nivel psicológico personal. Normalmente, cuando nos reunimos con otras personas que pasaron por un momento difícil, lo que hacemos es debatir; simplemente, conversamos al respecto. El debate formal posee varios pasos claros a seguir para aprovecharlo en su máximo potencial. Cuando atravesamos situaciones de emergencia, debemos aprender a mantener el equilibrio interno, a tener un diálogo continuo con nuestro yo profundo acerca de las cosas que esa situación moviliza en mí. Y luego, actuar, pero manteniendo un ojo vigilante sobre eso, protegiéndonos a nosotros primero.

Puntos clave a recordar: Encuentre su propia manera de manejar sus niveles de estrés.

"Haga ejercicio."

"Consuma una dieta sana."

"Conéctese con su familia y amigos."

"Conéctese espiritualmente."

"Hable de la experiencia con otros voluntarios" en sesiones de debate informales y formales.

"Estrategias para el manejo de las personas en crisis"

Los expertos reconocen que algunas personas necesitan atención durante una crisis. Su respuesta normal a esta situación anormal puede ser exagerada.

-Hay veces en que esa reacción puede ser un tanto descontrolada, y la gente puede sobreexcitarse un poco o bien estar subexcitada; pero cuando hay un término medio, podemos desarrollar muchas acciones extraordinarias.

En otros segmentos de este video se le presentaron algunas estrategias básicas para ayudar a la gente a manejar la situación tras un desastre. Ahora aprenderá algunas estrategias para ayudar a las personas que presentan reacciones por estrés agudo durante una crisis. Estabilizamos a la persona para manejar la situación de inmediato.

-Hacemos cosas como asumir un rol personal más fuerte como líder, ser muy claros en lo que decimos, evaluar si la persona es capaz de tomar decisiones por sí misma o no; la guiamos para que utilice mejor sus recursos personales internos y gradualmente la apartamos de los extremos de un comportamiento enormemente disfuncional y la llevamos a su propio equilibrio personal, para que sea funcional.

Los expertos han identificado tres tipos de reacciones por estrés agudo: "Sobreexcitación, subexcitación y desconexión." Las personas sobreexcitadas son fáciles de identificar. Pueden estar en pánico, histéricas o furiosas. Pueden estar sudando o respirando rápidamente. Pueden estar agitadas, y pensar en catástrofes. En el lado opuesto del espectro, tenemos a las personas subexcitadas. Las personas subexcitadas pueden actuar o moverse lentamente, o incluso estar inmóviles. Pueden estar pálidas, y lucir anestesiadas o desinteresadas. Pueden estar disociadas del presente, o parecer desconectadas. La reacción por estrés más dramática es la que se ve en la persona que se ha desconectado. Tiene la mirada vacía. Puede mostrar poca reacción o emoción. Puede presentar pérdida de tono muscular y estar inmóvil y lenta. Es posible ayudar a las personas que presentan estas reacciones por estrés. Vea estas situaciones que le mostrarán algunas técnicas de ayuda, y practíquelas más tarde.

-Hola, ¿cómo está?

"Sobreexcitación"

-No puedo hablar; mi casa se está incendiando; no puedo hablar ahora, ¿entiende?

- ¿Cuál es su nombre?

- Owen.

"Ayude a la persona sobreexcitada con la introspección en vez de concentrar en la situación."

-Owen, soy miembro de CERT, pertenezco a la brigada de bomberos.

-¿Sabe si mi hermano está bien?

-o estamos averiguando en este momento.

-¿Ve a esos bomberos allá?

- Sí.

- Van a ingresar. Van a entrar.

"Ayúdelos concentrar en el presente."

- ¿Ellos no saben?

- ¿él logró salir?

- Van a ir a buscarlo. Sé que esto es duro. Para que pueda concentrarse un poco mejor, ¿respiraría conmigo por un par de minutos?

-¡No tengo tiempo, mi casa se está quemando! ¡No sé si mi hermano sobrevivirá! ¡Están ahí dentro, están ahí dentro!

-Ya se están ocupando. Por favor, sólo respire despacio, ¿sí? Inspire profundamente, y saque el vientre hacia afuera. Uno, dos, tres, cuatro, contenga; dos, tres, cuatro, exhale, relaje su vientre; tres, cuatro, contenga; dos, tres, cuatro. Una vez más, ¿sí? Inspire profundamente; dos, tres, cuatro, contenga; dos, tres, cuatro, exhale; así es, relájese.

"Ayúdelos reducir el nivel de su actividad."

-Tres, cuatro, contenga; dos, tres, cuatro. Bien, iremos hacia allá, ¿sí?

"Cálmelos con el tono de su voz."

Continúe respirando mientras vamos hacia allá.

-Veremos qué están haciendo y averiguaremos qué está pasando, ¿está bien?

"Sugiera un resultado o imagen positivo."

-Está bien.

-Hola, soy Ken, del equipo de CERT con la brigada de bomberos.

"Subexcitación."

-¿Cómo te va? ¿Cuál es tu nombre?

"Empiece a hablarlos con calma en una voz tranquilizadora"

-Trevor.

-¿Dónde vives, Trevor?

"Ayude a la persona subexitada concentrar hacia afuera."

-Vivo en esa casa.

-¿La que se está incendiando? ¿Qué está pasando; puedes decirme qué está pasando?

"Anímelos a hablar."

-Humo y fuego; y realmente no sé qué está pasando ahora.

-Bien, Trevor, ¿quisieras averiguar un poco más acerca de lo que está pasando?

"Acelere el ritmo de su voz."

-Claro.

-Respira profundo. Inspira; otra vez. Bien; otra vez; bien.

"Guíelos en cuatro respiraciones rapidas."

-Bueno, escucha; pongámonos de pie, ¿sí? Ponte de pie. Muy bien.

"Ayudelos caminar rapidamente o moverse."

-Iremos allá y veremos qué está pasando, ¿sí?

- ¿Puedes venir conmigo?

- Sí, puedo ir. Muy bien, inspira nuevamente.

"Delos una tarea."

- Ven, salgamos por aquí.

- Bien. Muy bien, vamos.

"Sugiera un resultado positive."

-Hola, ¿cómo está?

"Desconexión"

-Soy Joanne de la brigada de bomberos, del equipo de CERT. ¿Cuál es su nombre? Bueno. ¿Cree que está herido? ¿Cree que pueda levantarse y salir de aquí conmigo?

"Ayúdelos concentrar su atención hacia afuera."

-Quiero que haga un par de respiraciones rápidas, para que pueda contarme qué está pasando, ¿sí?

"Pide que la persona haga cuatro respiraciones rápidas."

-¿Está listo? Respire conmigo, ¿está bien? Haga un par de respiraciones rápidas para que pueda reaccionar, ¿sí?

"Dé instrucciones sencillas."

-¿Listo? Inspire, exhale, inspire, exhale, inspire, exhale, inspire, exhale. Bien. ¿Puede sacudir las manos ahora? ¿Puede sacudir los pies? ¿Puede ponerse de pie?

"Estimule energía."

-¿Está herido? Bien; tenemos un equipo de gente que vendrá a ayudar a sacarlo de aquí, ¿sí?

"Use un tono de voz esperanzador."

-Ayudarán a sacarlo, para que reciba ayuda, ¿está bien? Quiero que continúe respirando, ¿sí?

"Delos tareas."

-Yo seguiré, para ver si hay otras personas en la otra habitación, ¿está bien? Pero recuerde que hay un grupo de gente que vendrá enseguida, y yo colocaré una marca aquí, en una etiqueta,

"Amplia lo que esperen."

-que les informa que usted debe ser una de las primeras personas en salir, ¿sí? Continúe respirando, ellos ya vienen, ¿está bien? Bien.

Si bien una situación de desastre puede producir fuertes reacciones y pánico en algunas personas, la mayoría podrán estabilizarse. Pero el estrés de algunas personas es demasiado fuerte, y no responden a ninguna de las útiles estrategias que le hemos mostrado. Se debe derivar de inmediato a esas personas a un experto en salud mental.

"Derive de inmediato a un experto en salud mental"

"a las personas que poseen grave desorientación cognitiva,"

"que parecen aturdidas,"

"tienen alucinaciones y creencias bizarras,"

"están histéricas o muestran emociones descontroladas,"

"parecen desconectadas o faltas de concentración,"

"están agitadas o profundamente ensimismadas,"

"muestran un comportamiento ritualista"

"o son incapaces de protegerse o cuidar de sí mismas."

Puntos clave a recordar: "Durante una reacción por estrés agudo, la persona puede estar sobreexcitada, subexcitada o desconectada."

"Existen estrategias para ayudar a las personas que presentan reacciones por estrés agudo."

"La mayoría de las personas se estabilizarán durante y después del suceso estresante."

"Las personas que están profundamente estresadas deben ser derivadas a un experto en salud mental de inmediato."

Los desastres representan un desafío para todos los involucrados, pero el trabajo puede ser cautivante y muy gratificante. Como voluntario de CERT, usted realiza una importante contribución a su comunidad. Recuerde trabajar con su compañero, trabajar con su equipo y cuidarse a usted mismo.