

Programa de capacitación y asistencia para el asesoramiento en casos de crisis (CCP)

Capacitación para el aniversario de una catástrofe



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

Centro de Servicios de Salud Mental

www.samhsa.gov



FEMA

Presentaciones

- Escriba su nombre y dos adjetivos que lo describan en una placa de identificación.
- Mézclese con otros en la habitación y busque a alguien con adjetivos similares (¡u opuestos!); hable con esa persona durante unos minutos.
- Tendrá que presentar a su compañero al resto del grupo.

Objetivos

Después de esta capacitación, los participantes podrán:

- Identificar los conceptos claves de aniversarios de catástrofes.
- Describir las reacciones individuales y de la comunidad.
- Aplicar estrategias de intervención individuales, familiares y comunitarias.
- Evaluar poblaciones especiales e identificar estrategias de intervención.
- Aplicar estrategias de intervención para la construcción de la comunidad.
- Reconocer la importancia del conocimiento de las diferentes culturas.
- Revisar los planes de la educación pública y de los medios de comunicación.
- Aplicar estrategias para controlar el estrés.

Temario

Mañana

Bienvenida y presentaciones

Objetivos y temarios

Sección 1: Reacciones al aniversario de una catástrofe

Sección 2: Estrategias de intervención

Almuerzo

Tarde

Sección 2: Estrategias de intervención

Sección 3: Educación pública y campaña mediática

Sección 4: Control del estrés

Aplicación de conocimiento y evaluación de lo cursado

Pautas para trabajar en equipo

- Controlar el tiempo (comenzar puntual, volver a tiempo de los descansos, terminar puntual).
- Poner los teléfonos en modo “vibración”.
- Participar activamente.
- Hacer preguntas libremente.
- Lograr un equilibrio entre hablar y escuchar.
- Respetar el punto de vista de los demás.

Sección 1: Reacciones al aniversario de una catástrofe

- Conceptos clave
- Desencadenantes causados por el aniversario
- Reacciones individuales
- Reacciones comunitarias

Objetivos de la sesión

- Identificar los conceptos claves de aniversarios de catástrofes.
- Describir las reacciones individuales y de la comunidad.

Conceptos clave

Cuando llega el aniversario de una catástrofe, se debe hacer lo siguiente:

- Hacer un balance de los logros del CCP.
- Reevaluar las necesidades de la comunidad.
- Mejorar y fortalecer las conexiones con los actores sociales de la comunidad.
- Continuar elaborando materiales educativos y asociaciones comunitarias que promuevan la resiliencia y dejen un legado.
- Recordar que el programa tiene un límite de tiempo.

Conceptos clave (cont.)

Fases de una catástrofe

¿En qué fase se encuentra usted?



Fuente: Zunin/Meyers, como se cita en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (2000). *Manual de capacitación para trabajadores de servicios humanos y de salud mental en grandes catástrofes* (Publicación del DHHS 90-538). Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Centro de Servicios de Salud Mental.

Conceptos clave (cont.)

- Si bien cada catástrofe es diferente, se pueden anticipar algunas reacciones relacionadas a los aniversarios.
- Cuando se acerca el aniversario de una catástrofe, pueden aumentar las reacciones de angustia de algunos sobrevivientes.
- Habrá que actualizar los materiales educativos y los mensajes en los medios de comunicación sobre el aniversario de la catástrofe.

Conceptos clave (cont.)

- Los aniversarios permiten que las personas y las comunidades reflexionen sobre la resiliencia y la curación.
- Son un momento para lamentar las pérdidas ocasionadas por la catástrofe.
- Cada comunidad puede percibir el aniversario de una manera diferente.
- Cada comunidad decidirá cómo recordar el aniversario.



Desencadenantes causados por el aniversario

Los desencadenantes más comunes son, entre otros:

- Historias del aniversario en los medios.
- Cambios estacionales que provocan que los sobrevivientes recuerden la catástrofe.
- Eventos personales, como cumpleaños, que coinciden con el aniversario de la catástrofe.
- Pérdidas personales ocasionadas por la catástrofe, como haber perdido seres queridos, mascotas o propiedades.

Desencadenantes causados por el aniversario (cont.)

Los desencadenantes:

- Pueden aumentar su frecuencia cerca de la fecha del aniversario de la catástrofe.
- Pueden ocurrir repentinamente.
- Son únicos para cada persona.
- Pueden ser difíciles de reconocer.
- Pueden ir y venir.
- Suelen ocurrir con más frecuencia cuando hay estrés.

Desencadenantes causados por el aniversario (cont.)

En su mesa:

- Identificar qué desencadenantes ha habido recientemente.
- Identificar qué desencadenantes anticipa que habrá a corto plazo.
- Analicen los efectos de los desencadenantes reales y anticipados en las personas y las comunidades.

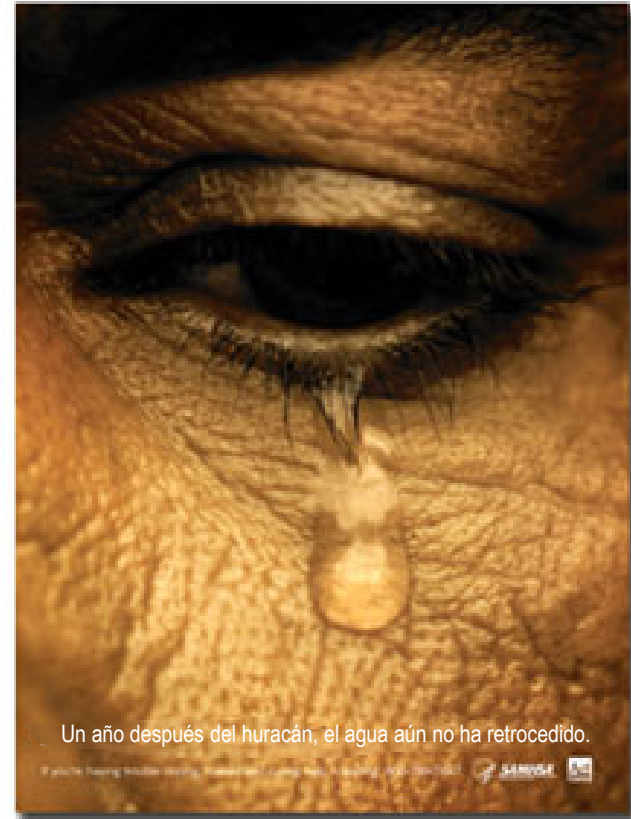
Reacciones individuales

- Pensamientos, sentimientos, sueños y recuerdos relacionados con el evento.
- Dolor y tristeza
- Miedo y ansiedad
- Frustración, ira y culpa



Reacciones individuales (cont.)

- Elusión
- Conmemoración
- Reflexión
- Intranquilidad
- Duelo complicado
- Humor negro



Reacciones individuales (cont.)

- Mayor disposición y deseo de buscar asesoramiento grupal para crisis.
- Mayor ansiedad o depresión, que causan limitaciones, a medida que se establece la nueva realidad de la vida después de una catástrofe.
- Ira causada por las limitaciones de la asistencia y los seguros gubernamentales (por ejemplo, “el sistema”, “burocracia”).
- Aumento en el consumo de sustancias.
- Evolución de un trauma no abordado a condiciones diagnosticables, como el trastorno de estrés posttraumático o la depresión.
- Estrés por múltiples pérdidas a medida que se agotan los recursos.

Reacciones comunitarias

- Aumento de las actividades de preparación preventiva.
- Resurgimiento de la atención mediática y política.
- Solidaridad o discordia comunitaria.
- Mayor demanda de servicios CCP.
- Aumento de las llamadas al programa o a la línea directa local.



Actividad de reacciones individuales y comunitarias

Temas para el intercambio de ideas:

- ¿Cómo responderá a las reacciones individuales causadas por el aniversario?
- ¿Cómo responderá a las reacciones comunitarias causadas por el aniversario?
- ¿Qué hará usted, como CCP, para prepararse para responder a las reacciones del aniversario?

Proceso:

- Tres rondas de intercambio de ideas, cada ronda se basa en la anterior: marque las ideas que le gustan, desarrolle las ideas existentes, agregue otras nuevas.
- Última ronda: también tiene que elegir y recomendar tres acciones clave.

Sección 2: Estrategias de intervención

- Conceptos clave
- Estrategias de intervención para individuos y familias
- Estrategias de intervención para poblaciones especiales
- Estrategias de intervención para la comunidad
- Estrategias de conciencia cultural

Objetivos de la sesión

- Aplicar estrategias de intervención individuales, familiares y comunitarias.
- Evaluar poblaciones especiales e identificar estrategias de intervención.
- Aplicar estrategias de intervención para la construcción de la comunidad.
- Reconocer la importancia del conocimiento de las diferentes culturas.

Conceptos clave

El CCP tiene que:

- Fortalecer las organizaciones comunitarias y hacerlas más conscientes de las necesidades de los sobrevivientes.
- Hacer que las organizaciones locales tomen la responsabilidad de hacer ferias, eventos y actividades de la comunidad.
- Informar mejor a los sobrevivientes sobre los recursos comunitarios.
- Brindar a las personas las herramientas necesarias para controlar el estrés, afrontar los desafíos y poder conectarse con los demás.

Conceptos clave (cont.)

El CCP tiene que:

- Alentar a los líderes y grupos comunitarios a planificar y organizar actividades y eventos.
- Brindar asesoría y orientación a las organizaciones locales responsables de la planificación de eventos.
- Participar en actividades y eventos locales.
- Inicie eventos del aniversario solo en caso que hayan sido infructuosos los esfuerzos de participación comunitaria.



Estrategias de intervención para individuos y familias

- Enseñar a los sobrevivientes sobre los factores desencadenantes y las reacciones comunes.
- Abordar los problemas y sentimientos no resueltos.
- Enseñar sobre cómo el aniversario puede ser una oportunidad para sanar.
- Ayudar a los sobrevivientes a reflexionar sobre los cambios de la vida.
- Enfatizar el uso de herramientas para la resolución de problemas.
- Proporcionar materiales educativos para los sobrevivientes.
- Fomentar la planificación y la participación en los rituales comunitarios.

Estrategias de intervención para poblaciones especiales

Niños y jóvenes:

- Ayudar a los niños a reconocer y afrontar con los recuerdos de la catástrofe.
- Permitir que los niños experimenten el aniversario a su manera.
- Ser honesto con los niños sobre las reacciones e inquietudes de los adultos.
- Limitar la exposición a imágenes traumáticas de los medios.

Estrategias de intervención para poblaciones especiales (cont.)

Niños y jóvenes (cont.)

- Brindar oportunidades para que los niños puedan realizar acciones que marquen una diferencia positiva en sus vidas y en las comunidades.
- Discutir los problemas de los niños con sus maestros y otros profesionales de apoyo.
- Asegurarse que los padres o tutores estén presentes al trabajar con niños o jóvenes.
- Enseñar a los padres, cuidadores y maestros sobre estas estrategias de intervención para que puedan brindar el apoyo adecuado y fomentar estrategias de afrontamiento efectivas.

Estrategias de intervención para poblaciones especiales (cont.)

Otras poblaciones especiales:

- Dirigir materiales a poblaciones especiales identificadas.
- Enseñar a los cuidadores cuáles son las reacciones al aniversario.
- Fomentar y facilitar la participación en eventos comunitarios del aniversario.



Estrategias de intervención para poblaciones especiales (cont.)

En su mesa:

- Identificar las poblaciones especiales en las comunidades afectadas.
- Identificar las necesidades de cada una de estas poblaciones especiales.
- Identificar estrategias de intervención para satisfacer esas necesidades.

Estrategias de intervención para la comunidad

- Tener en cuenta que habrá un aumento en la demanda de servicios.
- Organizar reuniones frecuentes de personal para planificar el aniversario y brindar apoyo.
- Brindar orientación y asesoría a los actores sociales de la comunidad.
- Participar en reuniones y rituales comunitarios manteniendo una presencia compasiva.
- Preparar las carpetas para la prensa y la campaña mediática.
- Hacer un calendario de eventos para el personal, los sobrevivientes y los medios.

Estrategias de intervención para la comunidad (cont.)

- Restablecer la comunicación con los grupos y líderes comunitarios.
- Preparar y distribuir material educativo que aborde las reacciones y desencadenantes causados por el aniversario.
- Aumentar la distribución de material informativo a los grupos y socios comunitarios.
- Preparar al personal de la línea de ayuda para las reacciones causadas por el aniversario y para un aumento en la cantidad de llamadas.

Estrategias de intervención para la comunidad (cont.)

En su mesa, analicen:

- ¿Qué funciones comunitarias se han planificado o es probable que se planifiquen para conmemorar el aniversario?
- ¿Cómo pueden los miembros del CCP participar y ayudar en estas funciones?

Estrategias para garantizar la conciencia cultural

- Reconocer la importancia de la cultura y respetar la diversidad.
- Mantener un perfil actualizado de la composición cultural de la comunidad.
- Reclutar asesores que representen a la comunidad.
- Capacitar continuamente al personal en conciencia cultural.
- Garantizar que los servicios sean accesibles, apropiados y equitativos.

Estrategias para garantizar la conciencia cultural (cont.)

- Comprobar y reevaluar la conciencia cultural de la programación y el personal.
- Cerciorar que los materiales educativos e informativos sean culturalmente apropiados.
- Reconocer el papel de la búsqueda de ayuda, las costumbres, las tradiciones y las redes de apoyo.
- Comunicarse con los intermediarios culturales, especialmente en relación con las reacciones y los rituales del aniversario.

Sección 3: Educación pública y campaña mediática

- Evaluación y revisión del plan de educación pública
- Evaluación y revisión del plan de medios de comunicación
- Desarrollar temas de conversación

Objetivo de la sesión

- Revisar los planes de la educación pública y de los medios de comunicación.

Educación pública y campaña mediática

Tres grupos de trabajo concurrentes:

- Los grupos se formarán de la siguiente manera:
 - Evaluación y revisión del plan de educación pública
 - Evaluación y revisión del plan de medios de comunicación
 - Desarrollar temas de conversación
- Elija el grupo sobre el tema que más le interese y sobre el que más conozca.
- Los grupos discutirán durante 30 minutos las preguntas asignadas.
- Cada grupo presentará sus recomendaciones a los demás grupos.

Evaluación y revisión del plan de educación pública

- ¿Qué grupos deben ser educados sobre las reacciones causadas por el aniversario?
- ¿Qué estrategias deberían utilizarse para llegar a estos grupos?
- ¿Cuáles son los objetivos de cada evento de educación pública?
- ¿Qué mensajes deben transmitirse?

Evaluación y revisión del plan de medios de comunicación

- ¿Cuál es el plan de medios actual?
- ¿Qué mensajes ya se han transmitido?
- ¿Qué mensajes deben transmitirse en este momento?
- ¿Quién debería participar en el desarrollo y la implementación del plan revisado?



Desarrollar temas de conversación

- ¿Cuáles son los temas de conversación actuales del CCP?
- ¿Cómo deberían modificarse para que sean relevantes para el aniversario de la catástrofe?
- ¿Cómo se deben utilizar estos temas de conversación sobre el aniversario?
 - ¿Quién debería darlos?
 - ¿A qué audiencias se deben dirigir?
 - ¿A dónde deben darse? ¿En qué lugares o medios de comunicación?



Actividad de educación pública y campaña mediática

Hacer un folleto del aniversario:

- Diseñar un folleto tríptico para la información pública del aniversario de la catástrofe.
- Determinar los mensajes clave que se transmitirán.
- Luego, comunicar estos mensajes de manera creativa en el tríptico que tienen.
- ¡Sean creativos!

Sección 4: Control del estrés

- Control del estrés personal y organizacional

Objetivo de la sesión

- Aplicar estrategias para controlar el estrés.

Control del estrés personal y organizacional

Reflexión individual:

- ¿Qué imágenes o palabras le vinieron sobre el control de su estrés?
- ¿Qué imágenes o palabras le vinieron sobre mejorar el control del organizacional?
- Con un compañero, compartan sus reflexiones.

Centro de Asistencia Técnica para Catástrofes (DTAC) de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

SAMHSA DTAC apoya los esfuerzos de SAMHSA para preparar a los estados, territorios y entidades locales para brindar una respuesta eficaz de salud conductual durante catástrofes.

- Línea gratuita: 1-800-308-3515
- Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov
- Web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

