

GUÍA DE CAMPO PARA LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA



www.gob.mx/cenapred

Secretaría De Gobernación

Miguel Ángel Osorio Chong
Secretario de Gobernación

Luis Felipe Puente Espinosa
Coordinador Nacional
de Protección Civil

Carlos Miguel Valdés González
Director General del
Centro Nacionade
Prevención de Desastres

Enrique Adelaido Bravo Medina
Director de la Escuela Nacional
de Protección Civil

© SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
Abraham González Núm. 48,
Col. Juárez, Del. Cuauhtémoc,
C.P. 06600, México, CDMX.

© CENTRO NACIONAL DE
PREVENCIÓN DE DESASTRES
Av. Delfín Madrigal Núm. 665,
Col. Pedregal de Santo Domingo,
Del. Coyoacán, C.P. 04360,
México, CDMX.
Teléfonos:
(55) 54 24 61 00
Fax: 56 06 16 08
mail: editor@cenapred.unam.mx
www.gob.mx
www.gob.mx/cenapred

Guía de campo para la primera
ayuda psicológica 2017
Es una publicación editada por el
Centro Nacional de Prevención de Desastres

© **Autores**

Psic. Carlos Rodrigo Garibay Rubio
C. Graciela Yvette Fonseca García

Colaboradores:

Lic. Jesús Mandujano Rojas
Lic. María Paola García Gómez
C. Ana Belem Reyes García

Edición:

Abigail Araceli Cervantes Cantero

Diseño editorial:

Maricela Rojas Vázquez

Derechos reservados conforme a la ley

El contenido, propiedad de la Organización Mundial de la Salud (WHO), por sus siglas en inglés, se utilizó bajo el permiso de autorización ID: 219618 for WHO copyrighted material con fecha 21 de febrero de 2017

PRESENTACIÓN

Los fenómenos perturbadores naturales y sociales pueden ser una amenaza para la salud y bienestar de las personas involucradas, creando un estado temporal de desorganización, trastocando significativamente la cotidianidad.

El objetivo de esta guía es constituirse como una herramienta para todos los interesados en el trabajo voluntario de atención psicológica de primer contacto a personas afectadas por un evento crítico.

GLOSARIO

Agente afectable: Cualquier sistema compuesto por el ser humano y su entorno físico (comunidades, asentamientos, áreas productivas, etc.).

Riesgo: Probabilidad de que ocurran daños o pérdidas producto de un fenómeno perturbador. Cuantitativamente, el riesgo se define como la función (f) del peligro, vulnerabilidad y grado de exposición.

Riesgo = f (Peligro, Vulnerabilidad, Exposición)

R = f (P, V, E)

GLOSARIO

Peligro: Probabilidad de que ocurra un fenómeno perturbador potencialmente dañino en un sitio dado.

Vulnerabilidad: Grado de pérdidas esperadas de los sistemas expuestos a ser afectados.

Grado de exposición: Cantidad de personas, bienes y sistemas que se encuentran en el sitio, factibles de ser dañados.

DESASTRES

Eventos repentinos que ocasionan daños materiales, humanos y sociales, alterando el equilibrio de una comunidad y dejando a la población con la necesidad de recibir auxilio.

El sistema puede dividirse en:

- Agentes perturbadores
- Agentes afectables
- Agentes reguladores

FASES DEL DESASTREPreimpacto

Preimpacto
Alerta

ImpactoPosimpacto

Heroica
Luna de miel
Desilusión
Reconstrucción

La duración de cada una de las fases dependerá de:

- Tipo e intensidad del evento
- Desarrollo socioeconómico
- Nivel de preparación
- Disponibilidad de recursos para reconstruir
- Tolerancia al estrés de los afectados

REACCIONES DE FASE PREIMPACTO

Fase de preimpacto

- Esfuerzos por prepararse para el desastre
- Algunos se vuelven indiferentes y niegan el riesgo
- Se puede experimentar ansiedad y desorganización
- Unos cuantos se mantienen calmados y con iniciativa

Alerta

- Agitación y sobreactuación
- Calma e iniciativa

REACCIONES DE FASE IMPACTO

- Miedo
- Tendencia a darse por vencido, huir o rescatar a otros
- Bloqueo de estímulos internos y externos
- Reacciones estereotipadas
- Distorsión en la percepción del tiempo
- Atención selectiva
- Visión de túnel
- Incremento en niveles de tolerancia al dolor
- Individualismo
- Supervivencia personal y de la descendencia

REACCIONES DE FASE POSIMPACTO

Heroica

- Esfuerzos por sobrevivir y recuperar bienes
- Altruismo
- Irritabilidad y agotamiento

Luna de Miel

- Tendencia a compartir experiencias
- Prevalencia de esperanza y júbilo

REACCIONES DE FASE POSIMPACTO

Desilusión

- Decepción al no recibir la ayuda esperada
- Sentimientos de injusticia
- Periodo de tristeza

Reconstrucción

- Necesidad de aceptar que deben valerse por sí mismas
- El fracaso en la reconstrucción de sus vidas conlleva amargura o animosidad

AGENTES PERTURBADORES

Son fenómenos que alteran el equilibrio del sistema, pudiendo desencadenar un desastre. Identificar si el agente comenzó de forma súbita o lenta, el nivel de amenaza y si fue producto de:

- Suceso natural
- Acciones humanas
- Interacción entre sucesos naturales y acciones humanas

AGENTES PERTURBADORES: FENÓMENOS NATURALES

ASTRONÓMICOS

Interacción entre un objeto del espacio exterior y la Tierra.

Ejemplo: tormentas magnéticas o impacto de meteoritos.

GEOLÓGICOS

Acciones y movimientos violentos de la corteza terrestre.

Ejemplo: sismos o tsunamis.

HIDROMETEOROLÓGICOS

Acción violenta de agentes atmosféricos

Ejemplo: huracanes o sequías.

AGENTES PERTURBADORES: FENÓMENOS ANTROPOGÉNICOS

QUÍMICO-TECNOLÓGICOS

Acción de sustancias cuya interacción molecular comprende fenómenos destructivos.

Ejemplo: incendios, radiaciones o fugas tóxicas.

SANITARIO-ECOLÓGICOS

Acción de agentes biológicos que atacan a la población, generando muerte o alteraciones de salud.

Ejemplo: epidemias o contaminación.

SOCIO-ORGANIZATIVOS

Errores humanos o acciones premeditadas que se dan en grandes concentraciones de población.

Ejemplo: terrorismo o disturbios civiles.

AGENTES REGULADORES

Instituciones y organizaciones encargadas de proteger a los agentes afectables. Establecen las acciones y programas, previenen y controlan los efectos de los desastres.



SISTEMA NACIONAL DE
PROTECCIÓN CIVIL | CENAPRED
MÉXICO



Estrategia Internacional
EIRD
para Reducción de Desastres



Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

LA RED

MARCO DE SENDAI PARA LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES 2015-2030

Medidas específicas:

- 1 Comprender el riesgo de desastres.
- 2 Fortalecer la gobernanza del riesgo para gestionarlo.
- 3 Invertir en la reducción del riesgo para la resiliencia.
- 4 Aumentar la preparación para casos de desastre a fin de dar respuesta eficaz y “reconstruir mejor” en ámbitos de recuperación, rehabilitación y reconstrucción.

GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

Conjunto de decisiones administrativas, de organización y conocimientos operacionales, cuyo fin es implementar políticas y estrategias y fortalecer capacidades para reducir el impacto de amenazas y desastres.

Se clasifica en:

- **Prospectiva:** evita la generación de nuevos riesgos, disminuyendo la vulnerabilidad.
- **Correctiva:** lleva a cabo acciones integrales para disminuir los riesgos existentes.
- **Reactiva:** planifica y ejecuta acciones para atender emergencias y desastres, con planes de contingencia, rehabilitación y reconstrucción.

ETAPAS DE LA GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO



NO CONFUNDAS: **DESASTRE Y EMERGENCIA**

- Un desastre es declarado por la influencia de un fenómeno perturbador que impacta negativamente a la sociedad, sus bienes y su entorno ecológico donde, además, se supera la capacidad de respuesta comunitaria.
- La emergencia es una situación anormal que puede ocasionar daño a la sociedad y propiciar riesgo excesivo para la seguridad e integridad de la población.

Por lo tanto, la clave para diferenciarlos es la capacidad de respuesta.

¿QUÉ ES UNA SITUACIÓN ESTRESANTE?

Cualquier evento que salga de la experiencia humana normal y genere disrupción de la cotidianidad. Toma en cuenta que los individuos reaccionan de forma distinta ante los eventos:

- 1/6 no muestra reacción
- 1/6 muestra respuesta normal
- 1/3 muestra síndromes psicológicos y conductuales
- 1/3 desarrolla desórdenes psicológicos

Recuerda: así como varían las respuestas,
también varía la forma de intervenir

DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Las personas se verán afectadas de distintas maneras, dado que la forma de afrontar el evento y su impacto depende de una variedad de factores.

- Edad y salud física
- Historia personal
- Características personales
- Experiencias previas
- Cultura y tradiciones
- Recursos individuales y de la comunidad
- Cohesión comunitaria
- Proximidad al evento
- Tipo y duración del fenómeno

ETAPAS DEL PROCESO DE RESPUESTA

Recuerda que las emociones se modifican con el paso de tiempo. Toma en cuenta el momento del evento para considerar la etapa del proceso de respuesta del individuo:

- 1 Evento
- 2 Shock (*primeros momentos*)
- 3 Emergencia psicológica (*hasta 6 horas después*)
- 4 Crisis (*hasta 6 meses después*)
- 5 Trastorno (*tiempo indefinido*)

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

CONSIDERACIONES

- La exposición al evento traumático (ocurrido por lo menos 6 meses antes) genera miedo intenso, terror o sensación de desamparo.
- Incluye síntomas de reexperimentación del evento, hiperactivación y conductas de evitación.
- Duración indefinida.
- Prevalencia de 1-3 % de la población en general.

El TEPT sólo puede ser diagnosticado por un profesional

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO COMPLEJO

CONSIDERACIONES

- Traumatización crónica
- Incluye los síntomas normales del TEPT más conductas autodestructivas, como abuso de sustancias y autoflagelación, o de daño a otras personas
- Resulta de la exposición continua a eventos traumáticos durante periodos prolongados

El TEPT Complejo sólo puede ser diagnosticado por un profesional

CRISIS PSICOLÓGICA

CONSIDERACIONES

- Los efectos persisten **incluso 6 meses después** del evento
- Desequilibrio afectivo que sobrepasa toda capacidad emocional y de respuesta
- Los mecanismos de afrontamiento son insuficientes, produciendo inadaptación psicológica
- Pueden o no necesitar de apoyo profesional
- Se divide en:
 - Positiva**: motor impulsor para el futuro
 - Negativa**: peligro, autoagresión, suicidio, delirios y alucinaciones

EMERGENCIA PSICOLÓGICA

CONSIDERACIONES

- Se presenta alrededor de seis horas después del evento.
- Situación producida por un evento que desestabiliza al individuo a reaccionar de forma habitual.
- En este punto, los objetivos del interviniente serán:
 - Apoyar a los individuos a recuperar el equilibrio psicoemocional.
 - Permitir la respuesta a la situación presente para que logre superarla.
 - Utilizar técnicas de contención e intervención para mejorar la vida de los vulnerados.

MODELO CASIC

- De los involucrados en un evento crítico, 86 % presenta algún tipo de reacción en cualquiera de sus esferas sistémicas, en las primeras 24 horas posteriores al evento.
- Recuerda que esto es normal debido a la situación anormal por la que están pasando.



RESPUESTAS NORMALES: CONDUCTUAL

- Aislamiento social
- Hiperactividad
- Cambio en los hábitos alimenticios
- Pérdida del interés en actividades que antes disfrutaba
- Uso de sustancias

- Estar como ausente y propenso a accidentes
- Huida
- Negación
- Agresividad
- Pasividad
- Hipersexualidad

- Dependencia
- Incredulidad
- Enajenación
- Inquietud
- Cualidades obsesivas
- Respuestas exageradas de sobresalto

RESPUESTAS NORMALES: AFECTIVA

- Sentimientos de ser rebasado por la situación
- Se siente aislado
- Aplanamiento afectivo
- Ataques de ira

- Irritabilidad
- Miedo
- Incapacidad para transmitir sentimientos
- Ansiedad

- Frustración
- Pesar
- Cuestionamiento de los valores religiosos
- Temor a la oscuridad
- Angustia de separación

RESPUESTAS NORMALES: **SOMÁTICA**

- Aumento en la frecuencia cardiaca, palpitaciones
 - Presión arterial elevada
 - Aumento en la transpiración
 - Dificultad para respirar
 - Debilidad y fatiga
- Rigidez muscular
 - Problemas cardiacos
 - Problemas digestivos
 - Cefaleas
 - Temblores
- Insomnio
 - Hipervigilia
 - Tensión muscular
 - Fatiga general
 - Estreñimiento
 - Falta de apetito

RESPUESTAS NORMALES: INTERPERSONAL

- Evita conversaciones
- Evita actividades
- Evita lugares

- Evita personas
- Desapego
- Restricción de la vida afectiva

- Temor al aislamiento
- Desconfianza ante extraños
- Conflictos familiares sociales y laborales

RESPUESTAS NORMALES: COGNITIVA

- Confusión
 - Dificultad para tomar decisiones
 - Carencia de valores espirituales
- Antecedentes de pérdidas no resueltos
 - Sensación de un futuro limitado
 - Dificultad para concentrarse
 - Recuerdos recurrentes
- Sueños recurrentes
 - Recuerdos intrusivos
 - Flashbacks
 - Incapacidad para recordar

ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE PRIMER CONTACTO

- Se brinda en los primeros momentos posteriores al evento.
- Enfocada en contacto empático y seguridad de los afectados.
- Asume la existencia de resiliencia natural en las personas y comunidades.
- Describe una respuesta humana de apoyo a otro ser humano que está en sufrimiento.
- Normaliza respuestas.
- Facilita la generación de alternativas frente al evento.
- Minimiza la incidencia de patologías.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE PRIMER CONTACTO: ¿QUÉ ES?

- Brindar apoyo práctico
- Evaluar necesidades y preocupaciones inmediatas
- Atender necesidades básicas
- Utilizar la escucha activa
- Ayudar a identificar las fortalezas de los afectados
- Reconfortar y calmar
- Ayudar a entender el desastre y contexto
- Fomentar la creencia de capacidades de afrontamiento
- Ayudar a acceder a información, servicios y apoyo sociales
- Proteger de posibles amenazas
- Reducir factores de riesgo en el desarrollo de trastornos

ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE PRIMER CONTACTO: **RECUERDA LO QUE NO ES**

- No es algo que solamente pueden hacer los profesionales
- No es algo que todos los afectados necesitan
- No es terapia psicológica
- No es etiquetar a la persona o hacer diagnósticos
- No es un interrogatorio invasivo
- No es pedir al afectado que analice lo sucedido u ordene acontecimientos
- No es presionar para que cuenten sus emociones

¿PARA QUIÉN ES?

Está dirigida a todo aquel afectado por un evento crítico grave, mientras la necesite y la desee.

Recuerda identificar y canalizar a quienes requieren apoyo experto inmediato:

- 1 Personas incapaces de encargarse de sí mismas o de sus familiares debido a la afectación.
- 2 Personas susceptibles de hacerse daño a sí mismas.
- 3 Personas que puedan hacer daño a otros.

¿DÓNDE SE BRINDA?

No existe un lugar establecido.

Comúnmente se da en lugares comunitarios, donde se presente el mayor porcentaje de personas afectadas; por ejemplo, escenas de accidentes, centros de salud, refugios temporales, campamentos o escuelas.

Busca espacios adecuados donde mantener la privacidad y respetar la confidencialidad de la víctima

APOYO RESPONSABLE

El derecho a la vida y la salud enmarcan el espíritu y actuar de la APPC. Para los afectados, cuida aspectos de:

SEGURIDAD

Evita acciones que provoquen mayor daño. Asegúrate de que la persona esté protegida de daño físico y psicológico.

DIGNIDAD

Brinda respeto con base en las normas culturales y sociales.

DERECHOS

Asegúrate de que las personas reciban atención sin injusticia o discriminación. Auxilia a las personas para que hagan valer sus derechos y obtener la ayuda posible.

ÉTICA DE LA ACTUACIÓN

PRINCIPIOS BÁSICOS:

- Muéstrate honrado y digno de confianza
- Respeta que la otra persona es libre de tomar sus propias decisiones
- Mantén al margen tus prejuicios y preferencias personales
- Si la persona rechaza la ayuda, infórmale que puede recibirla en un futuro
- Respeta la privacidad y confidencialidad de los afectados
- Actúa de forma oportuna con base en la cultura, edad y género de la persona

ÉTICA DE LA ACTUACIÓN

EVITA:

- Aprovecharte de tu autoridad
- Pedir favores económicos a cambio de la ayuda
- Realizar promesas que no podrás cumplir
- Mostrarte prepotente o entrometido
- Presionar al afectado
- Juzgar sus acciones o sentimientos

ADÁPTATE A LA CULTURA

Antes de brindar apoyo, familiarízate con el contexto, normas sociales, culturales y religiosas de la localidad.

Estar consciente de las diferencias culturales te permitirá tener una aproximación más adecuada y cómoda.

Toma en cuenta que existen contextos en los que:

- No se habla de sentimientos
- El contacto físico está prohibido
- Las mujeres sólo se comunican con otras mujeres
- Necesitas tener autorización social para acercarte a la gente

RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

QUE SÍ HACER:

- Encuentra un lugar donde minimices las distracciones externas
- Respeta la privacidad y confidencialidad, salvo razones de fuerza mayor
- Sitúate cerca de la persona, pero guardando la distancia apropiada según edad, género o cultura
- Hazle saber que la estás escuchando
- Mantén la calma y paciencia
- Ofrece información concreta y simple, siendo honesto de lo que sabes y de lo que no
- Reconoce sus fortalezas
- Deja espacios para el silencio

RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

QUE NO HACER:

- Presionar ni interrumpir
- Tocar a la persona si no estás seguro de que es apropiado
- Juzgar acciones ni sentimientos
- Inventar lo que no sabes
- Ser demasiado técnico en tus expresiones
- Comunicar problemas personales o de otra persona
- Hacer falsas promesas
- Minimizar las fortalezas de la persona
- Hablar de otras personas negativamente

PRIMER PRINCIPIO DE ACTUACIÓN: ENTERARSE

Debes recopilar la mayor cantidad de información general para crear un plan de trabajo dinámico, flexible y adaptable a las circunstancias. Infórmate sobre la situación ocurrida en temas de:

- Situación de crisis
 - Qué, dónde y cuándo sucedió
 - Número probable de afectados
- Servicios y apoyos disponibles
 - Quién los proporciona y dónde se encuentran
- Cuestiones de seguridad
 - Si ya terminó o continúa la crisis, qué peligros existen y si hay zonas que se deben evitar

Recuerda consultar fuentes oficiales

SEGUNDO PRINCIPIO DE ACTUACIÓN: **OBSERVAR**

PAUTAS BÁSICAS DE INTERVENCIÓN

- Seguridad
 - No acudas al lugar de crisis si no estás convencido de que es seguro
 - Intenta conseguir ayuda para los afectados desde una distancia segura
- Identifica a personas con necesidades básicas urgentes o reacciones graves
 - Sé consciente de tu rol, considera a quién puede resultarle útil la APPC
 - Consigue asistencia para quienes requieren de apoyo especial
 - Canaliza a heridos graves al personal médico o de primeros auxilios físicos

TERCER PRINCIPIO DE ACTUACIÓN: **PROTEGER**

PAUTAS BÁSICAS DE INTERVENCIÓN

- Aleja a la persona de peligros inminentes
- Protege de los medios de comunicación
- Si la persona está muy angustiada, no la dejes sola
- Cuida de abusos, violencia y discriminación a quienes padezcan problemas de salud o discapacidad física o mental

Cuida de abusos y explotación a niños y a adolescentes

CUARTO PRINCIPIO DE ACTUACIÓN: **ESCUCHAR**

PAUTAS BÁSICAS DE INTERVENCIÓN

- Escucha con los oídos, los ojos y el corazón
- Averigua lo que es más importante para el afectado
- Ayúdale a establecer prioridades y a tranquilizarse
- Evita la atención dispersa y el instinto a expresar tu propia opinión

QUINTO PRINCIPIO DE ACTUACIÓN: **CONECTAR**

PAUTAS BÁSICAS DE INTERVENCIÓN

- Ayúdale a atender sus necesidades básicas y a acceder a los servicios de apoyo
- Ayúdale a resolver sus problemas
- Bríndale información veraz
- Conéctalo con sus seres queridos y redes de apoyo social

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

- No existe una metodología única para aproximarse a eventos con alta carga emocional
- Tienen carácter dinámico, flexible y adaptable a las circunstancias

El desarrollo de un programa eficiente debe promover:

- Sensación de seguridad
- Calma
- Sensación de autoeficiencia individual y colectiva
- Vinculación
- Esperanza

PROMOCIÓN DE UNA SENSACIÓN DE **SEGURIDAD**

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

- Brinda información objetiva de los peligros
- Ayúdalo a conocer el paradero de sus seres queridos
- Evita sobreexponer al afectado a malas noticias o historias traumáticas
- Cuida la exposición de los niños a los medios de comunicación

PROMOCIÓN DE UNA SENSACIÓN DE CALMA

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

- Apóyate de técnicas de respiración o relajación
- Normaliza las respuestas del afectado: ayúdale a identificar sus afectaciones como comprensibles y esperadas
- Procura desarrollar acciones que lo orienten a la resolución de sus problemas

PROMOCIÓN DE UNA SENSACIÓN DE AUTOEFICIENCIA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

- Ayúdalo a creer en su propia recuperación y a encontrar las redes y recursos para ello
- Empodéralo, pero vincula recursos a la intervención
- Invítalo a participar en actividades de la comunidad, como involucrarse en acciones simples de reconstrucción, reuniones, actividades lúdicas o económicas
- Enseña a las niñas y a los niños habilidades de regulación emocional

PROMOCIÓN DE UNA SENSACIÓN DE VINCULACIÓN

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

- Apóyalo a recuperar rápidamente el contacto con algún familiar
- Oriéntalo para buscar apoyo
- Ayúdale a involucrarse en la conectividad social: le brindará conocimientos útiles de afrontamiento y encontrará un entorno seguro de comprensión, aceptación, discusión y ventilación emocional

PROMOCIÓN DE UNA SENSACIÓN DE ESPERANZA

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

- No juzgues las creencias religiosas del afectado
- Ayúdalo a recuperar su cotidianidad
- Manifiesta confianza en la víctima
- Apóyalo a generar perspectivas realistas
- Disminuye las perspectivas catastrofistas

TÉCNICAS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL

Recuerda mitigar el malestar y estabilizar la situación psicológica, reasegurando a la víctima con elementos que no sólo la regresen al aquí y al ahora, sino que, además, la vinculen emocionalmente con sus familiares, amigos o conocidos.

No olvides canalizar a quienes presenten ideación suicida

TÉCNICAS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL: RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

CONSIDERACIONES

- Concentra los pensamientos del individuo en el movimiento ascendente y descendente del abdomen
- Inspiraciones suaves por la nariz, contención momentánea del aire y exhalaciones suaves por la boca
- Repetir aproximadamente entre 5 y 10 minutos

TÉCNICAS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL: RESPIRACIÓN CON LOS LABIOS FRUNCIDOS

CONSIDERACIONES

- Útil ante presencia de hiperventilación o sensación de falta de aire
- Inhalaciones suaves por la nariz y exhalaciones suaves de mayor duración a través de los labios fruncidos
- El aire sale naturalmente, sin contenerlo ni forzarlo
- Repetir hasta que el individuo regularice su respiración

TÉCNICAS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL: VERBALIZACIÓN Y REASEGURAMIENTO

CONSIDERACIONES

- Apóyate de un tono de voz, actitud y gestos serenos
- Fomenta, sin presionar, la verbalización de emociones
- Con el discurso, lleva al afectado a recordar sus motivaciones (hijos, pareja, padres, etcétera)
- Regresa al individuo al aquí y al ahora mediante la jerarquización de prioridades

INTERVENTOR: ELEMENTOS TRANSVERSALES A LA INTERVENCIÓN

- 1 **Seguridad individual:** Evita el peligro, no te conviertas en una víctima más.
- 2 **Perspectiva:** Las emociones se contagian: pon el ejemplo manteniendo la calma.
- 3 **Sentido de conexión:** Es una ayuda entre pares, seres que buscan apoyarse entre sí.
- 4 **Demostración de comprensión:** La empatía genera seguridad en el afectado. Comprende lo que está sintiendo, céntrate en lo que los une.

INTERVENTOR: CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

- Motivación interna
- Orientación frente a retos
- Dedicación al trabajo
- Iniciativa de tomar riesgos en pro del rescate y ayuda a otros
- Prioridad en querer resultados rápidos
- Reticencia para aceptar cambios

INTERVENTOR: **PRINCIPALES FANTASÍAS**

- **Fantasía de omnipotencia**
Querer resolver todo en papel de protagonista.
- **Fantasía de pasividad**
Presión para actuar cuando sólo debe escuchar.
- **Fantasía del poder de pensamiento**
Asumir que las cosas ocurrirán sólo por suponerlo o decirlo.

INTERVENTORES: RESPUESTAS NORMALES

Recuerda que también los interventores se someten a estrés y sufrimiento. Debes establecer medidas para prevenir que las demandas no sobrepasen tus recursos.

REACCIONES FISIOLÓGICAS

Dificultades para conciliar el sueño

Dolores musculares

Problemas digestivos

REACCIONES PSICOLÓGICAS

Hiperactividad

Frustración

Tristeza

Ansiedad

REACCIONES SOCIALES

Desintegración o alejamiento del ámbito familiar

Dificultad para retomar tu vida

Resistencia a separarse del grupo

INTERVENTOR: **MEDIDAS DE MITIGACIÓN DEL ESTRÉS**

- Piensa qué ha ayudado en el pasado para mantenerte fuerte
- Descansa adecuadamente, aunque sea en periodos cortos
- Evita la sobrecarga de horas de intervención
- Busca apoyo con tu equipo para liberar la presión

INTERVENTOR: ACTIVIDADES DE AUTOAYUDA

- Habla de lo sucedido con una persona de confianza, respetando la confidencialidad
- Busca pasatiempos saludables
- Cuida de tu persona
- Expresa tus sentimientos
- Aliméntate adecuadamente
- Limita el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas
- Evita automedicarte
- Mide tu actividad sexual

TÉCNICAS DE MANEJO EMOCIONAL AUTOAPLICABLES: AYÚDATE PARA AYUDAR A OTROS

Autohigiene de la salud psíquica.

Tienen extrema utilidad en intervinientes de APPC.

- Escritura autorreflexiva
- Respiración diafragmática
- Visualización, tensión y distención
- Relajación autógena
- Expresión de la ira

TÉCNICA: **ESCRITURA AUTORREFLEXIVA**

CONSIDERACIONES:

- Puedes escribir sobre un evento que te afecte en cualquier grado
- El evento puede ser reciente o antiguo
- La descripción debe estar en primera persona del singular
- Debes escribir todo lo que venga a tu mente sobre lo vivido, pensado o sentido en el momento

TÉCNICA: RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

CONSIDERACIONES:

- Realiza suaves inhalaciones por la nariz y exhalaciones por la boca
- Contén el aire unos instantes
- Concéntrate en el movimiento del abdomen y en el aire que entra y sale
- Continúa la actividad de 5 a 10 minutos
- Útil en cualquier momento de tensión

TÉCNICA: VISUALIZACIÓN, TENSION Y DISTENCIÓN

CONSIDERACIONES:

- Apóyate de otra persona o grabación que te guíe sobre las imágenes mentales en que debes enfocarte
- Ubícate en un ambiente tranquilo y mantén una posición cómoda

No realices esta actividad si el evento crítico es reciente

TÉCNICA: RELAJACIÓN AUTÓGENA

CONSIDERACIONES:

- Ubícate en un ambiente silencioso y mantén una posición cómoda
- Visualiza tu cuerpo, comenzando por la cabeza y terminando por los pies
- Nombra cada parte de tu cuerpo con frases como:
“Mi cabeza se siente tranquila; a medida que me voy relajando, mi cabeza se siente cada vez más floja, tibia y tranquila”

TÉCNICA: **EXPRESIÓN DE LA IRA**

CONSIDERACIONES:

- Ubícate frente a tu cama, eleva los puños y golpéala
- En el tiempo que duren los golpes, debes traer a la mente el recuerdo causante de la molestia y expresar verbalmente algo relacionado a este hecho, hasta finalizar la actividad
- Útil ante la presencia de enojo o impotencia

TÉCNICAS DE MANEJO EMOCIONAL, **RECUERDA:**

- Puedes aplicarlas de manera cotidiana
- Favorecen tu salud psíquica y emocional
- Evitan el desbordamiento afectivo
- Disminuyen la probabilidad de desarrollar patologías
- Aumentan la resiliencia

SEGOB
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



Secretaría de Gobernación
Coordinación Nacional de Protección Civil
Centro Nacional de Prevención de Desastres
Av. Delfín Madrigal núm. 665,
Col. Pedregal de Santo Domingo,
Del. Coyoacán,
Ciudad de México, C.P. 04360
www.gob.mx/cenapred