

Módulo 7: Psicología de la Emergencia



**VOA
CONSULTORES**

Patricio Poblete Saavedra
Instructor CERT - Train The Trainers
Program Manager
FEMA-USA
AEMEAD Puerto Rico
CalOes California USA



- Describir el ambiente emocional durante y después del desastre.
- Describir como los rescatistas pueden aliviar su propio estrés.



- Sus propias pérdidas personales.
- Trabajar en su comunidad.
- Ayudar a los vecinos, amigos y compañeros de trabajo que también quedaron heridos.
- No sentirse seguro y a salvo...



EMOCIONALES

- Irritabilidad o ira.
- Autoculparse o culpar a otros.
- Aislamiento y retraimiento.
- Miedo de que se repita.
- Sentirse paralizado o abrumado.
- Sentirse indefenso.

COGNITIVOS

- Cambios de humor.
- Pena.
- Negación.
- Problemas de concentración y de memoria.
- Flashback



CONDUCTUALES

- Conflictos en las relaciones.
- Aumento en el consumo de alcohol y tabaco.
- Estado de “hiper-alerta”.
- Cambios en el comportamiento.

FISIOLÓGICAS

- Pérdida del apetito.
- Dolor de cabeza.
- Diarrea, dolor de estómago o náusea.
- Hiperactividad.
- Pesadillas.
- Insomnio.
- Fatiga



- Se pueden tomar acciones antes, durante y después de un incidente, para ayudar a manejar el impacto emocional en emergencias.
- Conocer los posibles síntomas psicológicos y fisiológicos en desastres ayuda a manejar el impacto.
- Aprender a manejar el estrés
 - Los miembros del equipo CERT por sí mismos.
 - Los líderes del equipo CERT durante la respuesta.

CÓMO REDUCIR SU ESTRÉS



VOA
CONSULTORES

- Dormir lo suficiente.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Llevar una dieta balanceada.
- Equilibrar el trabajo, el juego y el descanso.
- Relacionarse con otros.
- Usar recursos espirituales.



- Esté consciente del trauma que puede sufrir después de un desastre.
- Explique a los miembros de la familia y a los amigos que usted necesita:
 - Que le escuchen cuando usted quiere hablar.
 - Que no le obliguen a hablar.



- Informar con anticipación al personal del equipo.
- Recordar que el CERT es un equipo.
- Descansar y reagruparse.
- Tomar descansos lejos del área.
- Comer apropiadamente y permanecer hidratados.
- Organizar una reunión informativa.
- Rotar los equipos y las tareas.
- Retirar gradualmente a los rescatistas.



- Experiencia previa con un evento similar.
- Sentimientos individuales sobre el evento.
- Fortaleza emocional de la persona.
- Tiempo transcurrido después del evento.
- Nivel del impacto.



- Evaluar si los supervivientes tienen lesiones o shock.
- Hacer que las personas ilesas ayuden.
- Proporcionar apoyo de esta forma:
 - Escuchando.
 - Teniendo empatía.
- Ayudar a los supervivientes a ponerse en contacto con los sistemas naturales de apoyo.



- Pónganse en el lugar de la persona afectada.
- Escuchen el significado, no solamente las palabras.
- Pongan atención a la comunicación no verbal.
- Repitan lo que ha dicho la persona que habla.



- “Comprendo”
- “No se sienta mal”
- “Usted es fuerte” o “Usted superará esto”
- “No llore”
- “Es la voluntad de Dios”
- “Pudo ser peor”
- “Al menos usted tiene todavía...”
- “Todo va a estar bien”



- Cubrir el cuerpo; tratarlo con respeto.
- Trasladar el cuerpo a la morgue temporal.
- Seguir las leyes y protocolos locales.
- Hablar con las autoridades locales.



- Separar a los miembros de la familia o amigos.
- Hacer que las personas se sienten.
- Hacer contacto visual.
- “Lo siento, su pariente ha muerto. Lo siento mucho.”
- Dejar que la familia y los amigos lloren .



- Los rescates pueden ser desagradables o incómodos.
- Síntomas psicológicos y fisiológicos.
- Reducir el estrés.
- El estrés afecta la cognición, la salud y las interrelaciones.
- Estabilizar a las personas.
- Escuchar con empatía.



- Como expandir el programa CERT en su comunidad?
- Como socializar el programa CERT y vincularlo a otras instituciones para agenciarse de fondos y replicarlo?