

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**VIABILIZACIÓN DE MECANISMOS PSICOSOCIALES DE
AFRONTRAMIENTO ANTE UN ALUD, EN POBLACIONES EN
RIESGO DE DESASTRES, A PARTIR DEL ENTRENAMIENTO
DE MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA ESCUELA
PROVISIONAL DEL CANTÓN PANABAJ,
SANTIAGO ATITLÁN, SOLOLA, DESPUÉS DE LA
TORMENTA TROPICAL STAN**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

MARYSABEL SCAGLIA MARTÍNEZ

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIATURA**

GUATEMALA, FEBREO DE 2009

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA

Doctor René Vladimir López Ramírez
Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Ninette Archila Ruano de Morales
Jairo Josué Vallecios Palma
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 111-2008
CODIPs. 121-2009

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación
13 de febrero de 2009

Estudiante
Marysabel Scaglia Martínez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VEGÉSIMO SÉPTIMO (27o.) del Acta CERO CUATRO GUIÓN DOS MIL NUEVE (04-2009), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 12 de febrero de 2009, que copiado literalmente dice:

"VEGÉSIMO SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"VIABILIZACIÓN DE MECANISMOS PSICOSOCIALES DE AFRONTAMIENTO ANTE UN ALUD, EN POBLACIONES EN RIESGO DE DESASTRES, A PARTIR DEL ENTRENAMIENTO DE MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA ESCUELA PROVISIONAL DEL CANTÓN PANABAJ, SANTIAGO ATITLÁN, SOLOLÁ, DESPUÉS DE LA TORMENTA TROPICAL STAN", de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:**

MARYSABEL SCAGLIA MARTÍNEZ

CARNÉ No.200113860

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Doctor René Vladimir López Ramírez y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA



/rut.



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

REG.: 111-08

CIEPs.: 253-08

INFORME FINAL

Guatemala, 30 de Octubre de 2008.

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“VIABILIZACIÓN DE MECANISMOS PSICOSOCIALES DE AFRONTAMIENTO ANTE UN ALUD, EN POBLACIONES EN RIESGO DE DESASTRES, A PARTIR DEL ENTRENAMIENTO DE MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA ESCUELA PROVISIONAL DEL CANTÓN PANABAJ, SANTIAGO ATITLÁN, SOLOLÁ, DESPUÉS DE LA TORMENTA TROPICAL STAN”.

ESTUDIANTE:
Marysabel Scaglia Martínez

CARNÉ No.:
2001-13860

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN.**

“ID Y ENSEÑADA A TODOS”

Licenciado José Alfredo Enríquez Cabrera, a.i.
COORDINADOR
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.-
“Mayra Gutiérrez”



/Sandra G.
CC. archivo



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

REG. 111-08
CIEPs. 254-08

Guatemala, 30 de Octubre del 2008.

Licenciado José Alfredo Enríquez Cabrera, Coordinador. a.i.
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs. - "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Enríquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado:

“VIABILIZACIÓN DE MECANISMOS PSICOSOCIALES DE AFRONTAMIENTO ANTE UN ALUD, EN POBLACIONES EN RIESGO DE DESASTRES, A PARTIR DEL ENTRENAMIENTO DE MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA ESCUELA PROVISIONAL DEL CANTÓN PANABAJ, SANTIAGO ATITLÁN, SOLOLÁ, DESPUÉS DE LA TORMENTA TROPICAL STAN”.

ESTUDIANTE:
Marysabel Scaglia Martínez

CARNÉ No.:
2001-13860

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez", emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑADA A TODOS”

x 
Licenciado Marco Antonio García Enríquez
DOCENTE REVISOR



/Sandra G.
c.c. Archivo

Guatemala, 30 de septiembre del 2008

Licenciado
José Alfredo Enriquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutierrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Enriquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la asesoría del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN elaborado por la estudiante Marysabel Scaglia Martínez, carné 200113860 titulado:

Viabilización de Mecanismos Psicosociales de Afrontamiento ante un Alud, en Poblaciones en Riesgo de Desastres, a Partir del Entrenamiento de Maestros de Educación Primaria de la Escuela Provisional del Cantón Panabaj, Santiago Atitlán, Sololá, después de la Tormenta Tropical Stan.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito Dictamen Favorable y solicito se continúe con los trámites respectivos.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para suscribirme de usted.

Atentamente,


Dr. René Vladimiro López Ramírez
Asesor



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

REG. 145-07
CIEPs. 118-08

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala 26 de Septiembre del 2008.

ESTUDIANTE:
Marysabel Scaglia Martínez

CARNÉ No.:
2001-13860

Informamos a ustedes que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**,
de la Carrera de Licenciatura en Psicología, titulado:

**“VIABILIZACIÓN DE MECANISMOS PSICOSOCIALES DE
AFRONTAMIENTO ANTE UN ALUD, EN POBLACIONES EN
RIESGO DE DESASTRES, A PARTIR DEL ENTRENAMIENTO DE
MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA ESCUELA
PROVISIONAL DEL CANTÓN PANABAJ, SANTIAGO ATITLÁN,
SOLOLÁ, DESPUÉS DE LA TORMENTA TROPICAL STAN”.**

ASESORADO POR: Doctor René Vladimir López Ramírez

Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de
Investigaciones en Psicología -CIEPs.-, ha sido **APROBADO** por la Coordinación de
Investigaciones y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Marco Antonio García Enríquez

DOCENTE REVISOR

Vo.Bo. Licenciado José Alfredo Enríquez Cabrera. Coordinador. a.i.
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.- “Mayra Gutiérrez”

/Sandra G.
CC. Archivo





A QUIEN INTERESE:

La Dirección de la Escuela Oficial Rural Mixta del Cantón Panabaj, del municipio de Santiago Atitlán del departamento de Sololá, HACE CONSTAR: que la estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala en la Facultad de Psicología **Marysabel Scaglia Martinez**, quien estuvo trabajando durante quince días en la escuela capacitando a los Docentes y alumnos, con el tema **QUE HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL DESASTRE**. Aplicando los métodos y técnicas necesarias, demostrando eficiencia y dominio del tema.

Y por parte de la Interesada se le extiende la presente CONSTANCIA en una hoja de papel bond membretada, dado en Santiago Atitlán, a los dieciséis días del mes de octubre del año dos mil siete, firmada y sellada.



Director de la EORM. Cantón Panabaj

ACTO QUE DEDICO

A Dios y la Virgen	Por todas las bendiciones recibidas, por ser siempre mi luz y guía.
A mis padres	Por su amor, paciencia, cuidado, esmero, consejos, por enseñarme siempre a dar lo mejor de mí y su dedicación a lo largo de mi vida.
A mi abuelita	Que desde el cielo intercede por mí, porque fue las primeras personas que cuidó de mí y siempre me dio todo su cariño y amor.
A mis hermanos	Por el apoyo, amor, cariño y acompañamiento que siempre me han dado, por nuestras vivencias y por siempre estar juntos.
A mi Familia	Por estar siempre conmigo y apoyarme en todo momento.
A mi Novio	Por su entrega, paciencia, amor.
A mis Amigos	Porque todos con su forma muy especial de ser han aportado algo en mi vida, por su cariño, sonrisas, consejos, comprensión y demostrarme su amistad en los momentos de duras pruebas, tristezas, júbilo y alegrías.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de San Carlos de Guatemala	Por ser mi casa de estudios, promover la investigación, educación y contribuir en mi formación profesional y colaborar con mi realización personal.
A la Escuela de Ciencias Psicológicas	Por brindarme los conocimientos necesarios para llegar exitosamente a la culminación de mi carrera universitaria y enseñarme la importancia del enfoque social.
A mis Docentes	Por haberme guiado y compartido conmigo todos sus conocimientos.
A mi Asesor	Por su apoyo, tiempo y dedicación en mi proyecto.
A mi Revisor	Por alentarme en todo momento a la realización y finalización de éste proyecto, por su confianza, tiempo, interés y consejos.
A los Maestros y Alumnos de la Escuela Provisional del Cantón Panabaj	Por confiar en mi, por su colaboración e interés presentados al trabajar éste proyecto en su comunidad.
A la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres	Por brindarme toda la información, conocimientos y soporte a lo largo de mi tesis.
A la Unidad Ejecutora USAC/BCIE	Por el apoyo que mis jefes y compañeros me brindaron.

PADRINOS

Edelmira Leticia Martínez
Comunicadora Social
Escuela de Ciencias de la Comunicación
Universidad de San Carlos de Guatemala

Carlos Guillermo Alvarado Cerezo
Odontólogo
Facultad de Odontología
Universidad de San Carlos de Guatemala

ÍNDICE

Prólogo

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

Introducción	01
Marco Teórico	04
Desarrollo de la Tormenta Tropical Stan	09
Vulnerabilidad a Riesgos Naturales en Guatemala	12
Psicología en Emergencias y Desastres	19
Las Emergencias y los Desastres	20
Antecedentes Históricos	21
Enfoque Sociológico y Psicosocial	26
Modelos de Respuesta	27
Técnicas de Intervención	31
Campos de Desarrollo	38
Trastorno de Estrés Postraumático	40
Criterios y Consideraciones Diagnósticas	41
Tratamientos Psicológicos	43
Terapia Cognitiva	46
Sobrevivientes en Desastres	51
Duelo	52

CAPÍTULO II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Diseño de la Prueba	56
Instrumentos y Recolección de Datos	57

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Cuadro y Gráfica No. 1	60
Cuadro y Gráfica No. 2	61
Cuadro y Gráfica No. 3	62
Análisis Cualitativo	63

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones	64
Recomendaciones	65
Bibliografía	67
Anexos	69
Resumen	70

PRÓLOGO

Desde el punto de vista de la salud mental, las emergencias y los desastres implican una perturbación psicosocial que sobrepasa la capacidad de manejo o afrontamiento de un evento de desastre. Por eso se hace énfasis en la pronta atención psicológica a las víctimas pues se sabe, que los desastres tienen consecuencias económicas, producen devastación, empobrecimiento, destrucción ambiental y de la infraestructura, carencia de servicios básicos como agua potable y alimentos. Además producen un deterioro en la vida de las personas pudiendo causar desintegración en las familias y hasta en la comunidad.

Las personas afectadas directa o indirectamente por un desastre natural usualmente padecen de una serie de imágenes recurrentes y recuerdos sobre el desastre, pesadillas, pensamientos sobre la muerte, culpabilidad, auto condenación por haber sobrevivido mientras otros murieron, apatía, aislamiento, deterioro de las relaciones humanas y una lucha interna por encontrar alguna formulación cognoscitiva del significado del desastre; estos son algunos de los síntomas y pensamientos que día a día se repiten en alguien que padece un Trastorno por Estrés Postraumático. Por esto se hace indispensable propiciar diferentes herramientas y técnicas para superar la fase postraumática que un desastre natural pueda conllevar y así fortalecer la salud mental, autoestima y valores en la comunidad mediante actividades lúdicas expresivas.

La comunidad de Panabaj fue afectada en el mes de octubre del año 2005, por un alud que dejó sepultada a una gran parte de su población y varios otros afectados que sobrevivieron a ésta catástrofe presentan síntomas del trastorno mencionado.

Ante la ignorancia que la mayoría de los pobladores presentan relacionado al tema de los desastres naturales, se vuelven más vulnerables a los mismos al no poseer la información y herramientas necesarias para tomar medidas, decisiones y poder prevenir y mitigar cualquiera de éstas eventualidades. Es por eso que es importante brindar a los maestros y líderes comunitarios una capacitación integral para que sus alumnos transmitan la información en sus hogares de qué hacer antes, durante y después de un alud.

La limitación de recursos tanto físicos como económicos en las instituciones públicas que prestan ayuda a nivel nacional es muy limitada, por lo que se les imposibilita llegar a regiones lejanas a presentar y capacitar sobre estos temas a los líderes de comunidad, quedando ellos aislados de la información y desconociendo las consecuencias que un desastre puede conllevar.

Éste trabajo tuvo como base fundamental proporcionar la “Guía Didáctica de Apoyo Psicosocial para Niños y Niñas ante situaciones de Desastres”, dirigida principalmente a docentes y facilitadores comunitarios para que en forma voluntaria implementen procesos educativos relacionados a la reducción de desastres, con la finalidad de fomentar el apoyo psicosocial y mitigar el impacto psicológico del mismo.

Sabiendo la importancia social y científica que una vez distribuida la información a los líderes de comunidad, maestros, niños y padres del Cantón Panabaj de qué hacer antes, durante y después de un alud, se logró: reducir los índices de estrés con la finalidad de fomentar el apoyo psicosocial y mitigar el impacto psicológico del mismo, propiciando espacios de aplicación psicológica, se sensibilizó a los maestros para tomar conciencia acerca de los desastres naturales y las repercusiones que pueden tener los mismos sobre la población. Recalcando la importancia en el uso las herramientas que se les enseñó para que ellos mismos se convirtieran en agentes de cambio y ahora estar mejor preparados para una siguiente eventualidad y evitar daños materiales y sobre todo humanos.

Con éste proyecto la Universidad de San Carlos de Guatemala y la Escuela de Ciencias Psicológicas sientan un precedente sobre la utilización de un manual o guía de apoyo psicosocial a niños y niñas ante situaciones de desastres; avalado por el Ministerio de Educación, Ministerio de Salud Pública, Coordinación Nacional para la Reducción de Desastres y el Fondo Internacional de las Naciones Unidas para el Socorro de la Infancia (UNICEF), para así poder tomar ésta como base en futuras investigaciones y aplicaciones.

Con la preparación en los años de formación profesional recibidos en la Escuela de Ciencias Psicológicas y ahondando más en el tema de los desastres naturales, se pudo dar una capacitación de calidad, obteniendo una reciprocidad de conocimientos y vivencias entre los maestros y la facilitadora universitaria, logrando entre todos encontrar soluciones reales a las necesidades de la comunidad.

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Panabaj es un cantón del municipio de Santiago Atitlán, perteneciente al departamento de Sololá. Con más de 360 años de existencia la población Tzutujil (Flor de Milpa) llamados así por su idioma nativo; los pobladores de Panabaj, 2 mil 797 en total, según el censo de lugares poblados del 2002 por el Instituto Nacional de Estadística (INE), a principios de octubre del 2005 fueron llamados a desalojar sus hogares por vivir en zona de alto riesgo y encontrarse totalmente vulnerables a cualquier desastre, pues la tormenta tropical Stan estaba próxima a ingresar en suelo Guatemalteco y sobre todo afectaría al área occidental del país.

El 5 de octubre la tormenta tropical Stan arremetió contra Panabaj, contra sus casas, edificios, cosechas y familias que habitaban la comunidad. Se produjo una inundación y un alud como consecuencia de las fuertes lluvias provocadas por la tormenta. Alrededor de 230 casas quedaron completamente sepultadas por el lodo y las piedras, otras fueron arrastradas por la riada y muchas quedaron seriamente dañadas o destruidas. Debido a que la tragedia ocurrió poco antes de las cinco de la mañana y a lo rápido de su desarrollo, la mayor parte de la población no pudo ser evacuada al inicio del alud y quedaron enterrados bajo el lodo o fueron arrastrados por la corriente. Alrededor de 1,500 personas resultaron damnificadas y hasta la fecha se ha dado sepultura a 293 y 5 más han quedado desaparecidas, más de 210 familias fueron trasladadas a viviendas particulares o albergues provisionales. Muchas familias han quedado destruidas y todas afectadas psicológicamente: 25 niños quedaron huérfanos de padre y madre, alrededor de 50 han perdido uno de los progenitores, 77 mujeres han quedado viudas y 25 hombres viudos, ésta información se obtuvo después de una serie de entrevistas con el director, maestros y alumnos de la escuela.

Los maestros de la Escuela Provisional del Cantón Panabaj se convirtieron en el objetivo de ésta investigación, pues son ellos quienes tienen a su cargo la educación primaria, por lo que tanto niños y padres están muy identificados con ellos y los perciben como líderes aceptando en la mayoría de ocasiones las recomendaciones que estos hacen a las familias.

Para abordar la problemática de falta de información y preparación ante los desastres, se realizaron diferentes talleres con los maestros a modo de poder capacitarlos y brindarles la información y material necesario de qué poder hacer antes, durante y después de una alud. Además poderles brindar diferentes herramientas, como un manual que puedan utilizar con los niños para una mejor recepción de la información, para lograr evitar o bajar los niveles de ansiedad y agresividad ya existentes en los niños, producto de su vivencia con la tormenta tropical Stan.

En éste trabajo se abordó también el tema de Trastorno por Estrés Postraumático, dando una visión de conjunto de cómo se manifiesta, cuándo y el por qué de una serie de respuestas que se dan frente al trauma, brindándoles las herramientas necesarias basadas en la Psicología Conductista, Educativa, Social y en Desastres. Los maestros se convirtieron en facilitadores de salud mental, cuyas principales funciones son propiciar espacios de apoyo mutuo en donde se promuevan procesos grupales en los que se compartan experiencias y se suscite la autoayuda. Además se logró que identificaran recursos personales y colectivos que facilitan la adaptación eficaz, para que una vez ya capacitados los maestros de la Escuela Provisional del Cantón Panabaj, de Santiago Atitlán, puedan llegar a la mayor parte de población infantil afectada por la tormenta tropical Stan y se logren bajar los niveles de ansiedad y violencia en los niños, siendo oportuno y efectivo a fin de mitigar la crisis y la post-crisis, fomentando la autonomía y la independencia, mejorando su rendimiento escolar a través de su salud mental. Otro de los problemas que afronta la comunidad es el bajo nivel

escolar que existe en los padres de los niños de la escuela, provocando incredulidad ante el impacto y efectos que pueden tener los desastres en ésta región. Por las mismas raíces culturales e ideología social que poseen los Tzutujiles, muestran gran resistencia a desalojar sus hogares en los momentos que se les es advertida una evacuación.

MARCO TEÓRICO:

Historia y Características del Pueblo Tzutujil:

La etimología de la palabra Tzutujil proviene de la palabra Tzutuj que significa: Flor de milpa e il es un sufijo que indica abstracción. Existen datos históricos y lingüísticos de los idiomas mayas, el Tzutujil se dividió del Kiché en la rama oriental hace diez siglos aproximadamente. Antiguamente el reino Tzutujil estaba situado al pie del volcán de Santiago y San Pedro, Tzikin jaay y Tzunun ya', denominados Chii' Chuchuk – ati't juyu' o Nimajuyu' que significa: cerro abuela, cerro grande. Según el Párroco Gerardo Aguirre en el libro La Cruz del Nimajuyu, relata la batalla entre Tzujiles e invasores comandados por Pedro de Alvarado, batalla dada entre los maizales que cultivaban en ese entonces en el lugar sagrado llamado "Chuitinamit" el cual quedó completamente destruido y sólo quedan pequeñas pirámides muy deterioradas y saqueadas en Pan Ajujaay. Por la destrucción ocasionada, tuvieron que trasladar el pueblo al lugar donde actualmente se encuentra, según José Milla.¹

Según el libro primero de matrimonios de la parroquia de Tzunun ya', había doce pueblos más en los años 1647, cien años después de la llegada de los invasores. Los pueblos tenían nombres en Mayas, por lo que a partir del año 1547/1550, todos los pueblos de la cuenca del Lago Atitlán fueron bautizados con nombres en honor a los apóstoles de la misión cristiana y también en honor a los frailes que atendían las parroquias de cada pueblo. En el caso de Pa Tzunun Ya', en honor al fraile Pedro de Betanzos y Francisco de Laparra, redactores y traductores de las poblaciones indígenas, actualmente San Pedro La Laguna.

La cultura Tzutujil se conserva gran parte por el idioma, la práctica de la espiritualidad maya, uso del calendario maya, la vestimenta, costumbres, principios y valores mayas, artes de pintura, escultura, artesanía, gastronomía, alfarería, construcciones en piedra, etc. También se sustenta en algunas leyes:

¹ Historia de la América Central, 1 p. 192,

- Alfabeto Unificado
- Acuerdo Identidad
- Derechos de los Pueblos Indígenas, Convenio 169
Acuerdo Gub.19-2003
- Ley de Idiomas Nacionales, según Constitución Política de la República específicamente en los Artículos siguientes:
- **Artículo 57:** “Derecho a la Cultura: Toda persona tiene derecho a participar libremente en la vida cultural y artística de la comunidad, así como a beneficiarse del progreso científico y tecnológico de la nación.
- **Artículo 58:** Identidad Cultural: Se reconoce el derecho de las persona y de las comunidades a su identidad cultural de acuerdo a sus valores, su lengua y sus costumbres.
- **Artículo 59:** Protección e investigación de la Cultura: Es obligación primordial del Estado proteger, fomentar y divulgar la cultura nacional; emitir las leyes y disposiciones que tiendan a su enriquecimiento, restauración preservación y recuperación; promover y reglamentar su investigación científica, así como la creación y aplicación de tecnología apropiada.
- **Artículo 66:** Protección a Grupos Étnicos: Guatemala está formada por diversos grupos étnicos entre los que figuran los grupos indígenas de ascendencia maya. El Estado reconoce y promueve sus formas de vida, costumbres, tradiciones, formas de organización social, el uso del traje en hombres y mujeres, idiomas y dialectos.
- **Artículo 71:** Derecho a la Educación: Se garantiza la libertad de enseñanza y de criterio docente. Es obligación del Estado proporcionar y facilitar educación a sus habitantes sin discriminación alguna. Se declara de utilidad y necesidad públicas la fundación y mantenimiento de centros educativos culturales y museos.

- **Artículo 72:** Fines de la Educación: La educación tiene como fin primordial el desarrollo integral de la persona humana, el conocimiento de la realidad y cultura nacional y universal”.²

Panabaj es un cantón (Barrio) del municipio Santiago Atitlán, está ubicado en la parte suroeste del Lago de Atitlán, en la bahía de Santiago, en las faldas del los volcanes Tolimán y Atitlán perteneciente al departamento de Sololá. Hacia 1585 se le conocía como Atitlán de la Real Corona y era encomienda de Sancho de Barahona al morir Pedro de Cueto.³

Santiago Atitlán es considerado el mayor pueblo a orillas del Lago de Atitlán y cuenta con:

- *Extensión:* 136 Kilómetros ²
- *Altura:* 1,592 Metros sobre el nivel del mar
- *Clima:* Templado
- *Límites:* Norte-Lago de Atitlán,
Este-San Lucas Tolimán (Sololá)
Sur-Sta. Bárbara Suchitepequez
Oeste-Chicacao y Sn. Pedro La Laguna
- *División Político-Administrativa:* 1 pueblo, 1 aldea, 16 caseríos
- *Accidentes Geográficos:* 14 parajes, 2 volcanes, 7 montañas, 4 cerros
- *Sitios Arqueológicos:* Cerro de Oro, Chucumuc, Pamacan, entre otros.
- *Número de Habitantes:* 2,797 (2001)
- *Idioma:* Tzutujil

² Constitución Política de la República de Guatemala Págs. 55-56, 58-60

³ Arqueología, Etnohistoria y Conflictos de Tierra en la Región Sur, Lago de Atitlán, Sololá, Universidad del Valle de Guatemala, CONAP, pág. 11

Santiago Atitlán está formado por siete cantones:

- a) Pachichaj
- b) Xechivoy
- c) Panul
- d) Panaj
- e) Tzanjuyú
- f) Panabaj
- g) Tzanchaj

Alrededor de 45,000 Atitecos hoy en día viven de los cultivos de milpa, café, aguacate, frijol, cebolla, maní y hortalizas en menor escala. También los cultivos de maguey para la fabricación de lazos, morrales, redes, hamacas y otros; entre las artesanías se aprecian las manualidades de mostacilla, bordados a mano, tejidos y pinturas. Entre otras actividades se encuentran la carpintería, albañilería, panadería, medicina natural, las cuales generan fuentes de trabajo y turismo.⁴

El orgullo por su antigua cultura y el carácter firme no han cambiado mucho con el pasar de los siglos: el 95% de las mujeres indígenas utilizan aún el traje tradicional de Santiago Atitlán, a diferencia de los varones, pues solamente los hombres mayores utilizan el mismo. Todos los indígenas hablan Tzutujil y muy poco español, al contrario de la población ladina que maneja el español como idioma materno y pocos se interesan por el Tzutujil.

Las causas predominantes de mortalidad son la diarrea, neumonía y muerte materna. El promedio de vida es de 64 años y las mujeres tienen un promedio de 4 a 5 hijos.

Gran parte de la población depende los recursos naturales para lograr su desarrollo y supervivencia. Dependen de la tierra para obtener sus cultivos, de la leña para la combustión y cocimiento de alimentos; la tierra de éste lugar

⁴ Catastro, Instituto Geográfico Nacional

depende de la ubicación: puede ser fértil, arcillosa, arenosa y pedregosa. Los árboles maderables de pino, ciprés y canoj, son muy comunes para la fabricación de casas, muebles y utensilios para el hogar, a pesar del uso de éstas maderas Santiago Atitlán no sufre un alto índice de deforestación, pues existen algunas declaraciones de áreas protegidas con grandes áreas boscosas, hábitat y refugio de especies animales aún existentes.

Santiago Atitlán cuenta con nacimientos de agua, ríos y el Lago de Atitlán, el agua del mismo es utilizada como potable, así como también para regar los sembradíos en verano y todo el año se valen de ella como fuente de trabajo para la pesca y comercio.

En toda el área existe un alto porcentaje de contaminación hacia los recursos naturales, el Lago de Atitlán funciona como desagüe de agroquímicos arrastrados por los ríos y corrientes; esto es provocado por riego donde existe un alto consumo de pesticidas, fertilizantes, desechos de transportes lacustres como gasolina, diesel, jabones y detergentes utilizados por los bañaderos y lavaderos.

Panabaj ha sido y sigue siendo un pueblo interesante por su historia y su cultura. La mayoría de sus habitantes *Tzutujiles*, con gran respeto por las tradiciones mayas que siguen guiando la vida de la mayor parte de las personas, tanto que sus sacerdotes han abundado y su fama se ha esparcido por los contornos. En ésta cabecera se rinde culto a Maximón y también se tiene un ídolo que representa al antiguo dios del viento, Xocomil.

Fray Francisco Vázquez en la penúltima década del siglo XVII describía: *“la nación de los Tzutujiles de Santiago Atitlán es la más belicosa, soberbia, aguda y astuta de todas las que componían los grandes y poderosos Señores de esta provincia guatemática”*.

Este mismo orgullo por sus raíces y fuerza de carácter han hecho que en los tristes tiempos del llamado *Conflicto Armado Interno en Guatemala (1982- 1996)* la

zona de Santiago Atitlán y sobre todo sus mujeres sufrieran atrocidades como violaciones sexuales, extracción de fetos de los cuerpos de mujeres embarazadas, masacres de familias completas, desapariciones, secuestros, torturas, todo esto por parte de un Estado que trataba de destruir a los mayas y su cultura.⁵ “Guatemala todavía llora la ausencia de los 300,000 desaparecidos del genocidio de Estado”.⁶

En Santiago Atitlán la resistencia de la guerrilla fue fuerte y la reacción del ejército brutal: matanzas y homicidios de civiles y hombres de iglesia, incluyendo al Padre de la Iglesia Católica de entonces. Así siguieron hasta la noche del 2 de diciembre 1990. Esa noche en el *Cantón Panabaj*, 2 kilómetros al sur de Santiago; la población exasperada se reunió frente al destacamento militar después de haberse enterado del secuestro de 3 jóvenes pertenecientes a Santiago Atitlán. La reacción del ejército dejó los últimos 13 civiles muertos, se desató entonces una increíble movilización popular que concluyó con la expulsión del ejército del municipio de Santiago Atitlán, 6 años antes de la firma de los Acuerdos de Paz. Desde entonces el ejército tiene prohibida la entrada al municipio y en el lugar donde surgía el destacamento militar, en Panabaj, se encuentra el Parque de la Paz.

Las consecuencias de la guerra siguen más allá de las balas y de las lágrimas: quedan las viudas y los huérfanos, un tejido social quebrado y pobreza.

Desarrollo de la Tormenta Tropical Stan:

A principios del mes de octubre del 2005 el Cantón Panabaj fue llamado por autoridades municipales y nacionales a desalojar sus hogares por encontrarse sus viviendas en zona de alto riesgo y totalmente vulnerables a cualquier catástrofe natural, pues la Tormenta Tropical Stan estaba próxima a ingresar en suelo Guatemalteco y sobre todo impactaría en el área occidental del país. Sin

⁵ Masacre de la Selva, Ricardo Falla, pág. 38

⁶ <http://www.fundacionlasemilla.net/panabaj.html>

embargo los habitantes del Cantón y comunidades aledañas no abandonaron sus viviendas por temor al saqueo y por desconocimiento a los efectos que una tormenta tropical con vientos de 130 km/h pudiera ocasionar.

El 2 de octubre del mismo año empezaron las lluvias leves en el territorio nacional, el 4 llovió toda la tarde y noche en el Cantón Panabaj; alrededor de las 4:40 a.m. del 5 de octubre, se empezaron a escuchar retumbos en la montaña y fue cuando las personas de la parte alta del Cantón empezaron a prevenir a los vecinos y alertarlos sobre una evacuación de emergencia, a las 5:00 a.m. el alud empezó a deslizarse sobre el volcán. Los vecinos del Cantón trataron de salir de sus casas, algunos por la hora que era no escucharon los gritos de los vecinos y no lograron salir, otras personas salieron por los techos, pues el lodo llegó a medir hasta dos metros de altura, lastimosamente la mayoría de población quedó soterrada. Fueron ocho minutos los que duró el deslizamiento y bastó para dejar prácticamente borrado el Cantón Panabaj, alrededor de 150 casas quedaron completamente sepultadas por lodo, piedras y escombros, otras fueron arrastradas por la riada y muchas otras quedaron seriamente dañadas o destruidas, ya no se observan siembras, el campo de fútbol y sus senderos. Alrededor de las 5:45 empezó a salir en sol y de esa forma se fueron dando cuenta de la tragedia que estaban viviendo, se escuchaban gritos de auxilio a lo largo del recorrido del alud; los bomberos y vecinos se organizaron para rescatar a los heridos, a los atrapados aún en sus casas o en el mismo torrente que bajó de la montaña. Cuatro mil personas aproximadamente quedaron afectadas desde ese día.⁷ Santiago Atitlán y San Pedro se hicieron presentes en la búsqueda de personas fallecidas, desaparecidas y para ayudar a evacuar a niños, mujeres, ancianos y hombres heridos.

El Cantón Panabaj, estaba poblado por 5,000 habitantes que vivían de la agricultura jornalera que paga alrededor de 20 quetzales al día; no todos los niños, que representan una gran parte de la población, tienen acceso a la educación y la

⁷ Ijatz, La Semilla, <http://www.fundacionlasemilla.net/presentacion.html>

mayor parte de ellos trabaja en el campo o carga leña. Más de cuatro mil habitantes de ésta comunidad fueron afectadas por no tener ningún conocimiento previo a los efectos que un alud pueda conllevar, no se puede culpar a ésta población de no haber acatado las sugerencias de Conred y autoridades municipales, pues por su misma cultura no estaban dispuestos a abandonar la tierra de sus ancestros y por la inseguridad de dejar solas sus viviendas.

Otro problema fue que en la ruta del alud se encontraba la Escuela del Cantón que estaba recién remodelada, la misma sufrió varios daños en su estructura por lo que ya no puede ser utilizada por seguridad para los niños. El llamado Hospitalito de Panabaj permaneció cerrado durante quince años derivado al Conflicto Armado, fue habilitado a través de la organización de sus pobladores en abril del 2005 y luego del paso de la tormenta tropical Stan quedó deteriorado, por lo que los habitantes del Cantón se encuentran después de tres años aún con una Escuela Provisional y se quedaron nuevamente sin servicios de salud en la cercanía.

Para los pueblos mayas de hoy, como herederos de una cultura antigua, los ritos han sido la manera de experimentar los misterios. En ellos, a través de símbolos, desde lo arcaico, expresan la comprensión que tienen de sí mismos ante lo que es en sí mismo incomprensible. Así, con ritos celebran los nacimientos, despiden a los difuntos, sus siembras, cosechas, también es la forma en que preparan un matrimonio y crían a sus hijos.

Hay un rito para cada situación especial es sus vidas, dado que la situación de la tormenta fue repentina, no hubo tiempo para que los pobladores encontraran, lloraran o rindieran tributo a sus difuntos.

Guatemala fue uno de los países Centroamericanos más afectados, especialmente la región de Panabaj y Tzanchaj que dejó un saldo de 250 casas soterradas, más de 1,500 damnificados, 25 huérfanos de padre y madre, 50 niños

perdieron al padre o a la madre, 77 viudas, 25 viudos, 210 familias trasladadas a viviendas particulares o albergues provisionales. Del 5 al 10 de octubre del 2005 se hicieron búsqueda de cuerpos y sobrevivientes, encontrando un total de 78 cuerpos sin vida, quedando soterrados aún aproximadamente 220 personas, los familiares no deseaban dejar de buscar a los suyos, pero el 10 de ese mes, autoridades determinaron parar la búsqueda y declarar el lugar como cementerio para prevenir epidemias provocadas por los cuerpos en descomposición. En noviembre del 2006, más de un año después un antropólogo y su equipo empezaron la búsqueda nuevamente de los cuerpos que aún estaban soterrados, finalizando en junio del 2007 con la exhumación de 215 cuerpos y aún quedaron 5 cuerpos desaparecidos.⁸

Vulnerabilidad a Riesgos Naturales en Guatemala:

“La República de Guatemala debido a su posición geográfica, geológica y tectónica está clasificada como uno de los países *a nivel mundial que mayor probabilidad tiene de ser afectado por desastres*”.⁹ Prueba de ello son las estadísticas en desastres con las secuelas de pérdidas humanas y materiales que poseemos.

Los riesgos y por lo tanto potenciales desastres que afectan a nuestro país se han clasificado en dos grandes grupos que son:

1. GEOLÓGICOS

1.1 SISMOS:

Tres placas tectónicas atraviesan al país y lo conforman:

- **PLACA NORTEAMERICANA:** Desde la ribera norte del río Motagua hasta Alaska.

⁸ Municipalidad de Santiago Atitlán, Escuela Provisional del Cantón Panabaj

⁹ Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres,

- PLACA CARIBEÑA: Desde la ribera del sur del río Motagua hasta Panamá.
- PLACA DE COCOS: La más pequeña de las tres, se ubica desde el Océano Pacífico y colisiona contra la Caribeña provocando un efecto especial geológico conocido con el nombre de Subducción.

En geología se le llama subducción cuando dos secciones de la corteza de la tierra colisionan, forzando a una de las cortezas al hundimiento con un determinado ángulo, profundizándose hasta alcanzar su punto de fusión generando movimientos sísmicos y actividades volcánicas. La placa que se hunde usualmente es derretida cuando sus bordes llegan hasta una profundidad que está lo suficientemente caliente, en ésta profundidad se alcanzan hasta dos mil grados.

1.2 VULCANISMO:

El vulcanismo es algo muy asociado con la actividad propia de subducción y basta ver los volcanes que se manifiestan físicamente en Guatemala que poseen una alineación en la parte sur de nuestro territorio, que se puede comparar con el alineamiento subterráneo en donde la placa de Cocos se funde dentro de la corteza terrestre.

Guatemala posee 324 focos eruptivos, de los cuales 32 son definidos y aceptados como edificios volcánicos propiamente, los más importantes son los siguientes:

- a) Santa María-Santiago
- b) Tacaná
- c) Volcán de Fuego
- d) Volcán de Pacaya
- e) Atitlán
- f) Tolimán
- g) Tecuamburro
- h) Agua

1.3 COLAPSO DE SUELOS:

Se le denomina así al fenómeno por el cual una porción pequeña o grande de suelo y subsuelo se traslada a otro punto por efecto de la gravedad, entre ellos tenemos:

1.3.1 DESLIZAMIENTOS: Movimiento pendiente abajo, lento o súbito de una ladera, formada por materiales naturales, roca, suelo, vegetación o bien rellenos artificiales. Se caracterizan por derraparse el suelo en una buena cantidad y dejar una forma de media luna, el derramamiento puede ser súbito o lento.

CAUSAS DE LOS DESLIZAMIENTOS:

Los deslizamientos se producen debido a la interacción de los procesos naturales y la acción del hombre sobre la tierra.

“En la ciudad capital, estos se producen en diferentes zonas, principalmente en las áreas marginales, (en mayor porcentaje en barrancos y en menos porcentajes en laderas), por la manifestación de fuerzas naturales (actividad sísmica) provocando la inestabilidad de barrancos y laderas a través del agrietamiento del suelo agregando a éste proceso geológico las intensas precipitaciones pluviales que se dan durante el invierno, haciendo mucho más inestables estos terrenos, los cuales son habitados por miles de personas quienes por razones socio-económicas se ven obligados a construir en estos sitios no aptos para vivir. A partir de ese momento comienza la relación del hombre con las fuerzas naturales, acciones que inician con la deforestación hasta la mala canalización de las aguas servidas o simplemente no existen, estas causas humanas representan el 70% del origen de los deslizamientos”.¹⁰

¹⁰ Gerencia Conred

CAUSAS NATURALES

- i. Por actividad sísmica.
- ii. Por composición del suelo y subsuelo.
- iii. Por la orientación de las fracturas o grietas en la tierra.
- iv. Por la cantidad de lluvia en el área.
- v. Erosión del suelo.

CAUSAS HUMANAS

- i. Deforestación de laderas y barrancos.
- ii. Banqueros, cortes para abrir canteras, construcción de carreteras, edificios o casas.
- iii. Construcción de edificaciones con materiales pesados sobre terrenos débiles.
- iv. Falta de canalización de aguas negras y de lluvia (drenajes).

CARACTERÍSTICAS DE IDENTIFICACIÓN

- i. Agrietamientos del terreno.
- ii. Grietas o fracturas muy anchas (indicador del desplazamiento de la masa del terreno).
- iii. Inclinación anormal de los árboles.
- iv. Cambio en la coloración del agua que desciende de las partes altas de una montaña, cerro, etc.
- v. Corrientes de agua cargadas con lodo y fragmentos sólidos.
- vi. Desprendimientos de pequeñas cantidades de suelos o rocas.
- vii. Hundimiento del suelo.
- viii. Relación entre cantidad de precipitación.

RECOMENDACIONES

- i. Evitar construir en laderas y orillas de barrancos.
- ii. Organización entre las comunidades en riesgo por deslizamientos.

- iii. Hacer evaluaciones periódicas de los lugares donde se habita, tomando en cuenta las anteriores características de identificación.
- iv. Evacuar el lugar inmediatamente cuando les sea solicitado.
- v. Concientizar las comunidades del peligro que corren, a través de los diferentes medios de comunicación.
- vi. No construir con materiales pesados: block, ladrillo, concreto otros en lugares de pendientes.
- vii. Implementar medidas de evacuación con acción inmediata de simulaciones y simulacro en las áreas de mayor riesgo.

1.3.2 DERRUMBES: Son desplomes de rocas y franjas de suelo que no dejan ninguna característica.

1.3.3 HUNDIMIENTO: Se caracteriza especialmente por sedimento de la base del suelo que se ve erosionada ya sea por:

- Filtración del agua en su interior: Cuando por diferentes acciones de calización interna la parte interior del suelo y subsuelo se ven erosionadas por efectos del agua, ya sea de lluvia o de drenaje dando origen a cavernas subterráneas.
- Por efectos de fallas: Cuando una falla se va activando paulatinamente o de forma rápida, va produciendo un debilitamiento que se identifica como un hundimiento.
- Por compactación: Cuando debido al mal trabajo de una carretera u otro tipo de infraestructura el subsuelo comienza a compactarse por efecto del sobrepeso o uso excesivo dando origen a los hundimientos.

1.3.3 MAREMOTO:

Hoy en día conocido como *tsunami* del japonés *tsu*: puerto o bahía y *nami*: ola. Maremoto es una ola o un grupo de olas de gran energía que se producen cuando algún fenómeno extraordinario desplaza verticalmente una gran masa de agua. Se calcula que el 90% de ellas son provocados por terremotos, en cuyo

caso reciben el nombre, más preciso, de *tsunamis tectónicos*. La energía de un tsunami depende de su altura que puede ser desde 3 hasta 20 metros y la velocidad que alcance. La energía total descargada sobre una zona costera puede causar gran destrucción.

En Guatemala se han dado dos: uno en las costas del pacífico en el año de 1902 y el otro aunque no se tiene registro de fecha, se sabe que fue en las costas del Atlántico.

1.3.5 FLUJO DE LODO: Existen tres tipos:

- LAHAR: Son grandes correntadas que se producen cuando el agua de lluvia encuentra en las quebradas que bajan de los volcanes activos, ceniza y material volcánico en grandes cantidades provocando una mezcla de agua y ceniza que puede ser caliente o fría y que baja a gran velocidad por los cauces de los ríos.
- FLUJO DE LODO Y DEBRIS: Son grandes correntadas que bajan de quebradas que están en las montañas hacia los ríos y que llevan en su interior grandes cantidades de suelo, material orgánico y rocas.
- FLUJO DE LODO: Son de las mismas características de la anterior lo único es que no llevan mas que agua y lodo.

2. HIDROMETEORÓLGICOS:

2.1 HURACANES:

Son provocados cuando una masa de aire caliente proveniente del océano, se mezcla con una corriente fría que baja del Polo Norte, ocasionando una respuesta violenta del clima cuyos síntomas son lluvias intensas que se forman en el mar y suelen provocar vientos con velocidades superiores a 100 km/h. Aunque con frecuencia llegan a ser altamente destructivos, los huracanes forman parte

importante del sistema de circulación atmosférica, que provoca el movimiento de calor de las regiones cercanas al Ecuador hacia mayores latitudes

2.2 INUNDACIONES: Es la ocupación por parte del agua en zonas que habitualmente están libres de ésta, bien por desbordamiento de ríos y cauces, subida de las mareas por encima del nivel habitual. Otro factor que causa severas inundaciones en Guatemala son las lluvias copiosas provocadas por huracanes o tormentas tropicales.

2.3 SEQUÍAS: Es una anomalía transitoria en un período de tiempo en el que la disponibilidad de agua cae por debajo de los requerimientos estadísticos de un área. El agua no es suficiente para abastecer las necesidades de las plantas, los animales y los humanos.

Cuando la sequía pasa de los 20 días se empieza a dar un comportamiento de tipo desértico, es decir ondas de calor sumamente fuertes durante el día e intensos fríos durante la noche que provocan problemas serios de salud y de estado emocional en los pobladores de las comunidades directamente afectadas.

2.4 GRANIZADAS: El granizo es un tipo de precipitación que consiste en partículas irregulares de hielo. El granizo se produce en tormentas intensas en las que se producen gotas de agua sobre enfriadas, es decir, aún líquidas pero a temperaturas por debajo de su punto normal de congelación (0°C), y ocurre tanto en verano como en invierno, aunque el caso se da más cuando está presente la canícula.

PSICOLOGÍA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

UNA NUEVA ESPECIALIDAD:

Las emergencias y los desastres son dos consecuencias que nos recuerdan a diario cuan vulnerables seguimos siendo a la materialización de las amenazas sean propias de los fenómenos de la naturales (terremotos, erupciones volcánicas, los deslizamientos, lluvias torrenciales, etc.) o sean provenientes de la tecnología (plantas nucleares, depósitos de materiales peligrosos, accidentes vehiculares y de aviación entre otros).

Hoy en día estamos convencidos de que los seres humanos no estamos indefensos ante las amenazas sino más bien somos nosotros los que nos hacemos cada vez más vulnerables a las mismas; recordar los accidentes de:

- Chernobylil (1986)
- Avalanchas en Venezuela (1999) producto de la deforestación y el crecimiento desorganizado de las ciudades
- MachuPichu (1998), la destrucción de la central hidroeléctrica que fue destruida por un deslizamiento que tomó su antiguo cauce en el cual estaba construida.
- Accidentes automovilísticos, ferroviarios o de aviación.

Éste panorama ha sido preocupación de la comunidad internacional al punto de que las Naciones Unidas declaró los años 1990-1999 como el decenio internacional para la reducción de los desastres naturales y a partir del año 2000 se ha establecido una secretaria permanente denominada "Estrategia Internacional para la Reducción de los Desastres" en el ámbito mundial. Los esfuerzos de las Naciones Unidas ha permitido demostrar que los desastres no sólo afectan la economía y la infraestructura de un país sino que comprometen a la misma estructura social de las comunidades afectadas y a la salud física y mental de sus integrantes.

“En éste sentido diversas disciplinas han ido adaptando sus conocimientos y técnicas a éstas situaciones extremas y por consiguiente la psicología no ha podido ser la excepción, tanto en el campo de las emergencias así como de los desastres, la presencia del profesional de la psicología se ha ido haciendo cada vez más necesaria como en el caso de las salas de emergencia hospitalaria, reclamada y reconocida en los grandes desastres como el caso del terremoto de México (1985), la erupción volcánica de Armero en Colombia (1985), el terremoto de Loma Prieta en California (1989), la Riada en Huesca Biesca España (1996), las Inundaciones de Venezuela (1999)”.¹¹

LAS EMERGENCIAS Y LOS DESASTRES:

Los desastres no son emergencias de gran magnitud ni viceversa, podemos decir que las emergencias son situaciones inesperadas que comprometen la vida y la integridad física de una o de varias personas y que demandan una intervención especializada. La respuesta de la comunidad por medio de sus propios equipos de primera respuesta pueden ser suficientes.

Por su parte los desastres son alteraciones intensas en las personas, los bienes, los servicios y el medio ambiente, causados por un suceso natural o generado por el hombre que excede la capacidad de respuesta de la comunidad afectada. Recientemente se ha empezado a estudiar y analizar el manejo de las emergencias y desastres en forma sistemática como una secuencia cíclica con etapas interrelacionadas, las etapas son conocidas como la prevención, la mitigación, la preparación, la alerta, la respuesta, la rehabilitación y la reconstrucción, a su vez cada una de éstas se pueden agrupar en tres grandes fases de estudio, éstas son: **el antes, el durante y el después**, éstas son de

¹¹ Bellak Leopold, Manual de psicoterapia breve intensiva y de urgencia, 1993, Manual Moderno, México.

carácter cíclico es decir que una preside a la otra y cada una demanda la implementación de técnicas y estrategias propias de trabajo desde la utilización de tecnología de punta para monitorear volcanes y fallas geológicas hasta la aplicación de estrategias psicosociales y sociológicas para sensibilizar a la población, manejar información, comprender la conducta de la población ante las alarmas y durante el impacto, así como restaurar las redes de soporte social preexistentes.

Esto es sólo una perspectiva muy reducida de la amplia doctrina que se viene revisando y actualizando permanentemente en todo el mundo dando nacimiento a lo que en el futuro cercano se conocerá como "*desastrología*".¹²

ANTECEDENTES HISTÓRICOS:

El conocimiento, comprensión e interpretación de las reacciones psicológicas de las víctimas sean éstas sujetos individuales o en su conjunto como colectivo de una sociedad, se basan en un conjunto de constructos teóricos que van desde el modelo explicativo del estrés basado en las respuestas psicológicas de los individuos durante situaciones de desastres o eventos traumáticos elaborado por Janis (1954), pasando por los descubrimientos clásicos de Selye y su Síndrome General de Adaptación (1976), el enfoque taxonómico de las consecuencias del estrés de Cox (1978), que abarca los efectos subjetivos, conductuales, cognoscitivos, fisiológicos y organizacionales, hasta los últimos descubrimientos del Estrés Postraumático y su capacidad para el cambio del contenido bioquímico cerebral (Jhon Everlin, 1997).

Otra de las columnas vertebrales que sustentan la estrategias de la intervención en emergencias y desastres tiene que ver con la teoría de la crisis de Gerald Caplan (1964), Baldwin (1979), Lazarus (1980), Slaikeu (1984) entre otros y dentro de la teoría general de la crisis el concepto de las "crisis circunstanciales de

¹² Jacinto Invar, Estrategias de Intervención Psicológica en Situaciones de Crisis Masivas,(2º Parte)

la vida" descrito por Lidermann (1944) y Karl Slaikeu (1988) que la describe por su carácter de ser inesperada, tener calidad de urgencia, tener un impacto potencial sobre comunidades enteras y e incluir los conceptos de peligro y oportunidad, todos estos elementos son comunes a las situaciones de emergencias y desastres. Así mismo junto con los conceptos de la crisis están los de las teorías sobre el manejo del duelo, la experiencia del trabajo con pacientes terminales víctimas de la erupción volcánica de Armero en Colombia (Isa Fonnergra 1985), el trabajo con los deudos de las víctimas del atentado a la colonia Judía en Argentina (Jacinto Imbar 1997).

Complementando estos conceptos están los postulados de clasificación de las víctimas sostenido por Taylor y Frazer (1981-1987) los cuales conceptúan:

- Víctimas de Primer Grado: Las personas que sufren el impacto directo de las emergencias o desastres, sufriendo pérdidas materiales o daño físico.
- Víctimas Secundarias: Los familiares o amigos de las anteriores.
- Víctimas de Tercer Grado: Los integrantes de los equipos de primera respuesta.
- Víctimas de Cuarto Grado: La comunidad que se ve afectada en su conjunto.
- Víctimas de Quinto Grado: Las personas que se enteran de los sucesos por medio de los medios de comunicación.
- Víctimas de Sexto Grado: Aquellas que no se encontraban en el lugar de los acontecimientos por diferentes motivos; en ellos son los sentimientos de culpa los principales causantes de los problemas psicológicos.

Desde el punto de vista psicosocial están los aportes de los conceptos del "Soporte Social" o "Redes de Soporte Social" y su importancia para ayudar a las personas a superar las situaciones de crisis y facilitar la rehabilitación y reconstrucción posterior a un desastre.

El tema de las consecuencias psicológicas de los desastres no ha sido un tema que atraiga mucho a los investigadores en salud mental. Gran parte de la literatura disponible al respecto se centra en variables sociológicas y hace énfasis en la organización de los servicios de emergencia, el impacto del desastre en la estructura social existente, los papeles de las víctimas y los trabajadores de los organismos asistenciales, y mejores formas de planear y organizar los programas de emergencia.

El interés por el estudio del comportamiento humano en situaciones de emergencias y desastres podemos decir que se remonta al trabajo del suizo Eduard Stierlin en 1909, el cual investigó a 21 sobrevivientes de un accidente en una mina en 1906 y a 135 personas dos meses después del terremoto de Messina Italia en 1908.

Durante la Segunda Guerra Mundial (1939 - 1945) se realizan estudios con poblaciones civiles sometidas a los intensos bombardeos, sobretodo en Inglaterra y Japón en el que se realizan trabajos relacionadas con los sobrevivientes del ataque nuclear a Hiroshima y Nagasaki. Entre los primeros estudios en este campo encontramos el de Freud y Burlinghom (1944) sobre las reacciones de los niños durante la II Guerra mundial en el cual entre otros comunican diversos niveles de ansiedad presentes entre padres y niños.

Sin embargo el estudio que se considera pionero es del estadounidense, Médico Psiquiatra E. Lindermann en 1944, el cual trabajó con los sobrevivientes y sus familias víctimas del incendio del Club Nocturno Coconut Grove en Boston, su informe clínico sobre los síntomas psicológicos de los sobrevivientes se convirtió en la piedra angular para las teorizaciones subsecuentes sobre el proceso del duelo.

Partiendo de los principios que Gerald Caplan integrante también del Massachusetts General Hospital y del Harvard School of Public Health, se formuló el significado de la *crisis* en la vida.

Las investigaciones descriptivas van descubriendo posteriormente que las reacciones de las víctimas no son iguales durante el impacto del evento y posterior a éste, en este sentido los estadounidenses Friedman y Linn en 1957, trabajando con los sobrevivientes del barco Andrea Dorian describen que al tratar con víctimas de sucesos traumáticos se debe de tener en cuenta sus diferentes respuestas a las fases de *choque inicial* y la *recuperación* en una situación de desastre.¹³

El también estadounidense Tyhurst en 1951 en su publicación "Individual Reactions to Community Disaster", manifiesta que después de la fase de impacto psicológico durante el desastre se presenta otra de compensación en la cual la víctima supera el *pasmo* inicial y *valora* mejor la situación en la cual se encuentra. Estos descubrimientos vienen a servir de base a los posteriores trabajos de Quarantelli y los actuales principios de la Federación Internacional de la Cruz Roja, cuando dice que las comunidades no se quedan inmobilizadas esperando la ayuda, sino que éstas asumen su propia ayuda.

Así mismo Tyhurst es uno de los primeros investigadores que plantearon modelos operacionales iniciales del comportamiento humano en situaciones de desastres. A través de esto se pudo ir conceptualizando las reacciones como un proceso, Tyhurst propone y describe tres fases superpuestas: *período de impacto*, *período de recuperación* y *período postraumático*. También publicó que durante la fase de impacto de los desastres naturales una relativa minoría, entre el 12% y el 25% de los individuos, es capaz de captar rápidamente los aspectos más importantes de la situación de peligro y permanecer frío y contenido, manteniendo

¹³ Quarantelli, E.L. "Disaster related social behavior: Summary of 50 years of research findings, "Universidad de Delaware" Centro de Investigación de desastres, 1999.

la atención, valorando la situación, desarrollado un plan y poniendo en marcha las acciones constructivas. Los líderes naturales que actuarán antes de la llegada de los equipos de rescate surgirán de éste grupo. Un 75% igualmente normal, va a reaccionar transitoriamente con aturdimiento, sorpresa y desconcierto, sin expresar emociones, con poca capacidad de atención, limitación en la concentración, indecisión y falta de respuesta con un comportamiento automático bloqueado o ausente.

1954, Irving Janis presenta un modelo explicativo del *estrés* desde la perspectiva de los desastres, éste modelo consta de tres segmentos principales, el evento desastroso, la respuesta psicológica a éste por parte de los individuos y las determinantes intrapsíquicas y situacionales de tales respuestas. Explica además que la forma en que una persona responde al evento desastroso depende de factores tales como las expectativas previamente formadas por los individuos en cuanto a las formas de evitar situaciones peligrosas, las actitudes morales, la cantidad y calidad de un entrenamiento previo que la persona haya recibido con respecto a estrategias defensivas y tácticas para afrontar el peligro, los niveles crónicos de ansiedad e intensidad de las necesidades de dependencias personales y por último de la percepción por parte de la persona del rol que desempeña en la situación correspondiente. Desarrolla la interpretación psicológica de conducta en desastres a partir del re-análisis de estudios de ciudades bombardeadas y entrevistas en profundidad a combatientes.

También en 1954 Marks y Fritz manifiestan que existen sobrevivientes que tienden a mostrarse poco comunicativos y algunos llegan a presentar *sentimientos de culpa* por haber sobrevivido. Estos sentimientos de culpa han sido identificados como *mecanismos de defensa* en las personas ante situaciones de emergencias o desastres.

Silber en 1956 y Block en 1958, entrevistan a los padres de niños que asistieron a una función cinematográfica y se convierten en víctimas de un

tornado; concluyendo de que existen una serie de factores intrapsíquicos familiares y la respuesta de la comunidad. Los autores manifestaron presencia de síntomas clínicos que incluyen regresión, dependencia, enuresis, terror nocturno, fobias y reacciones de evitación ansiosa. En 1957 Antony Wallace también manifiesta que la conducta comúnmente observada era la de un estado temporal de *choque* por lo que la gente experimenta confusión, aturdimiento y cierta desorientación.

El estadounidense Lifton Robert en 1967, empieza a describir la conducta que se presenta en las fases o periodos posteriores al impacto del desastre iniciando su inquietud con el estudio de los problemas psicológicos a largo plazo que se presentaron después del bombardeo atómico en *Hiroshima*.

La Asociación de Psiquiatría Americana en 1970 publica un manual de "*Primeros Auxilios Psicológicos en casos de Catástrofes*"; en el cual se describen diversos tipos de reacciones clásicas a los desastres así mismo se exponen los principios básicos que se deben de tener en cuenta para la ayuda a las *personas perturbadas emocionalmente*.

EL ENFOQUE SOCIOLOGICO Y PSICOSOCIAL:

Entre 1950 a 1954 el Consejo de investigación de la opinión pública realizó una investigación orientada al estudio del comportamiento humano en situaciones de desastre, entre los resultados obtenidos contra todo tipo de creencia se describe que el *pánico no es la conducta típica esperada*, ante ésta situación el gobierno de los Estados Unidos por medio de la Academia Nacional de Ciencias entre 1953 a 1963 realiza también un estudio similar llegando a iguales resultados.

El estadounidense Erikson en 1976 en su investigación realizada en la inundación de Búfalo Creek llamó "*SEGUNDO DESASTRE*" a las consecuencias de tipo emocional que se derivan de la desorganización social y física de una comunidad por la acción de un desastre natural.

Las investigaciones en el campo sociológico se han extendido al estudio de los grupos sobrevivientes en las primeras horas del impacto de un desastre, influidas por los trabajos del Dr. Quarantelli, uno de estos estudios es la investigación realizada en el vecindario de Analco, Guadalajara, México, en el cual se produjo una explosión de gas el 22 de Abril de 1992.

Se corroboró los hallazgos de la investigación de Norris Johnson en 1987 y Baker 1960 sobre el comportamiento de la gente en situaciones extremas “las víctimas bajo las condiciones tan difíciles como las de ser enterradas vivas, a veces en peligro inminente de muerte, continúan siendo seres sociales y los sobrevivientes se organizan en función de las redes sociales preexistentes”.

MODELOS DE RESPUESTA:

Los primeros esfuerzos se realizan con los damnificados del Terremoto de Managua- Nicaragua en 1972, cuando un psicólogo y un psiquiatra viajan en 1973 a Nicaragua con la finalidad de desarrollar un proyecto de salud mental para los damnificados. En enero de 1982 una tormenta inunda la Costa de California, originando que más de 100 familias quedaran sin hogar, al término de varios días se puso en marcha el proyecto COPE (Counseling Ordinary People in Emergencies) que coordinó los servicios de más de 100 profesionales particulares en salud mental, con los recursos de los gobiernos federal y local, trabajando durante más de un año, proporcionando asesoramiento individual y en grupo sin costo alguno para el que lo solicitara.

El 19 de Septiembre de 1985 se produjo un violento terremoto en la Ciudad de Méjico causando la muerte de unas 5,000 personas aproximadamente, ante ésta realidad la facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Méjico, con asesoramiento Israelí, El Instituto Mexicano de Psicoanálisis y el Instituto Mejicano

de seguridad Social dieron inicio a un programa de intervención en crisis con el propósito de ofrecer apoyo psicológico a las víctimas y damnificados de la tragedia

El 13 de Noviembre de 1985 del Volcán del Nevado del Ruiz hizo erupción arrasando al poblado de Armero en Colombia causando un saldo de 22,000 muertos y 5,000 heridos, en Agosto de 1986 el Ministerio de Salud de Colombia con el asesoramiento de la OPS establecieron un programa de Atención Primaria en salud mental para víctimas de desastres contando con el concurso del Dr. Bruno Lima y la *Dra. Raquel Cohen*.

En 1989 a consecuencia del terremoto de Loma Prieta en California la Asociación de Psicología de California con el apoyo de la Asociación de Psicología Americana desarrollaron un proyecto en 1991 con la posibilidad de establecer una red nacional de psicología para dar servicios y ayuda a las víctimas y trabajadores en situaciones de desastre; ésta iniciativa tubo su presentación formal con el entrenamiento de psicólogos para trabajar directamente con la Cruz Roja Americana, con una certificación luego de un entrenamiento de dos días que los califica como elegibles para participar conjuntamente con la CRA en sus esfuerzos de ayuda; desde 1992 aparecen Asociaciones de Psicología en 32 estados y provincias con la participación de la APA y la CRA presidiendo los desarrollos de los planes de respuesta, cinco de esas asociaciones han programado tener un plan para desastres que permitan la movilización de una red de psicólogos para casos de desastres.

En Perú el pionero en el estudio del comportamiento humano en desastres fue el Dr. Raúl Jerí quien con un grupo de médicos del hospital central de policía se constituyó en los días subsiguientes al terremoto de Huaraz en 1970 a las zonas más afectadas por el aluvión posterior, en sus conclusiones de su trabajo investigativo "Problemas de conducta en los desastres" describe las perturbaciones psicológicas observadas en el la zona del terremoto y la importancia de tratarlas rápidamente; coincidiendo con los postulados de Kinston y

Rosser 1974 que opinaban sobre la necesidad de llevar profesionales en salud mental rápidamente al área del desastre.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PSICOLOGÍA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES:

Entendemos la Psicología en Emergencias y Desastres como aquella rama de la psicología que se orienta al estudio de las reacciones de los individuos y de los grupos humanos en el antes, durante y después de una situación de emergencia o desastre, así como de la implementación de estrategias de intervención psicosocial orientadas a la mitigación y preparación de la población, estudiando cómo responden los seres humanos ante las alarmas y cómo optimizar la alerta, evitando y reduciendo las respuestas inadaptadas durante el impacto del evento y facilitando la posterior rehabilitación y reconstrucción.

El objeto de estudio de la Psicología en Emergencias y Desastres está en función a los conceptos teóricos anteriormente planteados y son las víctimas en sus seis amplias categorías y en función a los diferentes grupos a los que pertenecen así como los grupos poblacionales involucrados en cada una de las tres fases de los desastres y en cada una de sus etapas interrelacionadas.

La Psicología en emergencias y desastres interrelaciona con la psicología clínica, conductista, de la salud, la psicofisiología y la psiconeuroinmunología¹⁴ para poder comprender mejor los efectos a corto mediano y largo plazo del estrés postraumático.

Se interrelaciona con la psicología del desarrollo para poder comprender mejor las características del desarrollo biopsicosocial de los seres humanos y poder identificar los grupos más vulnerables al impacto de las crisis circunstanciales y con la psicología social al asumir la importancia de las redes de soporte social,

¹⁴ Es una disciplina que reúne a investigadores de numerosas especialidades médicas como: inmunología, fisiología, neurociencias, farmacología, psiquiatría, psicología, enfermedades infecciosas entre otras que estudian las interacciones del Sistema Inmune, la conducta, Sistema Nervioso Central y el Sistema Endocrino

dinámica y su configuración, como también el rol que juegan como estrategia de supervivencia ante las situaciones de crisis.

Utiliza los conceptos relacionados a la distorsión de la comunicación social como el rumor y su efecto en los colectivos humanos, y los conceptos ligados a las actitudes, motivación y conductas colectivas.

Usa a sí mismo los conceptos ligados a la psicología organizacional relacionados al comportamiento organizacional, la comunicación, la motivación en el trabajo, el liderazgo, el trabajo en equipo, el clima laboral y el trabajo bajo presión, todo esto aplicado a los equipos de primera respuesta.

De la psicología educativa se vale de los conocimientos del desempeño cognitivo, afectivo y social de los alumnos en el aula para poder entender como estos se ven alterados posteriormente al impacto de una situación de emergencia o desastre, así como del conocimiento de las técnicas de enseñanza aprendizaje para facilitar el diseño de los contenidos orientados a la enseñanza de las medidas de protección y seguridad para prevenir y sobrevivir a situaciones de emergencias y desastres.

El psicólogo emergencista en su desempeño debe interrelacionarse con profesionales que también se han especializado en las emergencias y desastres como los médicos emergencistas, enfermeras, asistentes sociales, maestros, sociólogos, periodistas, ingenieros geólogos, volcanólogos e integrantes de los equipos de primera respuesta (militares, policías, brigadistas de la Cruz Roja, Conred y cuerpo de bomberos, entre otros), para lo cual deberá de ser capaz de comunicarse en un lenguaje común que comparten todos estos profesionales que están ligados de una u otra manera a las emergencias y desastres.

Al igual que en todas las especialidades de la psicología se requiere de un conjunto de conocimientos complementarios. Los psicólogos que se desempeñan

en el área de las emergencias y los desastres deberán tener conocimientos relacionados a la administración de desastres o gestión de riesgos, la administración de los servicios de salud en emergencias y desastres, la evaluación de daños y análisis de las necesidades posdesastres, la atención pre hospitalaria para víctimas en masa, administración albergues temporales, refugios, saneamiento ambiental, control de vectores y manejo de ayuda internacional.

Deberá también desarrollar conocimientos referenciales a la organización de la organismos nacionales, internacionales y no gubernamentales ligados a la atención de la población y las personas víctimas de situaciones de emergencias y desastres como Conred, Cruz Roja, Cuerpo de Bomberos, etc. Es también recomendable que se esté entrenado en primeros auxilios, técnicas de transporte de heridos, prevención de incendios, soporte básico de trauma, reanimación cardiopulmonar, organización de simulacros y triage que es un método para la selección y clasificación de los pacientes basándose en las necesidades terapéuticas y de los recursos disponibles. Trata por tanto de evitar que se retrase la atención del paciente que empeoraría su pronóstico por la demora en su atención.

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN:

La psicología de emergencias y desastres viene utilizando estrategias de intervención psicológica adaptadas para la ayuda a las víctimas en toda su amplia gama de categorías, pudiéndose mencionar algunas de ellas:

- **Primeros Auxilios Psicológicos :**

Para poder empezar a desarrollar el tema de los Primeros Auxilios Psicológicos, tenemos que tener en cuenta que una crisis se describe como un estado temporal de confusión emocional y desorganización después de un problema fuerte, las crisis son autolimitantes.

La intervención en crisis es la entrada inmediata y temporal, pero activa dentro de la situación de otra persona o grupo, durante un período de

tensión. Esto es a manera de evaluación. “Hay que tener en cuenta que un evento de crisis es diferente a un problema o una emergencia, mientras un problema puede ser de mucho estrés y difícil de resolver, puede solucionarse con los recursos comunes para resolver problemas. Una emergencia por otro lado, es una situación de presión repentina que necesita atención inmediata”.¹⁵

Los eventos de crisis tienden a resultar en un sinnúmero de disfunciones psicológicas, pensamientos desordenados, preocupación por detalles insignificantes, agresión, distanciamiento emocional, pasividad, impulsividad, baja autoestima, dependencia y otros.

- **Fases de una crisis:**

1. Evento Precipitante: Cuando ocurre un evento precipitante inusual, no anticipado, de mucho estrés o traumático que es percibido como amenazante o abrumador.
2. Respuesta Desorganizada: Los afectados comienzan a mostrar signos de aflicción y se tornan más y más desorganizados a medida que los comportamientos, habilidades y/o recursos utilizados en el pasado fallan para resolver la crisis.
3. Fase de Explosión: Los involucrados pierden el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamiento y pueden exhibir comportamientos muy inapropiados o destructivos.
4. Fase de Estabilización: Los individuos afectados comienzan a calmarse a medida que encuentran recursos alternos. La persona es muy vulnerable en éste momento y puede “explotar” otra vez si se siente amenazada de alguna manera.
5. Fase de Adaptación: el individuo finalmente se tranquiliza y otra vez toma control sobre sus acciones.

¹⁵ Primeros Auxilios Psicológicos, American Red Cross/USAID, Cruz Roja Americana, Delegación de Centro América, Págs. 9-13

Las personas en crisis tienden a ser receptivas, incluso a la mínima ayuda durante tales períodos de confusión. La intervención en crisis es reconocer tal crisis, reducir la estimulación, estabilizar la situación, movilizar los recursos disponibles, prevenir las reacciones dañinas y restaurar a quienes han sido afectados a su máximo funcionamiento, en el período más rápido posible.

- **Asistiendo a una persona que está en situación de crisis:**

1. Establezca contacto con la persona, introduciéndose y ofreciendo asistirle.
2. Si es posible, retire a la persona de la situación de tensión.
3. Evite que la persona se exponga a visiones, sonidos y olores.
4. Proteja a la persona de los curiosos y de los medios de comunicación.
5. Provea a la persona de comida adecuada y bebida.
6. Si en algún momento debe dejar a la persona afligida, haga que alguien más se quede con ella.
7. Pregúntele con cautela qué pasó, cómo se siente y permítale hablar sobre sus experiencias, preocupaciones y sentimientos.
8. Explore con el afectado qué significa la crisis para él ó ella y por qué cree que pasó. Evalúe sus sentimientos y sus necesidades.
9. Asegúrele a la persona que su reacción es normal y que la mayoría de personas se recuperan de las reacciones de tensión.
10. Discuta posibles soluciones a los problemas existentes y aliéntelo a utilizar habilidades efectivas para tratarlos.
11. Ayude a la persona a tomar decisiones, únicamente de ser necesario.
12. Restaure a la persona para su funcionamiento independiente o asístalo con mucho cuidado.
13. Termine la intervención.

Entre las reacciones más comunes ante situaciones de crisis se encuentran:

1. Insomnio
2. Ansiedad, expresada mediante dolores de cabeza, dolor en el estómago, palpitaciones fuertes y tensión muscular.
3. Aislamiento del ambiente, sin ningún deseo de involucrarse.
4. Depresión, caracterizada por un fuerte sentimiento de insignificancia; cansancio y sentimiento de inutilidad y ninguna intención de comprometerse con nada.
5. Sentimientos de culpa y enojo; surgen pensamientos de que se pudo haber manejado la situación de diferente manera.
6. Irritabilidad ante la red social y otros.
7. Dificultad de concentración.

La base para los primeros auxilios psicológicos es llegar a un entendimiento común y tener presente que todos debemos confiar en que podemos ayudar a nuestros semejantes en tiempos de crisis. El impacto de nuestra intervención marcará una gran diferencia para la persona que está sufriendo.

Las sociedades Nacionales de la Cruz Roja forma lo que se llama “tercera red social”. A través de la interacción podemos desarrollar la red social necesaria que nos haga ser mejores seres humanos y para proporcionar éste apoyo a cabalidad, es necesario prestar un auxilio tanto moral como psicológico. El programa de Primeros Auxilios Psicológicos se basa en los principios de la intervención en crisis y en el manejo del estrés de incidentes graves. Su fin es dar a los voluntarios y socorristas el conocimiento y las habilidades para entender, reconocer y manejar mejor sus respuestas emocionales ante situaciones graves.

Los desastres tienen que visualizarse como procesos prolongados donde se necesitarán varios tipos de intervenciones en diferentes etapas del incidente. Después del daño físico que una tragedia ha pasado, quedan muchos traumas

emocionales, por esa razón no se deben tratar solamente las lesiones físicas y esperar que los síntomas emocionales desaparezcan como por arte de magia.

Las tragedias no familiares tienen más posibilidad de ser psicológicamente perturbadoras, que los problemas familiares. Las catástrofes que se nos vienen de forma repentina y no anticipadas, causan más desorden nervioso en las personas. Los desastres prolongados o que amenazan con repetirse después del impacto inicial, pueden provocar mucha tensión en la población.

Se cree que la demasiada tensión que surge como resultado de la exposición a sucesos traumáticos es causada por el trastorno de varios sistemas neuroquímicos que se relacionan entre sí en el cerebro. En nuestro cuerpo interactúan tres sistemas básicos: el sistema noradrenérgico, el sistema opiato y el eje hipotalámico-pituitario-adrenal. Se ha descubierto que la severidad de tal excitación y sus efectos dañinos resultantes, dependen de la respuesta subjetiva del individuo hacia el tensor al que está expuesto y de cómo valore su habilidad para lidiar con ello.

Las personas que generalmente pueden enfrentar con éxito situaciones de mucho estrés, tienen una lista variada de atributos personales que minimizan los niveles de nerviosismo a que son expuestas, saben abordar las situaciones para las cuales no tienen una solución inmediata. El bienestar psicológico de los voluntarios y socorristas puede ayudar grandemente al resultado total de tales situaciones.

Como cualquier otro programa de manejo de tensión, las estrategias básicas son evitar posibles tensores y minimizar el estrés. Los objetivos de la Primera Ayuda Psicológica son:

1. Ayudar a las personas a encontrar respuestas después de exponerse a una situación estresante.

2. Proporcionar al individuo el conocimiento necesario para manejar mejor las reacciones de nerviosismo.
 3. Promover la salud y bienestar del voluntario o socorrista.
 4. Prevenir las reacciones de estrés traumático.
 5. Ayudar a la recuperación de la persona después de una catástrofe
 6. Restablecer el funcionamiento luego de una reacción al estrés.
- **La organización de las intervenciones de la Primera Ayuda Psicológica debemos:**

1. Suavizar las noticias de pérdidas traumática y evitar pedir muchos detalles.
2. Involucrar a todos los habitantes que se relacionan con el desastre que se ha sufrido.
3. Proporcionar la Primer Ayuda Psicológica apropiada bien coordinada y que también cubra las necesidades de los niños, adolescentes y adultos.
4. Asegurarse de que las intervenciones sean inmediatas y personalizadas.
5. Dar la oportunidad para que las personas expresen sus experiencias, pensamientos y sentimientos.
6. Facultar a los sobrevivientes para que asuman un estado de independencia, guiándolos a obtener recursos y servicios disponibles.
7. Incentivar a la formación y las actividades de las redes locales de apoyo.
8. Enfatizar en la importancia de aprender de las propias experiencias y de las de otros. Convidar al afectado a seguir adelante.
9. Solicitar retroalimentación de las personas para quienes los servicios fueron intencionados.

- **Etapas para manejar el estrés en situaciones de desastre:**

Para manejar adecuadamente las reacciones psicológicas, la clave es la preparación anticipada. Las reacciones a los desastres son influenciadas por el bienestar psicológico, así como las habilidades para superarlo que tiene el

individuo afectado, previo al desastre. La estabilidad en su hogar, en el trabajo, en su comunidad y en su lugar de habitación también son factores muy importantes que influirán para que la persona responda a los retos y traumas en cualquier problema.

- **Entre las medidas pre-incidente están:**

1. Formación del Equipo de primero auxilios psicológicos.
2. Impartir programas educativos actuales.
3. Realizar actividades regulares para aliviar el estrés.
4. Dar instrucción antes de la movilización a un incidente específico.

Apoyo en la escena se refiere a proporcionar servicios de primero auxilios psicológicos, suministrados en la escena de un incidente traumático, tales servicios de apoyo son ofrecidos a individuos directamente afectados así como a voluntarios, socorristas y no a grupos, ya que esto tiende a dar más problemas.

Las metas y técnicas de la Primera Ayuda Psicológica en la escena son similares, pero no limitadas a aquellas de la intervención en crisis. Hay tres tipos básicos de apoyo que pueden ser proveídos en la escena y son:

1. Intervenciones en crisis cortas con voluntarios y socorristas que pueden mostrar signos de perturbación.
2. Evaluación para los supervisores
3. Asistencia a víctimas, sobrevivientes y miembros de la familia que estuvieron directamente involucrados en el incidente.

Las intervenciones deben ser cortas, flexibles y enfocarse directamente en las preocupaciones inmediatas. Si una persona perturbada en la escena no muestra mejoría al final de los 15 minutos, es difícil que pueda recuperarse lo suficiente como para regresar al lugar de la tragedia.

Técnicas de afrontamiento del estrés para la prevención del síndrome de Bournut:

Se trata de un Síndrome clínico descrito en 1974 por Freudenberg, psiquiatra, que trabajaba en una clínica para toxicómanos en Nueva York. Observó que al año de trabajar, la mayoría de los voluntarios sufría una progresiva pérdida de energía, hasta llegar al agotamiento. Síntomas de ansiedad y de depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes.

En las mismas fechas, la psicóloga social Cristina Maslach, estudiando las respuestas emocionales de los profesionales de ayuda, calificó a los afectados de “*Sobrecarga Emocional*” o *Síndrome del Burnout* (quemado.)

Ésta autora lo describió como “un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal” que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas.

Se puede incluir:

1. Agotamiento emocional: Se refiere a la disminución y pérdida de recursos emocionales.
2. Despersonalización o deshumanización: Es el desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad y de cinismo hacia los receptores de servicio prestado.
3. Falta de realización personal: Tendencias a evaluar el propio trabajo de forma negativa, con vivencias de insuficiencia profesional y baja autoestima personal.

Campos de Desarrollo de la Psicología en Emergencias:

La psicología de emergencias y desastres como especialidad abre nuevos campos ocupacionales relacionados al área de su interés de ésta manera tenemos que los psicólogos emergencistas pueden desempeñarse en:

- Los equipos de primera respuesta integrándolos como psicólogo del equipo participando en sus programas de capacitación, diseñando programas de contención psicológica en las operaciones ayudándolos en la vuelta a la rutina del trabajo y del hogar posterior a la participación en emergencias y/o desastres.
- En las emergencias hospitalarias y en sus diversas áreas como el triage, recepción, observación, cuidados intensivos, cuidados intermedios, hospitalización, aplicando las técnicas de intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos tanto a los pacientes como a los familiares de estos, así como orientándolos en la consecución de ayuda complementaria y asistencia social, finalmente trabajando con los equipos de salud en la prevención del síndrome de Bournunt.
- Como especialista en el área de la prevención de accidentes en el campo organizacional y fuerzas armadas, desarrollando programas de sensibilización y motivación destinados al cambio cognitivo comportamental con la finalidad de que se incorporen los principios de la seguridad en su trabajo diario.
- Como consultor en el sector educación en temas relacionados a la Defensa Civil en Centros Educativos, organizando la capacitación para docentes y alumnos, asesorando en la implementación de estrategias psicoeducativas para la enseñanza de la Defensa Civil, así como la atención a los niños y adolescentes víctimas de emergencias y desastres.
- Como docente especialista en las escuelas de formación de paramédicos, bomberos, voluntarios de la Cruz Roja y Brigadistas de la Defensa Civil, así como en programas diversos de capacitación de entidades gubernamentales y no gubernamentales.
- Como especialista consultor para la Defensa Civil, Cruz Roja, y otras organizaciones ligadas a las emergencias y desastres.

La psicología en emergencias y desastres como nueva especialidad es una consecuencia lógica de múltiples estudios y experiencias que demuestran que estos eventos no solamente causan la pérdida de vidas, atentan contra la integridad física de las personas, causan daños materiales y cuantiosas pérdidas económicas, sino que también causan un *profundo impacto emocional* en las personas, las comunidades y los equipos de primera respuesta, consecuencias que pueden durar mucho tiempo e inclusive llegan a interferir con la posterior reconstrucción de la comunidad afectada, a estas consecuencias Erikson en el 1976 las llamó Segundo desastre.

Especializarse en éste nuevo campo de la psicología es un reto y una necesidad para los psicólogos guatemaltecos especialmente si se toma en cuenta las características geológicas y geográficas de nuestro país y la historia de los grandes desastres que han sacudido nuestra patria.

Algunos de los padecimientos más comunes ha sufrir luego de una eventualidad tan grande es:

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO:

Se considera que gran número de personas luego de un evento o desastre natural desarrollan TEP, por lo que a continuación se desarrolla la teoría desde sus inicios y algunas terapias:

El *trastorno por estrés postraumático* existió como categoría diagnóstica hasta su aparición en la tercera edición del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-III) de la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) en 1980¹⁶. Antes de esto se había hablado de “*neurosis traumática*”, “*neurosis de guerra*”, “*síndrome del campo de concentración*” o “*síndrome de la mujer violada*”.

¹⁶ American Psychiatric Association. DSM-III. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. 3ª ed. Barcelona: Masson; 1980.

El retorno de los veteranos de la guerra de Vietnam y la descripción psicopatológica de las mujeres víctimas de violación, propició la aparición del TEP como categoría independiente.¹⁷

La definición del trastorno se ha ido ampliando a medida que aparecían las revisiones del DSM. En el DSM-III, se exigía que el estresor fuera lo suficientemente grave como para generar síntomas significativos de malestar en la mayor parte de las personas y que dicho estresor se encontrara fuera de la experiencia humana normal; la revisión de ésta tercera edición añadió que el estresor debía ser experimentado con “*miedo, terror y desamparo intenso*”¹⁸. En ésta edición ya se admitía que el suceso traumático pudiera haber sido escuchado o presenciado y no sólo experimentado directamente.

En la actualidad, el DSM-IV ya no exige que el suceso se encuentre fuera de la experiencia humana normal, e incluye sucesos que no necesariamente revisten ésta característica de anormalidad y que no tienen por qué haber sido experimentados, pero que deben producir reacciones emocionales intensas ¹⁹. En el DSM-IV-TR no se ha producido ninguna innovación significativa a éste respecto.

De ésta manera se da cabida a sucesos tristemente más habituales como los malos tratos, los accidentes de tráfico e incluso el ser diagnosticado de una enfermedad grave.

Criterios y consideraciones diagnósticas

En la tabla 1 aparecen de forma resumida los criterios diagnósticos del DSM-IV. Los criterios que propone la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la

¹⁷ Calcedo A. Concepto de trastorno de estrés postraumático. En: Bobes J, Bousoño M, Calcedo A, González MP, editores. Trastorno de estrés postraumático. Barcelona: Masson; 2000. p. 1-17.

¹⁸ American Psychiatric Association. DSM-III-R. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. 3ª ed. rev. Barcelona: Masson; 1988.

¹⁹ American Psychiatric Association. DSM-IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. 4ª ed. Barcelona: Masson; 1997.

décima edición de su clasificación internacional de las enfermedades (CIE-10) guardan bastantes similitudes. Una descripción abreviada de los mismos aparece en la tabla 2.

<p>A1. Exposición al estresor. A2. Reacción emocional al estresor.</p> <p>Se requiere uno o más de los siguientes síntomas: B1. Recuerdos intrusos. B2. Sueños que producen malestar. B3. Actuar o sentir como si el suceso estuviese ocurriendo. B4. Malestar psicológico al exponerse a estímulos que recuerda el suceso. B5. Respuestas fisiológicas a la exposición de estímulos que recuerda el suceso.</p> <p>Se requieren tres o más de los siguientes síntomas: C1. Evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones asociadas con el estresor. C2. Evitar actividades, lugares o personas asociados con el estresor. C3. Incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma. C4. Reducción del interés en actividades significativas. C5. Desapego de los demás. C6. Restricción de la vida afectiva. C7. Sensación de un futuro desolador.</p> <p>Se requieren dos o más de los siguientes síntomas: D1. Dificultades para conciliar o mantener el sueño. D2. Irritabilidad. D3. Problemas de concentración. D4. Hipervigilancia. D5. Respuestas exageradas de sobresalto.</p> <p>E. La duración de las alteraciones se prolonga más de un mes. F. Se requiere malestar subjetivo o deterioro.</p>
<p>Especificar si: Agudo: los síntomas duran menos de tres meses. Crónico: los síntomas duran tres meses o más.</p>
<p>Especificar si: De inicio demorado: entre el suceso traumático y el inicio de los síntomas han pasado como mínimo seis meses.</p>

Tabla 1. Criterios abreviados para el diagnóstico del trastorno por estrés postraumático según el DSM-IV (4)

En los criterios temporales existen diferencias notables. Para la OMS, la consideración temporal ha de aplicarse al tiempo de latencia en la aparición de los síntomas, que se fija en un plazo de seis meses después de ocurrido el suceso estresante. Aunque el inicio demorado del trastorno se contempla explícitamente en el DSM-IV, la consideración temporal se aplica a la duración de los síntomas, que deben estar presentes más de un mes.

La probabilidad de comorbilidad con otros trastornos es una característica del DSM-IV frente a la CIE-10, que muestra una clara preferencia por la asignación de un diagnóstico simple en el proceso de clasificación.

Epidemiológicamente, es muy habitual que algunas de las personas que son expuestas a sucesos traumáticos puedan desarrollar varios de los síntomas típicos del TEP sin llegar a presentar los suficientes como para que pueda hacerse el diagnóstico completo.

Este hecho ha provocado que algunos autores consideren la posibilidad de asignar un diagnóstico de TEP parcial.²⁰

La idea del TEP parcial expresa el reconocimiento de un conjunto de personas que sufren un deterioro en su funcionamiento socio-personal, debido a cierta sintomatología postraumática que requeriría ayuda psicológica.

TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS:

Los tratamientos más ampliamente utilizados y validados actualmente son los que comparten una orientación ***cognitivo-conductual***.

Estas teorías se basan en los principios del condicionamiento clásico y operante, como la teoría bifactorial del aprendizaje de Mowrer, que postula que el

²⁰ Bágüena MJ. Tratamientos psicológicos eficaces para el estrés post-traumático. *Psicothema* 2001; 13: 479-92.

miedo se adquiere durante el trauma a través de un proceso de condicionamiento clásico, para posteriormente mantenerse debido a la evitación de los estímulos que provocan el miedo.

Los diversos acercamientos cognitivos exploran aspectos tales como las creencias sociales, los sistemas de procesamiento de la información y las estrategias de afrontamiento relacionadas con el trauma.

TERAPIAS BASADAS EN LA EXPOSICIÓN:

Según Báguena las revisiones realizadas hasta el momento concluyen que las terapias basadas en la exposición son las más eficaces para reducir la sintomatología de los pacientes con TEP.

Se asume que la efectividad de éstas técnicas se debe a que la exposición continua *rompe la asociación entre el estímulo y la respuesta emocional condicionada*, lo que promueve la extinción de las respuestas inadaptadas y la habituación a los estímulos ansiógenos.

Otras formulaciones más recientes apelan a conceptos relacionados con el procesamiento de la información.

Concretamente, Jaycox y Foa sugieren que la exposición a los recuerdos traumáticos conducirá a una reducción de los síntomas porque el individuo aprende que los estímulos que le recuerdan el trauma no le causan daño, que la experiencia de ansiedad no concluye en la pérdida de control temida y, por otro lado, que existe una habituación de la ansiedad mientras la persona permanece próxima a los recuerdos temidos. Desde este punto de vista, la exposición daría lugar a la mejora a causa de la habituación de la ansiedad y del aprendizaje de que la exposición no conducirá a la amenaza temida.

Cualquier estímulo relacionado con el trauma, ya sea interno, como un recuerdo, o externo, como un ruido imprevisto, un entorno solitario o un aniversario, puede poner en marcha la reexperimentación del suceso y llevar al sujeto a adoptar conductas inesperadas de protección y de defensa, ya que el trauma se percibe como una amenaza para la vida o para la integridad de una persona, sea ésta física, psicológica o una mezcla de ambas.

Para reducir la ansiedad condicionada y los recuerdos relacionados con el trauma, la terapia de exposición utiliza diversos procedimientos que varían en función de si el método de presentación de los estímulos temidos se lleva a cabo en la imaginación o de forma real, y también según si la exposición a estos estímulos es o no gradual.

DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA:

Esta técnica se ha utilizado poco, aunque ésta técnica posee efectos beneficiosos en veteranos de guerra, en personas que han sufrido un accidente de automóvil y en mujeres víctimas de violación.

EXPOSICIÓN PROLONGADA:

La mayor parte de la evidencia empírica procede de estudios que emplean el procedimiento de exposición en la imaginación. La exposición prolongada, así como la desensibilización sistemática, pueden llevarse a cabo en la imaginación o de forma real, sin embargo, por cuestiones tanto éticas como del propio estímulo (Ejemplo, una violación, un terremoto o un accidente aéreo), la exposición suele hacerse en imaginación a los pensamientos e imágenes temidos y en vivo para los estímulos inofensivos relacionados.²¹

La exposición en vivo influye especialmente en los aspectos de *evitación fóbica* del trastorno. Sin embargo, cuando el mismo tipo de exposición se lleva a

²¹ Echeburúa E, Corral P, Amor PJ. Tratamiento del trastorno de estrés postraumático. En: Bobes J, Bousoño M, Calcedo A, González MP, editores. Trastorno de estrés postraumático. Barcelona: Masson; 2000. p. 266-85.

cabo sólo en la imaginación, se reduce la capacidad de la técnica para influir en este componente específico de la respuesta.

TERAPIA COGNITIVA:

Desarrollada por Beck, se basa en el supuesto de que la interpretación del suceso, más que el suceso en sí, es lo que determina los estados emocionales. Los pensamientos desadaptativos y las distorsiones cognitivas que los producen provocan las respuestas patológicas, por lo que la terapia cognitiva se plantea como objetivo identificar dichas distorsiones y cambiar los pensamientos por otros más adaptativos.

Para las teorías del procesamiento de la información, la exposición prolongada a los estímulos ansiógenos posibilita la reestructuración cognitiva, ya que durante la exposición la persona aprende que las creencias fundadas en el miedo no poseen una base real. Mediante ésta técnica se enseña a los pacientes a identificar sus pensamientos desadaptativos, evaluar la validez de los mismos, y a cambiar los que resulten erróneos y sustituirlos por otros más lógicos o beneficiosos. Desde ésta perspectiva, se ha incidido en la reestructuración de los pensamientos relacionados con la peligrosidad del mundo y la falta de control sobre los acontecimientos futuros.

Tanto la terapia cognitiva como la exposición prolongada son tratamientos efectivos para el TEP. No obstante, existen varios estudios que sugieren que el resultado terapéutico es aún mejor si se combinan ambas terapias.²²

TERAPIA PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD:

Existen varios programas de entrenamiento para el manejo de la ansiedad, el método desarrollado de “inoculación” por Meichenbaum tiene como objetivo la adquisición y aplicación de habilidades de afrontamiento e incluye fases de

²² Solomon SD, Johnson DM. Psychosocial treatment of posttraumatic stress disorder: A practice-friendly review of outcome research. Clin Psychol Psychother 2002; 9: 165-76.

educación, relajación muscular profunda, control de la respiración, representación de roles, modelamiento, detención de pensamiento y entrenamiento auto-instruccional.

El entrenamiento en inoculación se ha mostrado eficaz en el tratamiento del TEP en mujeres víctimas de violación. También se ha empleado en el control de la ira, que es una respuesta habitual en el TEP y es muchas veces, de hecho, un obstáculo para el funcionamiento eficaz del tratamiento.

Las investigaciones realizadas en este campo sugieren que, mientras que el entrenamiento en inoculación promovería una reducción de los síntomas a corto plazo, la exposición prolongada produciría sus beneficios a largo plazo, debido a que las redes de miedo son activadas y modificadas.

HIPNOSIS:

La utilización de la hipnosis en el tratamiento del TEP está plenamente justificada en muchos casos, ya que aumenta la efectividad de los acercamientos terapéuticos habituales y se ha comprobado que los pacientes con síntomas de TEP tienden a ser altamente hipnotizables. Además, presentan síntomas disociativos que suelen responder al tratamiento hipnótico.²³

Lamentablemente, aunque existe una investigación relativamente amplia sobre la hipnosis en el contexto de los estudios de laboratorio, no puede decirse lo mismo de su empleo como tratamiento terapéutico para el TEP. En éste campo apenas ha habido estudios sistemáticos sobre su eficacia²⁴.

Desde un punto de vista terapéutico, la hipnosis cumpliría la función de recuperar el material traumático disociado, reconectar el afecto y el material recordado y transformar los recuerdos traumáticos.

²³ Cardeña E, Maldonado J, Galdón MJ, Spiege D. La hipnosis y los trastornos postraumáticos. *Anales de Psicología* 1999; 15: 147-55.

²⁴ Lynn SJ, Kirsch I, Barabasz A, Cardeña E, Patterson D. Hypnosis as an empirically supported clinical intervention: The state of the evidence and a look to the future. *Int J Clin Exp Hypn* 2000; 48: 239-59.

EJERCICIOS ESCRITOS DE EXPRESIÓN EMOCIONAL:

Escribir sobre experiencias autobiográficas traumáticas parece ser beneficioso para la salud mental y física.²⁵ Pennebaker y Smyth sugieren que escribir sobre las emociones y el estrés puede incluso estimular el sistema inmunológico. Según Lange, llevar a cabo ejercicios estructurados de escritura es terapéutico en pacientes con TEP. Para ello, los sujetos deben escribir sobre los sucesos traumáticos que han vivido siguiendo unas normas determinadas de estilo, localización, frecuencia y tiempo dedicado. En un estudio realizado por Smyth, se calculó que el efecto adicional de añadir esta técnica a la terapia suponía una mejora del 23% en el bienestar subjetivo del paciente.

REDUCCIÓN DE INCIDENTES TRAUMÁTICOS (RIT):

“La reducción de incidentes traumáticos es una nueva forma de terapia, desarrollada por Frank Gerbode en 1989, para el tratamiento del TEP”.²⁶

La intervención del profesional está altamente pautada. El protocolo consiste en una serie de preguntas fijas que conducen al paciente a entrar en contacto con la situación traumática, así como con sus sentimientos, sensaciones y cogniciones. El terapeuta no ofrece intervenciones ni interpretaciones, sino que éstas son hechas espontáneamente por el mismo consultante. Por la forma en la que se recuperan los recuerdos del suceso traumático y por las creencias que mantienen algunos de los terapeutas que utilizan ésta técnica, no sería extraño que en muchos casos sus pacientes fueran víctimas de un trastorno poco conocido, pero no por ello menos importante, denominado **“síndrome de la memoria falsa”**.

²⁵ Murray B. Writing to heal. Monitor on Psychology, www.apa.org/monitor/jun02/writing.html.

²⁶ Moore RH. Cognitive-emotive resolution of the post-traumatic stress disorder www.traumatir.com/services/moore_tir.htm.

En el síndrome de la memoria falsa los pacientes recuerdan sucesos traumáticos que nunca les han sucedido, a causa de la presión terapéutica por “recordar” los acontecimientos que a priori se cree que están causando los síntomas del paciente.

OTRAS TERAPIAS PSICOLÓGICAS:

El “control del estrés del incidente crítico”. Es el que consiste en grupos estructurados de discusión, habitualmente llevados a cabo entre uno y diez días después de la crisis. Estos grupos están diseñados para mitigar los síntomas agudos, valorar la necesidad de seguimiento y si es posible, procurar una sensación de cierre psicológico post-crisis.

TIPOS DE VÍCTIMAS:

A pesar de que la variedad de estímulos que pueden desencadenar un TEP es muy amplia, existen varios que merecen la pena destacar por su elevada prevalencia. El tipo de tratamiento que se utilice con unas personas u otras no variará esencialmente, sin embargo, las características diferenciales de algunos tipos de víctimas y estresores harán necesario tener en consideración una serie importante de matices.

VÍCTIMAS POR AGRESIÓN SEXUAL:

Éste es el grupo de población más afectado por el TEP. Hemos de tener en cuenta que según los datos epidemiológicos de los que se dispone, entre un 15 y un 25% de las mujeres es objeto de una agresión sexual en algún momento de su vida. De todas ellas, más de la mitad desarrollan síntomas de TEP. El acercamiento terapéutico difiere según se trate de un hecho sucedido recientemente o de un abuso ocurrido tiempo atrás, incluso durante la infancia de sujetos ya adultos.

VÍCTIMAS RECIENTES:

En este caso, prima un acercamiento preventivo. Se tratará de evitar que llegue a desarrollarse el trastorno completo o evitar que éste se cronifique si ya ha aparecido. El objetivo principal será que el paciente vuelva a su vida cotidiana y afronte sus problemas más inmediatos.

Se ha desarrollado un programa de intervención cognitivo-conductual de un mes de duración con sólo cuatro sesiones de dos horas. Los componentes principales de este programa son:

- La información sobre las reacciones psicológicas normales tras una agresión.
- El entrenamiento en relajación y respiración.
- La exposición en imaginación a los recuerdos del abuso.
- La exposición in vivo a las situaciones evitadas que no entrañan riesgo.
- La reestructuración cognitiva en relación con las creencias irracionales sobre la peligrosidad del mundo y la carencia de control sobre los hechos que les ocurren a las personas.

Según el autor, de un grupo de diez mujeres que fueron sometidas a este tratamiento, sólo una desarrolló finalmente el TEP. Echeburúa también ha creado un programa de tratamiento para este tipo de víctimas que consta de cinco sesiones individuales de una hora de duración, que se aplican con periodicidad semanal.²⁷ Su programa incluye:

- Expresión y apoyo emocional
- Reevaluación cognoscitiva
- Entrenamiento en habilidades de afrontamiento:
- Relajación y respiraciones profundas.
- Habilidades de afrontamiento en situaciones específicas:

²⁷ Echeburúa E, Corral P, Amor PJ. Tratamiento del trastorno de estrés postraumático. En: Bobes J, Bousoño M, Calcedo A, González MP, editores.. Barcelona: Masson; 2000. p. 266-85

- Asertividad ante la policía y el juez
- Comunicación de la confidencia al entorno íntimo de la víctima
- Recuperación de las actividades cotidianas
- Superación de los pensamientos intrusos:
- Parada de pensamiento y aserción encubierta
- Técnicas de distracción cognoscitiva

Este programa fue efectivo con todos los pacientes, de una muestra de tan sólo diez, para reducir los síntomas del TEP.

SOBREVIVIENTES EN DESASTRES:

Experimentar un desastre es uno de los eventos traumáticos más serios que una persona puede soportar, y sus efectos sobre la salud mental y el comportamiento se pueden ver a corto y largo plazo, tales como la disociación, la depresión y el estrés postraumático. Para entender esos efectos, debemos primero comprender la naturaleza del trauma, qué les pasa a las personas cuando lo experimentan y, entonces, tratar de reunir y reconocer lo que funciona o no en el proceso de recuperación. Se requiere que los programas de respuesta y de preparación a gran escala ante emergencias, contemplen el comportamiento y los factores emocionales subyacentes a la respuesta de las personas ante tales traumas y que pueden llevar al éxito o al fracaso de dichos programas.²⁸

Aunque mucha gente continúa creyendo que la exposición a los desastres naturales y tecnológicos no conlleva problemas psíquicos, existe una fuerte evidencia en contra y las investigaciones muestran que pueden resultar problemas de salud mental luego de tales exposiciones. Estos problemas incluyen el síndrome de estrés postraumático (TEP), la depresión, el abuso del alcohol, la ansiedad y la somatización.

²⁸ Impacto de los desastres en la salud pública, Eric K. Noji (Editor), 2000, 461 p.

El TEP afecta al 15-30% de los supervivientes de catástrofes. Sin embargo, no existe una relación lineal entre la gravedad del suceso o la cantidad de pérdidas personales y la respuesta de estrés. Lo que sí resulta predictivo son algunas características de personalidad (introversión y neuroticismo), alteraciones psicológicas previas (depresión, pensamientos intrusivos, etc.), una historia familiar de trastornos psiquiátricos y el nivel de apoyo social percibido.

Una alternativa terapéutica utilizada ha sido la verbalización de los sentimientos en el contexto de un grupo de apoyo, con el objetivo de indicar las reacciones psicológicas normales ante una catástrofe, facilitar la expresión de las emociones, compartir el duelo y propiciar la normalización de las conductas cotidianas, tal como se describe en la parte de primeros auxilios psicológicos de éste trabajo.²⁹

DUELO

La forma en la que el ser humano ha afrontado la muerte ha cambiado mucho a lo largo de su historia. Antes la esperanza de vida era muy inferior a la actual, la medicina no paliaba el sufrimiento ni remediaba enfermedades que ahora consideramos latosas en vez de mortales. La muerte formaba parte de la vida cotidiana.

Desde la psicología se están haciendo muchos esfuerzos para entender mejor los aspectos emocionales, morales y prácticos que conllevan la inevitable llegada de la muerte. Con los años las personas vamos entendiendo o aceptando el final de la vida.

Los niños pequeños valoran la muerte como un estado temporal y reversible y poco a poco van tomando conciencia de que no es un castigo y que forma parte del ciclo normal de la vida. El adolescente rara vez piensa en su significado al no

²⁹ Smyth JM, Stone AA, Hurewitz A, Kaell A. Written emotional expression: J Consult Clin Psychol 1998; 66: 174-84.

representarle una amenaza inminente. Será en la madurez cuando acepte el hecho de que hay que morir. Saber que el tiempo es limitado hace valorar de forma diferente la profesión, el matrimonio, las amistades, etc. Los ancianos aceptan de mejor manera o con mayor resignación la idea de muerte que las personas de mediana edad.

Enfrentarse a ella, ser conocedor de que uno tiene limitadas sus expectativas de vida, es una de las pruebas evolutivas más difíciles de superar. Afrontar éste hecho pasa normalmente por alguna de las siguientes fases: negación: “¡Esto no puede estar sucediéndome a mí!”, ira: “¿Por qué yo?”, negociación: “Dios mío, si me dejas vivir hasta la graduación de mi hijo, no te pediré nunca nada más”, depresión: “No podré hacer nada de lo que tenía planeado”, y aceptación: “ De acuerdo, mi tiempo se ha acabado”. No parece que ninguna de ellas sea mejor ni peor que las otras. Hay personas, que por ejemplo, se enfrentan mejor negando y otras negociando.

Ante la pérdida de un ser querido se nos suele pedir entereza, que seamos valientes, que vivamos de forma natural e incluso que reprimamos las lágrimas; hay que dar la oportunidad de poder expresar los sentimientos por la pérdida. El duelo lógico por la muerte de una persona querida suele tener las siguientes características: durante las primeras semanas los supervivientes reaccionan con conmoción e incredulidad. Cuando se comienza a aceptar la pérdida, la insensibilidad inicial se transforma en gran tristeza. Algunos lloran constantemente, otros padecen síntomas físicos como insomnio, pérdida del apetito y cansancio.

Desde las tres semanas hasta el año, se revive la muerte intentando encontrarle un significado; al principio del segundo año la vida social se vuelve más intensa y la fortaleza personal va aumentando.

Después de perder a alguien querido, debido a la muerte, es esencial reconocer que se perdió una relación especial, esto significa que las cosas que hacían juntos ya no existen. Entre las reacciones más frecuentes ante una pérdida se encuentra la de llevar el sentimiento de que el fin del mundo está muy cerca, la ansiedad, el sentimiento de pánico, el varío y la humillación repentinamente se tornan muy dominantes y nos dejan totalmente fuera de control o de poder. Los pensamientos entre víctimas de catástrofes se concentran en culparse a sí mismo y decir cosas como: “Si hubiera actuado de diferente manera, entonces...”.

La impotencia frecuentemente causa fuertes sentimientos de soledad. Éste sentimiento puede ser compensado cuando compartimos con otros, hablar con alguien sobre lo que pasó en el momento crítico es muy importante para éste proceso. Cuando la versión personal de lo que pasó es compartida con otros, se pueden ajustar malentendidos, distorsiones y malas interpretaciones. Si esto se hace constructivamente, la persona angustiada se convencerá de que tiene sentido mantenerse en contacto con su red social, a pesar del momento traumático.

Meditante la interacción, la persona angustiada tiene la oportunidad de: experimentar maneras diferentes de entender una situación específica, entender que los sentimientos expresados no son extraños o anormales y poder así recobrar un sentimiento de control, al hacer frente a los pensamientos, memorias y sentimientos abrumadores.³⁰

Cuando se quieren prevenir efectos serios después de una crisis, es importante enfocarse en las estrategias de solución de problemas que la persona angustiada utiliza. Es igualmente importante identificar el apoyo social de los individuos: Verificar si la persona angustiada vive sola o forma parte de una familia o puede tener una red social además de una familia e identificar si tiene relaciones cercanas o solamente superficiales.

³⁰ Primeros Auxilios Psicológicos, American Red Cross/USAID, Cruz Roja Americana, Delegación de Centro América, Págs. 21-26

Los patrones de reacción en familias varían de una familia a otra. Los miembros no necesariamente reaccionan de la misma manera. En algunos casos hay una persona que quiere hablar sobre el acontecimiento una y otra vez, mientras que otra prefiere no recordar lo que pasó. La parte que habla experimentará que no está siendo escuchada en tanto que la otra parte se sentirá abrumada por tener que discutir tanto lo que ha sucedido. Así que en vez de apoyarse unos a otros, el tiempo se utiliza para encontrar o hacer responsable a la parte “*culpable*”.

Capítulo II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

DISEÑO DE LA PRUEBA

Selección de la Muestra:

Se trabajó con 17 maestros comprendidos entre las edades de 23 y 50 años, de ambos sexos, originarios de Cantón Panabaj, Santiago Atitlán y San Pedro la Laguna. Los maestros conforman el personal docente de la Escuela Provisional del Cantón Panabaj. Dicha población se ubica dentro de una situación económica media y con condiciones de salud aceptables.

Para la realización de la presente investigación se utilizó el muestreo intencional o de juicio, que constituye una estrategia no probabilística pues es útil cuando se quiere cualificar; en todos los casos no tienen la misma probabilidad de ser seleccionados para la muestra, el investigador elige los casos que más le interesan para una información más rica, requiere un conocimiento elevado de la población y permite hacer inferencias lógicas. El muestreo intencional es válido para la recolección de datos, en especial para muestras pequeñas y muy específicas.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Los desastres generan un disturbio interno como resultado de la percepción de una amenaza sobre su integridad; constituyen un factor estresante que produce respuestas propias en cada individuo de acuerdo a su personalidad, los mecanismos de defensa del yo, las experiencias anteriores y la interpretación cognoscitiva del evento.

A raíz de la implementación de procesos sociales en la reducción de desastres, se ha evidenciado la necesidad e importancia de acompañar

psicosocialmente a las personas que han sufrido la pérdida de algún familiar, sus pertenencias o simplemente el impacto del fenómeno en sí.

La Guía Didáctica de Apoyo Psicosocial para Niños y Niñas Ante Situaciones de Desastres, creada por CONRED, CARE, Cruz Roja Guatemalteca, y Secretaría Ejecutiva de Corred, está dirigida principalmente a docentes y facilitadores comunitarios para que implementen procesos educativos relacionados a la reducción de desastres, con la finalidad de fomentar el apoyo psicosocial y mitigar el impacto psicológico del mismo.

Las técnicas que se utilizaron en ésta investigación son:

La entrevista: Se concertó una cita con el Director de la Escuela Provisional del Cantón Panabaj en la que se obtuvo información sobre la historia y evolución de la escuela, también emitió su opinión y experiencia sobre el evento sucedido el 5 de octubre del 2005 y relató la conducta que los niños tenían antes y presentan ahora después de la Tormenta Tropical Stan. Así mismo se obtuvo información sobre conflictos previos que han sufrido los habitantes del Cantón Panabaj y Santiago Atitlán, además de comentar sobre futuros planes de traslado de la Escuela.

La observación: Es la técnica más antigua de todas las que se utilizan en evaluación psicológica, aún se utiliza dándonos garantías suficientes a la hora de la recolección de datos. Observar es advertir los hechos tal y como se presentan en la realidad y consignarlos por escrito, dar fe de que eso está ocurriendo, dejar constancia de lo que ocurre, auxiliándose de técnicas como por ejemplo registros estructurados y listas de chequeo.

En la visita de campo y observación realizada en el Cantón Panabaj el año pasado, denota un pueblo triste, solitario por la destrucción que causó el alud en el 2005. La escuela está dañada en las bases de la estructura del primer nivel, también se vio afectada la galera que cubre el campo de basket ball. El hospitalito tenía 25 años de estar fuera de servicio y con fondos extranjeros se logró que

empezara operaciones nuevamente en junio del 2005, por los daños que causó el alud en su estructura quedó nuevamente inhabilitado.

El edificio nuevo de la Policía Nacional y el edificio nuevo del Ministerio Público, fueron declarados inhabitables al quedar dañadas sus estructuras. Del pueblo en sí pocas casas quedaron en pie, algunas otras aún estando dañadas fueron habitadas nuevamente por las familias, pues no tienen los recursos para hacer las reparaciones que requieren las estructuras.

El campo de foot ball quedó también bajo dos metros de lodo, sólo se puede ver la parte más alta de la única portería que queda. Además se pudo observar que las personas de Panabaj han ofrecido diferentes ritos en el lugar del percance para ofrecer paz y calma a las almas de sus familiares que murieron en la tragedia.

En la calle principal de Panabaj aún se puede observar casas deshabitadas y destruidas por la fuerza del alud.

La escuela provisional fue construida con fondos de entidades internacionales y están construidas sus paredes de fibrolit y lámina sus techos, en el corredor hay pedrín y el suelo del patio es de tierra. Posee una cocina hecha de los mismos materiales que la escuela y se encuentra fuera de las instalaciones de las clases por el peligro que el fuego implica para los niños, pues se cocina con leña. Los niños de segundo grado primaria por no contar con un aula dentro de la escuela provisional, se encuentran recibiendo las cátedras en un taller de herrería ubicado a 500 metros de la escuela, el cual es prestado por un vecino de la comunidad.

En el momento del recreo se pudo observar niños en su mayoría activos, jugando entre ellos y algunos presentaron agresividad al momento de interactuar. Los maestros comentaron que los niños se ponen muy ansiosos al momento de empezar la lluvia, por lo que los padres tienen autorización de llevarse a los niños de la escuela si empieza a llover, o bien si amanece lloviendo tienen la opción de no presentarse a clases.

Entre otras técnicas se utilizó la técnica de dibujo con los maestros para lograr sensibilizarlos y poder aprovechar de una mejor manera las dinámicas y actividades lúdicas sugeridas por la “Guía Didáctica de Apoyo Psicosocial para Niños y Niñas ante Situaciones de Desastre”, las cuales están descritas en anexos de este informe.

Capítulo III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

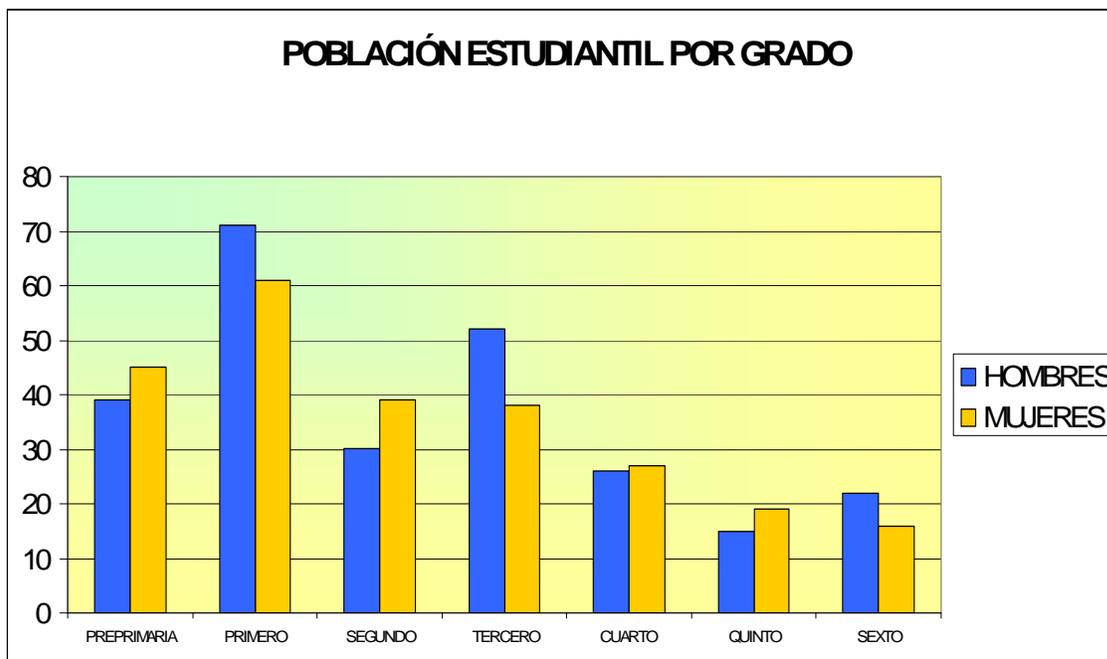
Las gráficas que se presentan reflejan los datos obtenidos dentro del trabajo de campo “Viabilización de Mecanismos Psicosociales de Afrontamiento ante un Alud, en Poblaciones en Riesgo de Desastres, a Partir del Entrenamiento de Maestros de Educación Primaria de la Escuela Provisional del Cantón Panabaj, Santiago Atitlán, Sololá , después de la Tormenta Tropical Stan”.

Cuadro No. 1

Población Estudiantil del Cantón de Panabaj

GRADO	HOMBRES	MUJERES
PREPRIMARIA	39	45
PRIMERO	71	61
SEGUNDO	30	39
TERCERO	52	38
CUARTO	26	27
QUINTO	15	19
SEXTO	22	16
TOTAL	255	245

Gráfica No. 1



Fuente: Datos proporcionados por medio de entrevista a los maestros de la Escuela Provisional del Cantón Panabaj.

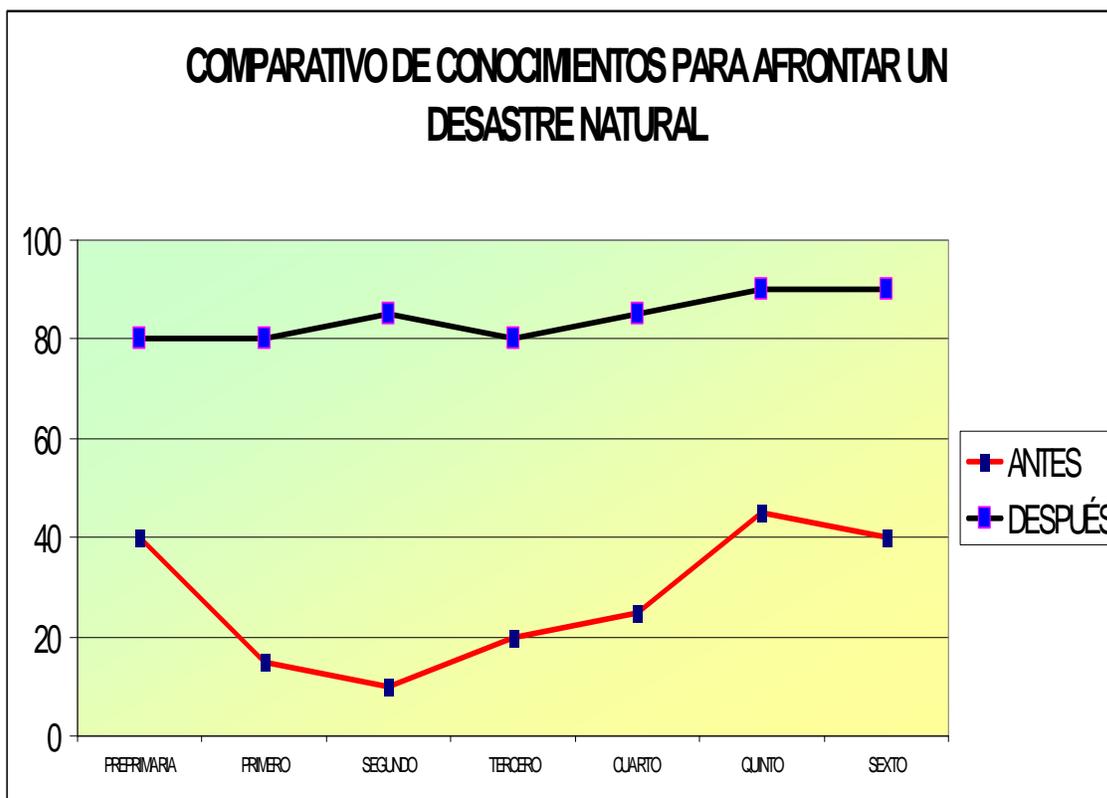
Las edades de los estudiantes están comprendidas entre 05 a los 15 años.

Cuadro No. 2

Comparativo de conocimientos para afrontar un desastre natural.

GRADO	ANTES	DESPUÉS
PREPRIMARIA	40	80
PRIMERO	15	80
SEGUNDO	10	85
TERCERO	20	80
CUARTO	25	85
QUINTO	45	90
SEXTO	40	90

Gráfica No. 2



Fuente: Datos obtenidos por medio de entrevista a los maestros de la Escuela Provisional del Cantón Panabaj

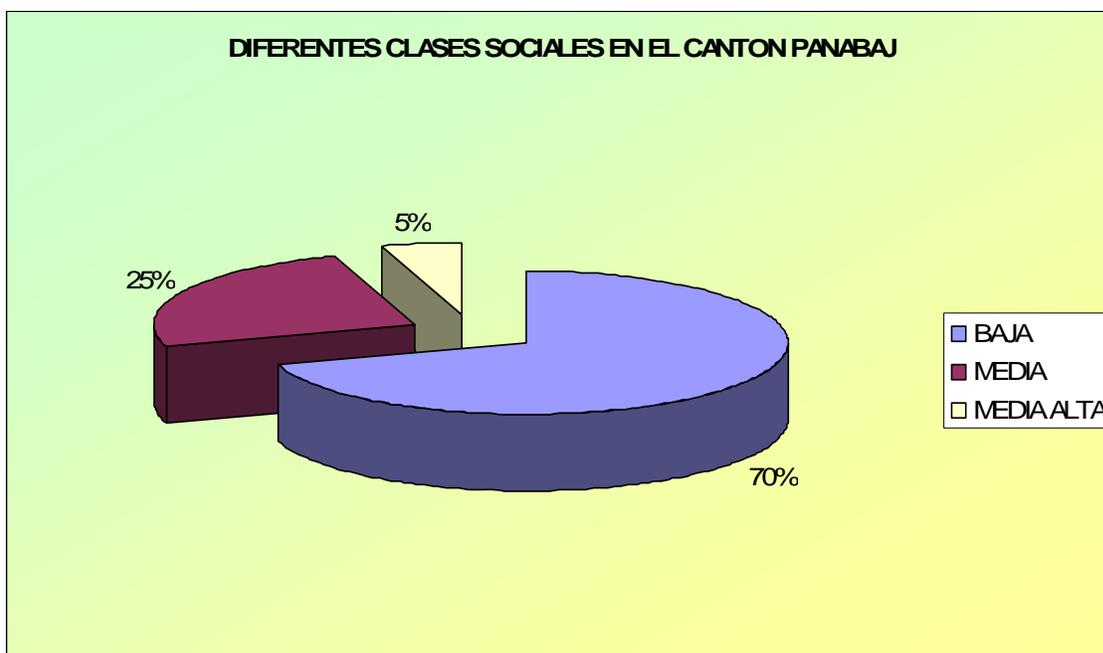
La gráfica anterior nos indica la comparación entre el conocimiento previo poseído por los docentes del Cantón Panabaj para afrontar un desastre natural versus los adquiridos durante la capacitación de Viabilización de Mecanismos Psicosociales para el Afrontamiento de un Alud, en Poblaciones en Riesgo de Desastres.

Cuadro No. 3

Diferentes Clases Sociales en el Cantón Panabaj

CLASE SOCIAL	PORCENTAJE
BAJA	70%
MEDIA	25%
MEDIA ALTA	5%

Gráfica No. 3



FUENTE: Datos obtenidos de los archivos de la Municipalidad de Santiago Atilán, Sololá.

Dentro de la comunidad del Cantón de Panabaj el mayor porcentaje de la población es de escasos recursos (clase baja), las familias que se encuentran dentro de éste porcentaje son las más vulnerables a los desastres naturales, las cuales actualmente se encuentran viviendo en albergues proporcionados por el gobierno y otras en su casa de habitación las cuales quedaron semidestruidas por el alud provocado por la tormenta tropical Stan.

Los demás pobladores del Cantón pertenecen a las clases sociales media y media alta. Éstas familias fueron golpeadas también por el desastre natural pero en menor escala ya que estos poseen casa de mejor material de construcción y poseen mayores recursos económicos para solventar los daños ocasionados por el alud.

Análisis Cualitativo

Tanto los dibujos como los testimonios que se encuentran en los anexos denotan ansiedad, desesperanza, dolor, duelo y tristeza que maneja la población de Panabaj cada vez que recuerdan el evento sucedido el 5 de octubre del 2005, lo que refleja la crisis en que se encuentra la población y la inestabilidad que sienten cada vez que se acerca el invierno. Toda la población del Cantón se vio afectada de una u otra manera, ya fuera por pérdidas materiales o físicas pues tuvieron que ser trasladados a un albergue provisional por la amenaza que significaba seguir viviendo en el mismo lugar. Hasta el día de hoy por falta de recursos estatales no toda la población del albergue ha sido trasladada a su nuevo lugar de habitación, pues con fondos de la Cooperación Española sólo pudo ser reubicada el 40% de los habitantes.

Capítulo IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Los desastres no sólo afectan la economía y la infraestructura de un país sino que comprometen a la misma estructura social de las comunidades afectadas, la salud física y mental de sus integrantes.
- Durante la capacitación a los maestros de la Escuela Provisional del Cantón Panabaj, en los procesos de Viabilización de mecanismos psicosociales de afrontamiento ante un alud, en poblaciones en riesgo de desastres, se logró que estos reflexionaran y concluyeran cuáles son sus debilidades como personas y comunidad, reconociendo las amenazas que los vuelven vulnerables para poder evitar un desastre.
- Con las fortalezas de los valores humanos y relaciones afectivas como comunidad es más factible poder afrontar un desastre natural ya que unidos ante una problemática se maneja de mejor manera.
- Con las diferentes herramientas y técnicas proporcionadas a los maestros se ayuda a superar la fase postraumática ante éste desastre natural y a posteriores si fuese necesario.
- Se brindó exitosamente a los maestros una capacitación integral para que sus alumnos transmitieran la información en sus hogares para saber que hacer antes, durante y después de un alud.

- El fortalecimiento de la salud mental, autoestima y valores en la comunidad mediante actividades lúdicas expresivas son de suma importancia para afrontar la problemática ante un desastre natural.
- La utilización de la Guía Didáctica de Apoyo psicosocial fue de mucha utilidad y apoyo para minimizar síntomas de estrés y duelo por medio de las dinámicas utilizadas con los maestros y estos a su vez con los alumnos de la escuela.

Recomendaciones

- Darle seguimiento a éste tipo de capacitaciones por parte de los maestros y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas para que ésta y otras comunidades afectadas por diferentes desastres naturales puedan estar mejor preparadas para hacerle frente y con esto minimizar las pérdidas materiales y sobre todo humanas.
- Que los maestros y líderes de la comunidad del cantón de Panabaj antes del inicio de invierno de cada año implementen el uso de la Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastre para mitigar el impacto psicosocial ante el mismo.
- Que el Ministerio de Salud Pública de Guatemala fortalezca el Departamento de Salud e Higiene Mental ya que en la actualidad cuenta con menos de diez personas para mitigar a las diferentes emergencias nacionales.
- Al Gobierno de la República de Guatemala para que la entidad encargada de hacer los estudios de suelos, implemente nuevos sistemas o sistemas

de mejor calidad y eviten así que las personas ubiquen sus viviendas en lugares de alto riesgo como: laderas, faldas de volcanes y suelos arenosos, para evitar más tragedias como la sucedida en el Cantón Panabaj.

- Al Gobierno de la República de Guatemala que cumplan con lo acordado a los sobrevivientes del alud provocado por la tormenta tropical Stan, pues después de tres años el 60% de ellos siguen viviendo en el albergue temporal.
- Al Ministerio de Educación que pueda implementar la utilización de la guía como complemento en alguna de sus cátedras y puedan todos los niños a nivel nacional estar informados y relacionados con los desastres naturales, pues Guatemala como se mencionó en ésta investigación, es propensa a sufrir cualquier eventualidad de éste tipo.

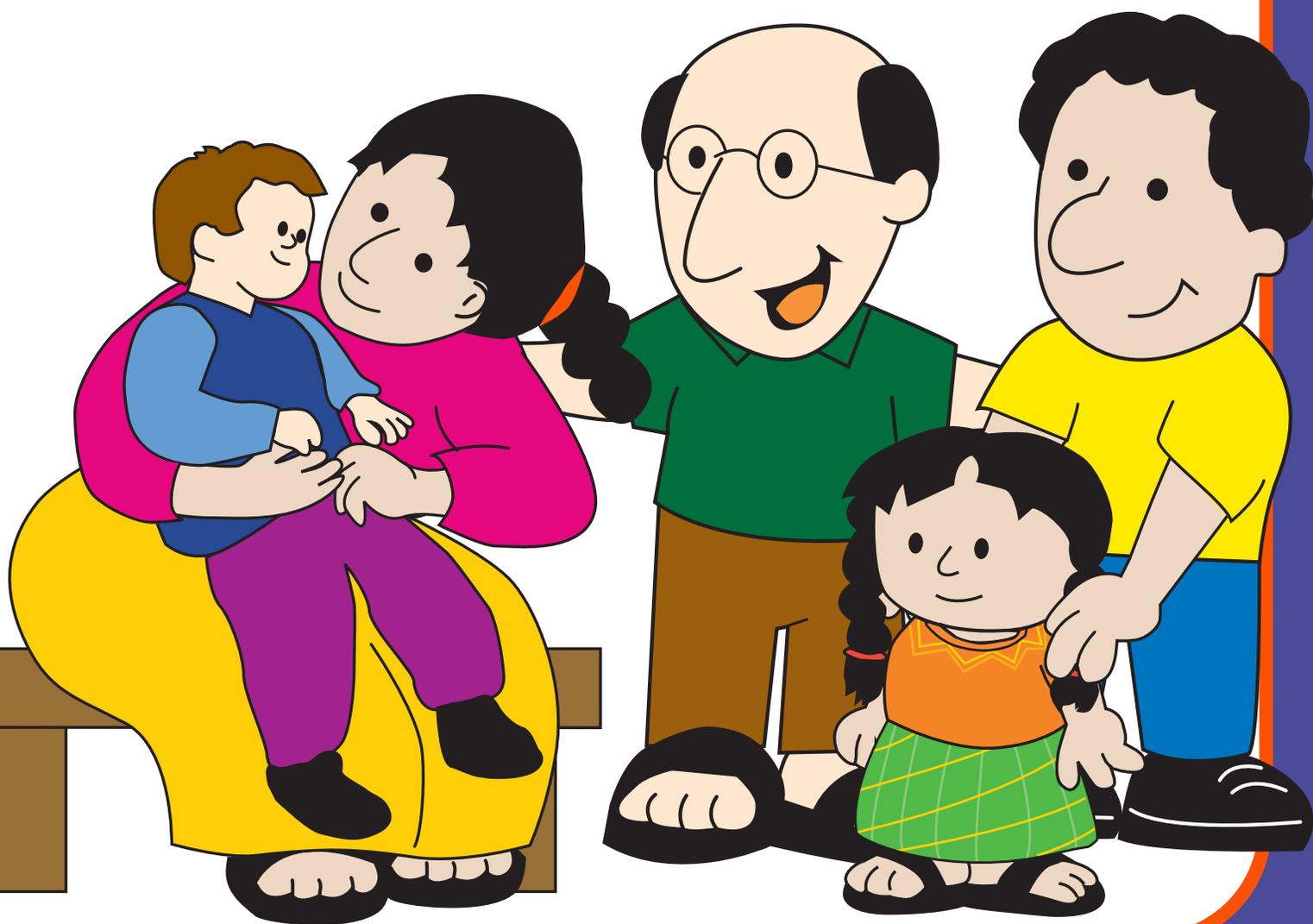
BIBLIOGRAFÍA

- Aranda Romero, José Antonio. Intervención Psicológica Inmediata con Víctimas de una Catástrofe Natural, Papeles del Psicólogo, 1997, No 68. España.
- Bellak Leopold. Manual de psicoterapia breve intensiva y de urgencia., 1986, Manual Moderno, Méjico D.F.
- Bruno Lima, Silvia Pompei, Hernan Santacruz, Julio Lozano, Shaila Pai. La detección de problemas emocionales por el trabajador de atención primaria en situaciones de desastre: Experiencia en Armero Colombia. Salud mental V.12 No 1, Marzo de 1989.
- Raquel Cohen, Salud Mental para víctimas de desastres, Manual para trabajadores, OPS/OMS, Manual Moderno, México (1999)
- Edgar Galindo, El Papel de los psicólogos en situaciones de catástrofe: El caso de los terremotos de setiembre de 1985 en México. Sin año, Centro Documentario para desastres de la OPS/OMS ,San José Costa Rica
- Jackson SE, Schwab RL, Schuler RS. Toward on understanding of the Burnout phenomenon. Japplied Pscychol 1986; 4:630-640

- Jacinto Inbar Estrategias de Intervención psicológica en situaciones de crisis masivas,(2º Parte) El atentado en la Comunidad Judía de Buenos Aires. Perspectivas Sistemáticas, Psicología de Hoy, año 8 No 35 - Marzo. - Abril. 1995
- Quarantelli, E.L, Comportamiento en casos de desastre: hipótesis y realidades, 1982, Preparación para casos de desastre en las Américas, Boletín No 13, Oct, 1982
- Slaikeu Karl A. Intervención en Crisis, 1988, Manual Moderno, México.
- Valero Alamo Santiago, El Cuidado de la Salud Mental en los Equipos de Primera Respuesta, 1997. Lima Perú
- Valero Alamo Santiago, Ayudando a Ayudar, Manual para el Psicólogo Emergencista. ,1997 – 1998 Lima Perú
- Tom Williams, Editor, Post-Traumatic, Stress Disorders: a handbook for Clinicians, 1987, Published by Disabled American Veterans

ANEXOS

“Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastre”.



¿Qué hacer en caso de un desastre natural?



Facilitador (a): _____

Escuela o Institución: _____

Lugar: _____

Grado: _____



Instituciones participantes:

Visión Mundial Guatemala, Cruz Roja Guatemalteca, CARE/Cobán Ministerio de Educación (docentes de Pre-primaria y Primaria del Departamento de Guatemala), Catholic Relief Service, Unidad de Salud Mental del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Secretaría Ejecutiva de CONRED.

Introducción	05
Presentación	07
Antes del desastre	09
1. No hay mal que por bien no venga (Salud Mental)	09
2. Más vale prevenir que lamentar (Factores de Riesgo)	11
3. Como yo, no hay dos (Autoestima)	15
4. En la crisis, mientras hay vida, hay esperanza (Valores)	17
5. Tanto va el cántaro a la fuente, que al fin se rompe (Estrés)	21
6. No hay mal que dure 100 años, ni cuerpo que lo aguante (Duelo)	25
Durante el desastre	29
● Consejos para la intervención en crisis asociada a desastres en niños y niñas.	
● Intervención en crisis para niños y niñas	
● Técnicas de relajación	
Después del desastre	37
1. No hay mal que por bien no venga (Salud Mental)	37
2. Más vale prevenir que lamentar (Factores de Riesgo)	39
3. Como yo no hay dos (Autoestima)	41
4. En la crisis mientras hay vida hay esperanza (Valores)	43
5. Después de la tormenta viene la calma (Estrés)	45
6. No hay mal que dure 100 años, ni cuerpo que lo aguante (Duelo)	47
Anexos	49
● Consejos generales para el facilitador	
Glosario	51
Bibliografía	55



Los desastres generan un disturbio interno como resultado de la percepción de una amenaza sobre su integridad, constituyen un factor estresante que produce respuestas propias en cada individuo de acuerdo a su personalidad, los mecanismos de defensa del yo, las experiencias anteriores (antecedentes) y la interpretación cognoscitiva del evento.

Para enfrentar una amenaza existente, el individuo dispone de mecanismos de defensa que le ayudan a mantener el equilibrio emocional, y resolver las situaciones; sin embargo, según la magnitud de ésta y las condiciones anímicas del afectado, este repertorio habitual de mecanismos defensivos se vuelve ineficaz o insuficiente para abordarla. Las respuestas individuales a estas situaciones provocan un tumulto interno incontrolable llamado crisis, poniendo a las personas en un estado tal que no pueden solventar por sí mismos.

Aunque un gran número de personas logran superar la fase postraumática de un desastre, hay situaciones complejas que ameritan tener apoyo de carácter emocional para superarlo. A raíz de la implementación de procesos sociales en la reducción de desastres por parte de la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (SE CONRED), de la intervención en crisis por parte del Programa Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), así como de otras instituciones que participan en la atención de comunidades afectadas por desastres de origen natural y/o provocado por el ser humano, se ha evidenciado la necesidad e importancia de acompañar psicosocialmente a las personas que han sufrido la pérdida de algún familiar, sus pertenencias o simplemente el impacto del fenómeno en sí.

Por ejemplo, suele comentarse por parte de la audiencia durante una

conversación de medidas de prevención a través de la radio, un programa abierto por televisión o durante una presentación directa o charla sobre algún desastre, experiencias vividas durante algún desastre que no han logrado superar u olvidar y que evidentemente les lleva a expresar dolor y tristeza.

Lo anteriormente señalado motivó a un grupo de instituciones del Sistema CONRED, (MSPAS, Ministerio de Educación, Visión Mundial, CARE, Cruz Roja Guatemalteca y Secretaría Ejecutiva de CONRED), para elaborar una herramienta de apoyo técnico didáctico que permita abordar el tema en la escuela antes, durante y después de un desastre.

Es así como surge la “Guía Didáctica de Apoyo Psicosocial para Niños y Niñas Ante Situaciones de Desastres”, dirigida principalmente a docentes y a facilitadores comunitarios que en forma voluntaria implementen procesos educativos relacionados a la reducción de desastres, con la finalidad de fomentar el apoyo psicosocial y mitigar el impacto psicológico del mismo.



Presentación

La “Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastres”, proporciona al docente y/o facilitador comunitario, material didáctico específico para viabilizar sus mecanismos de preparación y respuesta en lo referente al apoyo psicosocial a personas que están afectadas o vulnerables a ser afectadas por fenómenos naturales o antropogénicos.



Contiene seis lecciones de los temas: salud mental, factores de riesgo, autoestima, valores en la comunidad, estrés y duelo, las cuales han sido estructuradas para ser desarrolladas en cualquiera de los tres momentos de los desastres (antes, durante y después), según las circunstancias y el entorno del incidente.



Cada una de ellas, contienen objetivos específicos que indican lo que se pretende alcanzar (¿Para qué?), tiempo sugerido a utilizar, materiales necesarios, definiciones básicas del tema y una propuesta del procedimiento bajo las siguientes preguntas: ¿Qué he visto?, ¿Qué pienso? y ¿Qué práctico?, finalizando con la evaluación (¿Qué aprendí?).



Se recomienda que el docente se familiarice con cada lección y contemple el uso del método participativo a fin de que la facilitación del conocimiento sea horizontal, con diálogo mediatizado y la inclusión de componentes lúdicos. Sin embargo se espera que adecúe el contenido y metodología a las diferentes edades y contextos de los beneficiados.



Antes del desastre

1. No hay mal que por bien no venga

Salud mental

Tiempo sugerido: 1 hora

¿Para qué?

Fortalecer la salud mental de los niños y las niñas ante situaciones de desastres mediante actividades lúdico expresivas.

¿Con qué?

Cartón o cartulina verde y café, tijeras, marcadores, cinta adhesiva ¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora realiza a manera de introducción la dinámica “El Arbol de Mi vida” siguiendo los siguientes pasos:

- Dibujar o hacer con cartón o cartulina, un árbol sin hojas y adherirlo en alguna parte del aula o del lugar donde se desarrolle el ejercicio.
- Por aparte dibujar y recortar varias hojas de árboles y frutos conocidos en la comunidad.
- Los participantes escribirán detrás de una o dos hojas según sea necesario, algún o algunos peligros que conozcan en su comunidad y que podrían causarles daño.
- De la misma manera escribirán detrás del fruto, lo que consideren les hace sentirse seguros o protegidos de los peligros existentes en su comunidad y que pueden llegar a convertirse en desastres.
- Todos colocan con cinta adhesiva sus hojas y frutos sobre el árbol.
- En ambos casos los participantes no escriben su nombre para que no sientan temor de escribir lo que sienten.

NOTA: Los niños que aún no saben escribir, pueden responder verbalmente.

¿Qué pienso?

- Después que todos han colocado en el árbol los frutos y las hojas, el facilitador o facilitadora, lee al azar dos o tres hojas e igual cantidad de frutos, analizando cada una a través de las siguientes preguntas: ¿Cómo se parece al árbol a la vida de los seres humanos. ¿Cuál creen que es el problema?, ¿Qué puede hacer la

comunidad frente a estos peligros?, ¿Qué pueden hacer ustedes para protegerse de este peligro?, ¿Cuál de estas situaciones o peligros han vivido y cómo se han sentido?.

- En el caso de los frutos: ¿Por qué es necesario saber lo que nos hace sentir seguros?, ¿Cuáles son los lugares más seguros ante nuestros peligros?, ¿Quiénes se han sentido seguros ante peligros?, ¿Cómo se sienten al saber que están seguros frente a los peligros?.

¿Qué practico?

- Formar grupos de 5 integrantes.
- Entregar a cada grupo algunas hojas del árbol.
- El grupo selecciona una de ellas y escribe sus soluciones al peligro que indica la hoja.
- Cada grupo expone las soluciones acordadas.
- Al finalizar se reparten las hojas que les fueron entregadas, entre los integrantes del grupo y las destruyen o transforman en algo que les produzca algún sentimiento positivo.



Reflexión

El facilitador o facilitadora relaciona la anterior actividad con el término salud mental: “Salud mental es lo que acabamos de hacer con las hojas, es destruir todo lo que no nos sirve o transformarlo para ser feliz”.

Es paz tranquilidad y serenidad para enfrentar los problemas, comprender que hay momentos para estar tristes y estar contentos. Siempre habrán momentos difíciles, pero si estamos tranquilos, podemos enfrentarlos de una manera más fácil y podremos ayudar a otros.

¿Qué aprendí?

Pregunte a los participantes: ¿Qué aprendemos de los peligros y cómo debemos enfrentarlos?

Reflexión final

Las hojas al caer se desintegran y mueren, pero con el tiempo se convierten en abono. Lo negativo también puede convertirse en positivo. De la misma manera aquellos peligros si los conocemos y nos preparamos para evitarlos, nos brindan la oportunidad de adquirir fortaleza y capacidades de protección.

El o la docente finaliza invitando para que los participantes platiquen con sus padres o familiares sobre los peligros de la comunidad y las formas de evitarlos o defenderse.



2. Más vale prevenir que lamentar

Factores de Riesgo de la Salud Mental

Tiempo sugerido: 1 hora

¿Para qué?

Identificar los factores de riesgo y protectores de la salud mental para prevenir y mitigar los efectos de los desastres.

¿Con qué?

Una cuerda o lazo, hojas de papel,

¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora relata la siguiente historia:



“En la Ciudad de Perrolandia”

“En la Ciudad de Perrolandia, había un perrito llamado Toby, el cual era muy alegre, aventurero y entusiasta, por eso sus papás le permitieron realizar un viaje como premio. Estando en Chiguiguín, ciudad de perritos chihuahuas, hubo una fuerte tormenta, después de llover por largo rato, el río se salió de su cauce y hubo una inundación”.



El facilitador o facilitadora explica qué es una inundación:

Inundación: Crecida del nivel de agua en ríos, lagos y zonas costeras, debido a lluvias intensas en terrenos con dificultades para absorber el agua.



Toby se asustó pero recordó que su maestra le dio instrucciones de qué hacer durante varios desastres,

El facilitador o facilitadora explica qué es un desastre:

Desastre: Evento o actividad que provoca pérdidas humanas, daños materiales y físicos a las comunidades y no pueden ser controlados con los recursos locales

Al recordar los consejos de la maestra, de inmediato reunió a sus nuevos amiguitos de Chiguiguín para ayudarles. Les explicó lo importante que era mantener la calma y buscar refugio fuera de peligro para poner a salvo sus vidas. Este desastre duró aproximadamente 8 días, los perritos de Chiguiguín



transmitieron el mensaje a todos los habitantes, aunque no hubo pérdidas de perritos, sí se destrozaron varias casitas. Con la ayuda de todos los habitantes y posteriormente con el apoyo de CONRED.



CONRED: Es el conjunto de todas las instituciones que apoyan a la población antes, durante y después de un desastre para prevenir desastres.



El facilitador o facilitadora explica qué es CONRED.

Se habilitó un albergue para las familias de perritos cuyas casas fueron dañadas.

Una noche, mientras Toby estaba en el refugio temporal, comentó que en su escuelita le explicaron que los desastres de origen natural no estaban previstos y que todos debemos prepararnos.

Mencionó como desastre al señor terremoto, pues era un fenómeno que hace temblar la tierra, todo se mueve de lugar y se pueden romper muchas cosas.

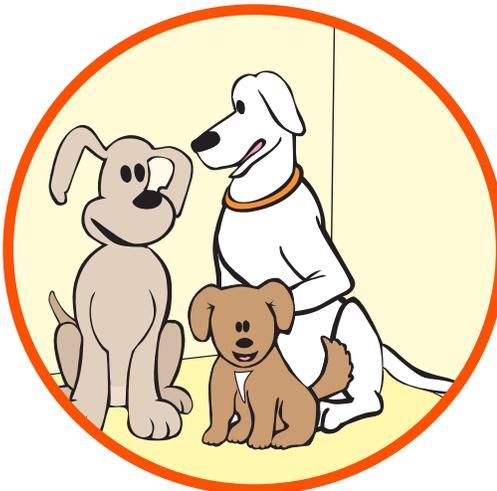


Mencionó también a la señora Erupción y dice que ella sale del cráter de los volcanes, viene llena de arena, tierra caliente, pero... ¡muy caliente!! y que a su paso destruye las siembras, cosechas y casas.



Finalmente les recordó que durante los desastres hay que pensar bien antes de actuar.

Cuando Toby regresó a Perrolandia, sus amigos y padres lo felicitaron, explicándole que se sentían orgullosos de él, a causa del apoyo que dio a sus amigos de Chiguiguín.



¿Qué pienso?

El facilitador o facilitadora, analiza con los participantes la historia anterior, a través de las siguientes preguntas:

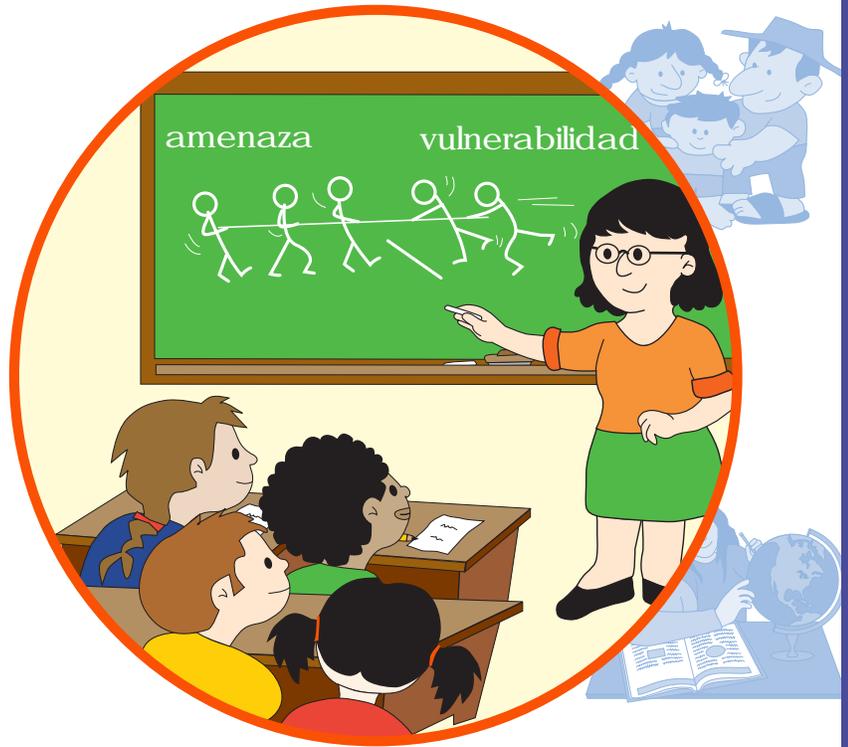
- ¿Cómo creen que se sentían los chihuahuas ante la inundación?
- ¿Por qué creen que se sentían así?
- ¿En qué sirvió lo que Toby les enseñó?
- ¿Cómo se hubieran sentido ustedes?
- ¿Cómo creen que se sintió Toby al ayudar a sus amigos?
- ¿Qué podríamos hacer para que no nos pase lo mismo que a los chihuahuas?
- ¿Qué diferencia hay entre el señor Terremoto y la señora Erupción?



¿Qué practico?

El facilitador o facilitadora, motiva a los niños y niñas a participar en la dinámica “La línea del desastre”:

- Se organizan dos grupos mixtos, uno más numeroso respecto al otro. El grupo numeroso se llamará AMENAZA o peligro, y el menor VULNERABILIDAD o debilidad.
- En un área libre, se traza una línea en el piso para representar la línea del desastre y cada grupo se coloca uno frente a otro.
- Se entrega a cada grupo uno de los extremos del lazo.
- Se hace sonar un gorgorito para iniciar la competencia, cada equipo jala la cuerda tratando de llevar al grupo contrario hacia la línea del desastre. Tras tener un ganador, se analiza lo observado en este primer momento.
- Se repite la actividad, con la diferencia que el grupo Vulnerabilidad es fortalecido con mayor número de participantes y no jala a la amenaza, sino que evita llegar a la línea del desastre. El grupo de Amenaza es reducido de integrantes.
- Se analiza nuevamente lo observado.



¿Qué aprendí?

Pregunta a los participantes: ¿Qué diferencia hubo entre la primera y segunda actividad de la dinámica?, ¿Qué debe hacer una persona, familia o comunidad para reducir la posibilidad de que suceda un desastre?.

Dibujan por grupos, un croquis de su comunidad y escriben lo que consideran que son las debilidades o vulnerabilidades de la comunidad, basándose en la historia de Perrolandia.

Los alumnos y las alumnas expresan o escriben en su cuaderno, lo que interpretan del refrán “Más vale prevenir que lamentar” y lo que imaginan será su comunidad en 10 años.



3. ¡Cómo yo... no hay dos!

Autoestima

Tiempo sugerido: 1 hora

¿Para qué?

Fortalecer la seguridad en si mismo para mitigar el impacto psicosocial de un desastre a través de dinámicas de expresión.

¿Con qué?

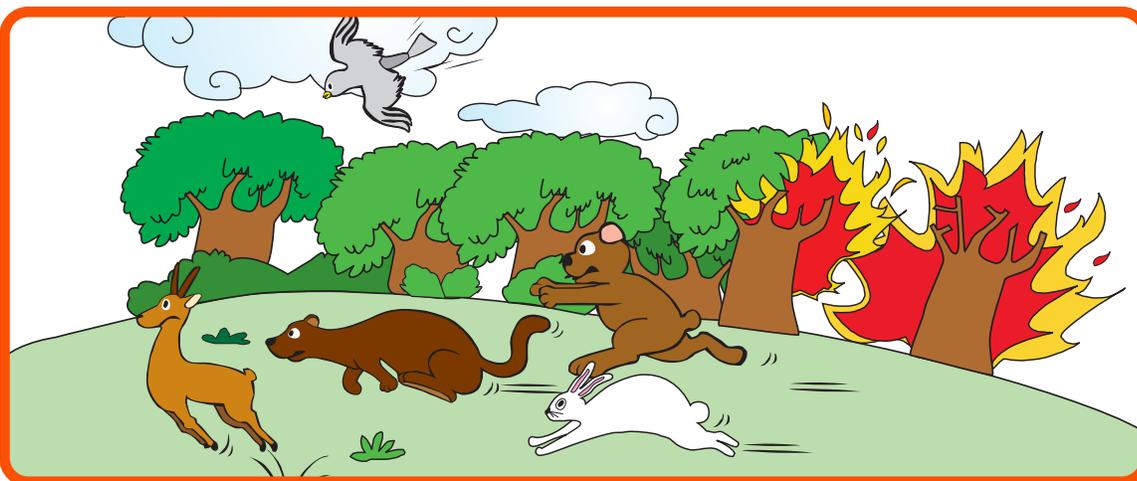
Pelota o algo parecido, hojas de papel o cartulina, crayones, lápices o marcadores

¿Qué haré?

Narrar las siguientes partes del cuento

“La escuela de los animales”.

Érase una vez, mientras los animales caminaban por el bosque, se percataron que un grupo de árboles se estaban incendiando con gran rapidez. Al tener el fuego tan cerca, se asustaron y cada uno a su modo quiso huir. Fue en ese momento que se dieron cuenta de lo imperfectos que eran, pues el conejo saltaba muy bien pero no sabía volar y el pájaro volaba perfectamente pero no podía nadar, y así todos sabían hacer sólo una cosa a la vez. Cuando finalmente lograron escapar del fuego y avisar a las autoridades del bosque, se reunieron y dijeron que era necesario crear una escuela para perfeccionar a los animales del bosque en caso que esto volviera a ocurrir. De esa manera todos podrían escapar a la misma velocidad y de la misma manera.



Los animales estuvieron de acuerdo y en ese momento empezaron a trabajar. El conejo en la clase de salto obtuvo 100 puntos, pero en la clase de vuelo lo lanzaron de un árbol y por más que movió patas y orejas no pudo volar y ¡Zaz!... al suelo fue a parar. Al caer se quebró las patas y manos, así que no sólo no pudo volar sino que tampoco pudo saltar.

El topo estaba enseñando al pájaro a escarbar, pues lo sabe hacer muy bien, pero por más que se empeñó usando sus alas y pico, no pudo y se lastimó todo, y después no sólo no aprendió a escarbar sino que tampoco pudo volar.

Al ver esto los animales preocupados dijeron: “No, ya no más lastimados. Mejor que cada quien se dedique a hacer lo que puede hacer y que lo haga bien, de esa manera podrá salvarse de un incendio o de otro desastre” - “Un conejo debe ser conejo, el mejor conejo que pueda ser, lo mejor y más rápido que pueda, pero no debe tratar de ser pájaro porque nunca podrá volar”.

Según cuenta la historia desde aquel entonces ningún otro animal intentó correr de una forma para la cual no había sido creado, así que disfrutaron de lo que podían hacer bien y se alegraron por lo que los demás podían hacer bien.



En las personas puede suceder lo mismo. Pero al igual que los animales aprendieron la lección, es necesario reconocer que no podemos hacer todo, pero sí mejorar en aquello que podemos hacer. Por ejemplo durante un desastre hay muchas cosas que se pueden hacer para salvarnos nosotros mismos y a los demás, sin embargo hay cosas que requieren de conocimiento y habilidades especiales para lograrlo, por ejemplo: querer salvar una mascota que está atrapada en un incendio en el bosque sin saber cómo hacerlo o sin tener la ropa apropiada, es poner en riesgo nuestra propia vida. Pero lo que sí podemos hacer es avisar a los adultos o a las autoridades lo que está pasando.

¿Qué pienso?

Los niños escogen uno de los animales de la historia y reflexionan acerca de lo que el animal seleccionado decía al inicio de la misma. Se sugiere hacerla de la siguiente manera por ejemplo si se escogiera al conejo: el conejo salta bien, yo hago bien... O soy bueno para..., yo soy como el conejo al querer volar cuando ..., pero lo que yo puedo y quiero hacer es ...

¿Qué práctico?

DINAMICA “Mi nombre es importante”

Cada alumno o alumna forma un acróstico con frases que indiquen cualidades de sí mismo o misma o actitudes de protección a sí mismo, usando para ello uno de sus nombres. **Ejemplo:**

Por alguna razón importante,

Estoy ahora, en este lugar.

Para demostrar todo lo que soy capaz

Empezando por reconocer mi gran valor.

Nota: Para los niños que no sepan leer, hacer la actividad verbalmente.

¿Qué aprendí?

Actividad: Explicar el siguiente supuesto caso.

Durante la llegada de un huracán, se empezaron a sentir fuertes vientos y fuertes lluvias en la comunidad de Pepito. En la radio se escuchaban las recomendaciones de CONRED: asegurar las puertas y ventanas, si vive cerca de laderas observe el apareamiento de cualquier agrietamiento y avise de inmediato a las autoridades, si observa que cae lodo con piedras o si los objetos de casa empiezan a inclinarse es posible que pueda haber derrumbes o deslizamientos, debe salir de casa y buscar un lugar seguro. De pronto Pepito recordó haber dejado horas antes su corderito cerca de la orilla del río.

Dinámica de evaluación: El facilitador o facilitadora organiza el juego de la papa caliente que consiste en hacer pasar una pelota u otro objeto entre los niños, mientras este hace un sonido rítmico. Cuando deje de hacerlo, el niño o niña que tiene la pelota en ese momento contesta una de las siguientes preguntas.

- ¿Qué harían ustedes y por qué?
- ¿Qué consejo le darían a Pepito?
- ¿Irían por el corderito?
- ¿Qué peligros enfrentarían al ir por el corderito?
- ¿Qué te haría sentir mejor ante la pérdida de un animalito?

Reflexión

El reconocer nuestro valor, nuestras habilidades y limitaciones, nos ayudará durante un desastre, por ejemplo, a tener el deseo de proteger nuestra vida, seguir las instrucciones de las autoridades, buscar lugares seguros y ayudar a los demás. Recuerde que **¡Más vale prevenir que lamentar!**



4. En la crisis mientras hay vida, hay esperanza

Valores

Tiempo sugerido: 40 minutos

¿Para qué?

Identificar los valores de vida que fomenten la acción comunitaria en momentos de crisis, a través de dinámicas expresivas.



¿Con qué?

Cartulina o papel, tijeras y pañuelo o una pieza de tela.

¿Qué haré?

Hacer 6 recortes de cartulina o papel, cada uno con la definición de los siguientes valores y repartirlo entre los alumnos para que lo lean a todos en clase. Si los alumnos o alumnas aún no pudieran leer, adáptelo a dibujos o señas.



Protección: cuidar lo que es mío y lo que no es mío. Cuidar a otros y cuidarme a mí. Resguardar y reguardarme de los peligros.

Amor: dar todo sin recibir nada a cambio. Dar lo mejor de nosotros mismos a otras personas. Demostrarlo con abrazos, caricias, lo que hago y digo.

Confianza en sí mismo: todos somos capaces de lo que nos proponemos. Al creer que podemos hacer algo, nos ayuda a lograrlo.

Respeto: Hacer todo aquello que no lastime a los demás ni a nosotros mismos. Tratar a otros con consideración, No tomar lo que no es mío sin permiso.



Solidaridad: ayudamos unos con otros. Sin importar si es nuestro amigo o no, buscando el bienestar del grupo y no el individual.

Unión familiar: Durante un desastre, es importante permanecer junto a la familia, si por alguna razón no la encontramos, buscar el apoyo de vecinos o amigos, es necesario.



¿Qué pienso?

Analiza las lecturas a través de las siguientes preguntas: ¿Cuál de los valores que se han mencionado, les parece más importante? ¿Por qué?, ¿Qué otros valores son necesarios en un desastre?, ¿Por qué?.

¿Qué Practico?

Realizar las siguientes dinámicas en donde se ejemplifican algunos de los valores mencionados anteriormente. La tarea consiste en identificar en cada una, qué valor o valores se practican. Hacer las preguntas necesarias al final de las dinámicas.

Abrazos: En parejas por afinidad y con los ojos vendados, se sientan frente a frente, buscan su hombro, se dan unas palmadas suaves en la espalda y si lo desean se dan un abrazo. Cambian de pareja hasta tres veces. Al finalizar se pregunta cómo expresaron el amor en esta dinámica y cómo se sintieron al dar y recibir cariño.



Nidos y pajaritos: se agrupan en tríos, en el que dos se toman de ambas manos a modo de hacer el nidito, mientras el tercero se queda fuera del mismo representando al pajarito. Al aviso del facilitador o facilitadora, se ponen a correr por diferentes lados y cuando el moderador dice "Ya", los pajaritos deben buscar un nidito, cualquiera.



- ¿Qué sentiría un pajarito si no encontrara un nidito para vivir?
- ¿Para qué sirve el nidito?
- ¿Quién debe preparar nuestro nidito?

Juego de los objetos perdidos: cada niño en esa oportunidad llevará un juguete, el cual se revolverá y se les entregará al azar. El moderador empieza a preguntar sobre el dueño real del juguete. Hasta que cada niño se quede con su propio juguete.



El facilitador o facilitadora repite la definición de respeto y pregunta ¿Cómo se vive en esta dinámica?



El barco se hunde: se ponen aros, o papel o se marca en el piso cuadros, se dice “el barco se hunde y solo hay (un número) lanchas” se deben formar grupos de personas de acuerdo al número que dijo el docente o facilitador dentro de un aro o espacio dibujado en el suelo o en un pedazo de papel periódico. Tienen que ayudarse para que ninguno se salga porque el que se salga se hunde y se ahoga.



Decir números grandes de acuerdo al espacio para que se ayuden a no caer. Al finalizar dar la definición de solidaridad y pregunta ¿En qué forma observaron la solidaridad en esta dinámica?.

Al finalizar todas las dinámicas, se pregunta a los niños, cómo creen que estos valores que acaban de vivir, les pueden ayudar en un momento de desastre (puede ejemplificar con algo que le haya sucedido a la comunidad).

Ejemplo:

Nuestra comunidad sufrió una inundación, varias personas fueron afectadas porque perdieron sus casas, sus muebles y otras cosas.

- ¿Cómo creen ustedes que en esa inundación las personas manifestaron o le dieron amor a los otros miembros de la comunidad?
- ¿Cómo manifestaron su solidaridad?
- ¿cómo manifestaron respeto a otros en ese momento?, etc.



¿Qué Aprendí?

Posteriormente, cada alumno o alumna escribe en una pieza de papel, algún valor que desea practicar durante este día y lo entrega al docente. Este se lo devolverá cuando haya cumplido lo propuesto.



5. Tanto va el cántaro a la fuente... que al fin se rompe

Estrés

Tiempo sugerido: 40 minutos

¿Para qué?

Que el niño y la niña identifiquen y canalicen los factores que le causan tensión y ansiedad, a través de técnicas de relajación adecuadas.

¿Con qué?

Objetos varios (dinámica el Director Pide)

¿Qué haré?

El facilitador provocará una situación estresante, por medio de una dinámica "El Director Pide".



El director pide

Escenario imaginario: En la Escuela se sintió un fuerte temblor o sismo, tanto que los niños y las niñas sintieron que la tierra se hamaqueaba de un lado hacia otro, tras lo cual todos se inclinaron en posición fetal (bien doblados) hasta que este pasó, saliendo posteriormente a un lugar seguro. Algunos niños necesitaban apoyo por lo que el Director de la misma les solicitó algunas cosas:



El director pide un foco o linterna. El director pide una curita. El director pide un radio. Un basurero. El director pide una cobija, Unas muletas. El director pide una venda. El director pide algo de beber. Pide que traigan un médico.

Instrucciones: Divida a los/as alumnos/as en dos grupos para que en conjunto encuentren lo que el Director pide (De preferencia propiciar en lugares estratégicos algunos de los objetos que se van a pedir). El grupo que encuentre más cosas y más rápido, será el ganador. Recuerde que si el Director no pide, no haga caso. El objetivo de la actividad es propiciar una situación de estrés.



¿Qué pienso?

El o la docente analiza lo que sintieron en el juego a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron durante la competencia?
- ¿Qué sintieron al saber que era un temblor?.
- ¿Qué es lo que la gente siente cuando hay un temblor?.
- ¿Qué consejo le darían a la gente ante un temblor o terremoto?



El facilitador o facilitadora, aprovecha la oportunidad para recordarles que durante un sismo o terremoto, debe mantenerse la calma y alejarse de ventanas de vidrio, muebles y objetos pesados que pueden caerles encima, protegerse bajo mesas fuertes sujetando las patas de esta, debajo de los dinteles de puertas, alejarse de los cables y postes del sistema eléctrico y después del sismo, salir rápido pero no corriendo hacia un lugar seguro.



¿Qué práctico?

Realizar la siguiente técnica de relajación mediante la espiración y la inspiración para manejar una situación de estrés:

El globo

Prever bastante espacio para que cada niño, de pie, pueda estirar sus brazos en forma de cruz (horizontalmente) sin tocar a sus vecinos. Explique lo siguiente:

Nota:
Explicar el juego a los niños mientras imita los movimientos.

En este juego todos nos convertimos en un globo que se infla y se desinfla. Yo tengo una bomba de aire en las manos (hacer como si estuviera bombeando aire o utilizar un objeto parecido). Cuando bombee el aire, ustedes se inflarán como un globo: llenarán sus pulmones, hinchando el abdomen y levantando los brazos en forma de cruz. Cuando se lo indique, pongan las manos en el vientre y dejan salir el aire del globo. Espira el aire de tu boca suavemente y vuelve a colocar los brazos a lo largo del cuerpo.



Dirigir el juego de la siguiente manera:

- Que todo el mundo se ponga de pie, y lo bastante lejos de sus vecinos para poder levantar los brazos sin tocar a los demás.
- ¡Ahora somos un globo!
- ¿Qué hay en un globo?
- Cuando el aire sale de un globo, ¿Qué es lo que pasa?
- Empiezo a bombear aire (imitar la acción) y ustedes se inflan como un globo.
- Llenen sus pulmones de aire, inflen la barriga y levanten los brazos en forma de cruz.
- Cada vez se inflan más y más y más, como un globo lleno de aire.
- Pueden ponerse de puntillas (mantener durante tres o cuatro segundos).
- Pongan las manos si el globo se desinfla.
- Se mueven en todos los sentidos, como un globo desinflado (inflar y desinflar el globo entre dos y cuatro veces).
- La última vez, desinflan el globo hasta que esté vacío del todo (comprobar que todos los globos estén bien desinflados).
- Ahora, tírense al suelo. Los brazos y las piernas también están completamente desinflados. Descansen un poco.
- Cuando diga su nombre, pueden levantarse despacio.



Si se considera necesario puede repetirse la actividad, de lo contrario también existe la opción de colocarse en parejas para repetir este juego, en este caso un niño o niña bombea el aire, mientras que el otro hace de globo que se infla. Tras tres o cuatro segundos, el bombeador pone las manos suavemente sobre la cabeza del otro, para que empiece a desinflarse. Los niños hacen lo mismo tres o cuatro veces, y después intercambian los papeles.



¿Qué aprendí?

Los niños y/o las niñas expresan cuál es la diferencia entre lo que están sintiendo ahora y lo que sintieron en la primera actividad. Luego escriben en su cuaderno o comentan en la clase, acciones que harán para relajarse en caso tuvieran que vivir la experiencia de sufrir un desastre.

El docente refuerza el tema explicando que el respirar y espirar varias veces, proporciona tranquilidad cuando se tiene algún problema o cuando se esté nervioso. También indica que durante un desastre este ejercicio permite que las personas se tranquilicen. Enfatiza la necesidad de ayudar al cuerpo cuando éste manifiesta algún síntoma para que no se enferme de algo más grave, de ahí el dicho que tanto va el cántaro a la fuente que al fin se rompe.



6. No hay mal que dure 100 años...

ni cuerpo que lo aguante

Duelo

Tiempo sugerido: 40 minutos

¿Para qué?

Propiciar vivencias que ayuden a comprender, expresar y manejar las pérdidas de una manera adecuada.

¿Con qué?

Flores naturales diversas

¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora relata el siguiente cuento.

Paquito y Tarzán

Un día de invierno, Paquito, sus amigos y Tarzán su perrito, reunidos felices en el parque, decidieron ir al bosque cerca del río. Mientras lo hacían, disfrutaban jugando, corriendo y hasta se dieron un chapuzón en el arroyo. Tan contentos estaban que no se dieron cuenta de la gran lluvia y que el río poco a poco iba creciendo.



El guardabosque con voz fuerte les gritó - ¡Salgan del río! - tras lo cual todos obedecieron, bueno casi todos porque Paquito no pudo hacerlo, debido a la fuerte corriente y al miedo que se apoderó de él.

Tarzán, al ver a su dueño en problemas, se tiró al río para ayudarlo, pero la corriente lo arrastró, mientras el guardabosque rescató a Paquito. Sus amigos corrían siguiendo a Tarzán, pero desafortunadamente no lograron salvar.

Mientras veían al perro alejarse, recordaron el consejo de sus padres acerca de lo importante que era resguardarse y protegerse a ellos mismos, lo cual los motivó a regresar junto a Paquito para darle la triste noticia.

Unos meses después cuando las lluvias habían cesado, Paquito volvió al río, le arrojó algunas flores y agradeció por haber intentado salvarle la vida en aquella oportunidad. Fue sintiéndose mejor, al sentir que lo tendría siempre con él, en su pensamiento y en sus recuerdos.

¿Qué pienso?

Preguntar a los niños y niñas:

- ¿Qué creen que sintió Paquito?
- ¿Qué creen que pensó Paquito?
- ¿Qué creen que pensaron los amigos?
- ¿Qué hicieron los amigos ante la situación?
- ¿Qué creen que sintieron sus amigos?
- ¿Qué le habrán dicho los amigos a Paquito para que se sintiera mejor?
- ¿Qué pasó con Tarzán?
- Después de algún tiempo, unos meses después ¿cómo creen ustedes que se sentía Paquito con respecto a Tarzán?



El facilitador o facilitadora explica a los niños y niñas sobre la muerte y los sentimientos naturales que ésta nos provoca.



Podemos decir que la muerte o pérdida es inevitable. Sobre todo en situaciones de desastres, pues es más posible que personas o mascotas mueran, o que se pierdan cosas materiales como casas, plantaciones, Etc.

Podemos aceptar que es normal extrañar a la persona, o mascota que hemos perdido. Por lo que podemos sentir soledad, dolor, tristeza, ganas de llorar, culpa y vacío. No importando si somos niños o niñas o adultos. Todos nos podemos sentir tristes por alguna causa.

Pero es importante saber que a medida que pasa el tiempo, ese dolor se va haciendo menos, pero eso no significa que tengamos que olvidarnos de ellas. Podemos, al igual que Paquito, recordar los momentos que disfrutamos con ellas, ya que eso nos hará sentir un poco mejor.



¿Qué práctico?

El facilitador o docente realiza la siguiente actividad

- Un día antes pedimos a los niños que cuando vengán en el camino pasen cortando una flor porque nos servirá, para hacer una actividad.
- Al traer la flor, pedimos que cada uno la guarde en algún lugar, sin meterla en agua.
- Cuando sea el momento de realizar la técnica pediremos que saquen la flor y hacemos un círculo, con todos los participantes, dando las siguientes instrucciones: "Muestran su flor y mírenla bien; ¿está la flor igual que cuando la cortaron?, ¿Qué diferencia hay?". Si responden que está marchita o muerta, preguntaremos ¿por qué creen que se marchitó?, luego ¿y sólo las flores se mueren o marchitan? ¿y qué podemos hacer para que no se marchiten tan rápidamente?.
- En cada pregunta procuraremos la participación de la mayoría del grupo y al final explicaremos a los niños, que todo ser viviente nace, crece, se reproduce y muere. Este es un proceso natural. Sin embargo hay situaciones que provocan que la muerte ocurra antes o de repente.
- Pedir a los niños y niñas que citen ejemplos de las situaciones que podrían provocar la muerte.



¿Qué aprendí?

Se solicita a los niños y niñas que compartan en voz alta las siguientes preguntas:

Piensen en una mascota o una persona o algún objeto que hayan querido mucho y lo hayan perdido o que simplemente ya no está con ustedes.

- ¿Cómo se sentían al momento de la pérdida?
- ¿Qué hicieron para sentirse mejor?
- ¿Qué recuerdos agradables tienen de él o ella?
- ¿Ahora que recuerdan los momentos bonitos, cómo se sienten?.
- ¿Cuál es la diferencia entre el sentimiento que tenían al principio y el sentimiento que tienen después de que el tiempo ha pasado?



El facilitador o facilitadora explica:

- Es importante lo que hicieron para sentirse mejor pues eso les ayudará a recuperar la alegría más rápido.
- Hay personas que no expresan de ninguna manera lo que sienten, por diferentes razones, (les da vergüenza, no quieren que otros los vean, llorar les da pena) y estas personas pueden enfermarse, o cambiar su forma de ser y volverse enojadas, o solitarias.
- Es importante ayudar a otros a expresar o decir todo lo que sienten en los momentos de dolor, simplemente dejándolos que lloren o dándoles un abrazo

El facilitador o facilitadora pide a todos los niños y niñas que se den un abrazo grupal para reconfortarse.



Durante el desastre

¿Para qué?

Apoyar emocionalmente a los niños y niñas en el momento de crisis para reducir el impacto psicosocial de un desastre, a través de técnicas de intervención en crisis y así fortalecer la salud mental del niño o niña.



NOTA: En la siguiente sección, se pierde el esquema de los diferentes momentos que se abordaba en el antes (¿Para qué?, ¿Qué haremos?, ¿Qué pienso?, ¿Qué práctico?, ¿Qué aprendí?). La razón es que frente al impacto de un desastre, el apoyo emocional se realiza por la intervención en crisis, de tal forma que a continuación se encuentran una serie de técnicas psicopedagógicas de intervención en crisis.

Consejos para la intervención en crisis asociada a desastres con niños y niñas

1. Darles tiempo para hablar.
2. No exigir respuestas que no quiera dar.
3. No despreciar sus sentimientos diciendo: no tienes que estar triste, eso ya pasó, olvídalò, eso no es nada, etc.
4. Mostrar comprensión por sus sentimientos.
5. Orientarlos con frases adecuadas.
6. Nunca mentirles o prometerles cosas que sabemos, será difícil cumplir.
7. Usar una entonación de voz adecuada, diciendo palabras alentadoras, demostrarle que hay interés real por escucharlo y comprenderlo.
8. Mirarles para observar si se sienten angustiados o necesita consuelo y hablarles de manera tal que se sienta acogido y cómodo.
9. Lea y practique otros consejos generales que aparecen en el anexo 1.



A. Intervención en crisis para niños

Estatuas

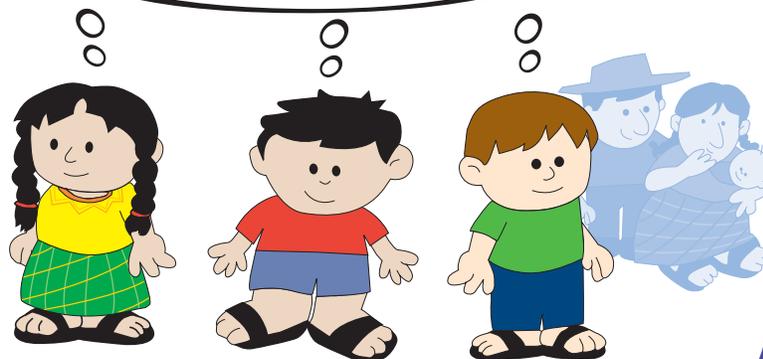
Saben ustedes qué es una estatua? , Breve explicación de lo que es: (metal, madera, yeso, cemento). Caminarán, correrán, saltarán, brincarán, al compás de ritmos, lento-rápido, con instrumentos, objetos, palmadas (grabación) y al dejar de oír ritmos... Pararán de correr, saltar, etc., y se quedarán inmóviles, imitarán una estatua, la posición será de libre expresión corporal. (se repite varias veces).

El facilitador canta la siguiente canción: Si tu tienes muchas ganas de reír y al finalizar la canción los niños y niñas se quedan inmóviles haciendo la expresión que el facilitador dijo en la canción (reír, llorar, enojar, etc.).

Repítalo cuanto sea necesario.

Considere la posibilidad de alternar los ejercicios de intervención en crisis con uno de relajación.

inmóviles como una estatua



Locutor

Imaginar un micrófono, con el material que esté a su alcance. (botella, papel arrugado, lápiz). Con ojos cerrados, el facilitador, elegirá quien será el que entrevista. Con ayuda del facilitador el niño preguntará: ¿Cómo te sientes?, ¿Qué pasó?, ¿Cómo estaba tu pueblo antes?, ¿Qué es lo que más extrañas?, ¿Qué harías para mejorar tu situación actual? ¿Qué necesitas para que te ayudemos a mejorar tu situación?



El abrazo

Abrazo, suave y fuerte entre parejas. Tomarse de la mano, recibir y dar energía positiva a través del pensamiento positivo (expresarlo verbalmente)



Expresiones

Entregar a cada participante una hoja con caritas que reflejen diferentes expresiones. Cada niño o niña debe marcar con una X el dibujo que refleje su estado de ánimo. Al reverso de la hoja escribir o expresar el por qué de su elección.

También se pueden dibujar en una cartulina, las diferentes expresiones y que el facilitador pregunte a cada niño con cuál se identifica y por qué.



Tesoro perdido

Se le dice al niño o niña que exprese qué es lo que más extraña y lo anotan en el papelógrafo, se le pregunta al resto del grupo si hay algún otro que extraña lo mismo. Así sucesivamente se pregunta a todos y todas. Esto con la finalidad de que no sientan que son los únicos afectados.



Construyendo un cuento

- Reunir a los niños y niñas de la escuela o comunidad, formar un círculo en el que permanecen sentados.
- Pasar un objeto de mano en mano, al compás de las palmas.
- Al terminar de aplaudir, quien se queda con el objeto dice cómo se siente en ese momento y su nombre.
- Se sigue aplaudiendo y pasando el objeto hasta que todos o la mayoría participen.
- Después de esa actividad se pide que ayuden a relatar un cuento en donde expresen como era antes, como es ahora y como les gustaría que fuera su comunidad.
- El facilitador o facilitadora inicia diciendo:
“Había una vez en la comunidad tal _____”
- Continúan los niños o las niñas, diciendo una oración corta dándole seguimiento al cuento, para que todos participen, y que el último termine el cuento. El facilitador o facilitadora dan las palabras de enlace entre uno y otro niño o niña.



Preguntar:

Cómo te sentiste al participar en el relato del cuento?, Qué cambios le harías al final?, ¿Qué harías para mejorar tu comunidad?, Cómo crees que podrías brindar ayuda a la comunidad?.



Con qué ayudar

- Previo a la actividad, el facilitador o facilitadora solicita a los niños y las niñas una prenda con la que pueda ayudar para formar una sogá, la cual será un símbolo de unión y en un momento dado pueda ser un instrumento de ayuda.
- Todos toman la sogá, siguiendo las instrucciones siguientes:
- Formemos un círculo
- Caminemos hacia la derecha o izquierda
- Caminemos por toda la orilla o solo por el centro
- El que no siga las instrucciones pierde y sale del juego.
- Reflexionar con los niños y niñas lo siguiente:
- ¿Qué le pasó a los niños y niñas que no siguieron instrucciones?
- ¿Qué le podría pasar a las personas si no conservan la calma?
- Es importante seguir instrucciones y conservar la calma sobre todo en los momentos difíciles pues nos ayuda a estar a salvo. De lo contrario podríamos correr el riesgo de herirnos, quemarnos, ser arrastrados (por viento o agua) o incluso morir.



No sólo a mí me pasa

Sentados los niños en círculo se les pide que hablen y compartan algo de lo vivido durante el desastre, qué les causó dolor, tristeza, miedo o ansiedad. Ayudándoles a expresar todos los sentimientos sobre lo sucedido.



Construyendo una historia

Sin decirle al grupo de niños y niñas el tema, se les pide que desarrollen de principio a fin un cuento o historia, con palabras de enlace tales como “Érase una vez”, “Y de pronto alguien llegó”, “Hasta que alguien dijo”, entre otros, empieza uno, luego siguen con el mismo cuento los demás hasta terminarlo.

Jugando con la A

Los niños y las niñas forman un círculo, ubicándose el facilitador o facilitadora en el centro, dando las siguientes indicaciones:

Cuando diga “**amistad**” dar un abrazo al compañero o compañera que está a su derecha.

Cuando diga “**ayuda**”, todos y todas se toman de las manos.

Al decir “**alegría**”, todos y todas se cambian de lugar.



La historia incompleta

Se completa la siguiente historia de acuerdo a la creatividad de las respuesta de los niños y niñas ante las preguntas respectivas.

“Érase una vez un niño llamado Tito, éste lloraba porque su perrito había desaparecido durante la crecida del río Los Ocotes, y mientras se lamentaba, Tito decía ¿Qué decía Tito?...de pronto se le ocurrió visitar a su abuelita para comentarle lo ocurrido ¿Qué le dijo Tito a su abuelita...?, la abuelita lo abrazó con gran amor y después de limpiarle sus lágrimas le dijo ¿Qué le dijo la abuelita a Tito?...”

Después de escuchar a la abuelita Tito se sintió consolado ¿Qué sentía ahora Tito?... , al salir de la casa de la abuelita Tito se encontró con dos niños que habían perdido sus libros preferidos ¿Qué le dijo Tito a los niños?...”

El Facilitador: Analiza las respuestas que el niño da. Posteriormente les comparte la siguiente frase:

“Una pena compartida es media pena, una felicidad compartida es doble felicidad”

Explica la frase y concluye diciéndoles que es importante compartir lo que sentimos para ayudarnos a nosotros mismos a estar mejor.



B. Técnicas de relajación

El gato- león

Planificación

Objetivo: hacer que los niños se relajen mediante movimientos de contracción y distensión.

Actividad: cada niño imita, alternando, la actitud feroz de un león y, luego, la actitud más suave y tranquila de un gato.

Preparación: prever bastante espacio par que los niños puedan moverse a gusto. Por ejemplo, para un grupo de unos treinta niños, reservar un espacio que tenga mas o menos las dimensiones de una pista de voleibol (18 m x 9m). Si se puede, tamizar la luz.

Descripción del Juego:

La monitora explica el juego a los niños, imitando, los movimientos:

- Vamos a jugar al gato-león.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Cuando empecemos a jugar, podrás moverte como quieras: podrás correr, hacer footing, bailar, saltar a la pata coja...
- Luego, con la mano indicaré que hagas el gato o el león.
- Cuando levante el brazo con la mano cerrada, ponte a cuatro patas e imita el ruido de un león. ¿Qué hacen los leones? (Respuesta: rugir, grrrrrrrgr).
- Cuando levante el brazo con la mano abierta hacia arriba, imita un gato, también a cuatro patas. ¿Que hacen los gatos? (Respuesta: maullar: miau, miau.).
- Cuando levante el brazo con la mano abierta hacia abajo, tumbate de costado, como si fueras un gato que esta durmiendo al sol.



Planificación

Objetivo: Hacer que el niño alcance un estado de calma mediante movimientos de balanceo

Actividad: cada niño se mece, imitando el movimiento de una mecedora y hace como si durmiera

Preparación: prever bastante espacio para que cada niño pueda sentarse (o tumbarse) y mecerse sin tocar a sus vecinos. Para un grupo de unos treinta años, delimitar un espacio cuyas dimensiones sean más o menos como las de una pista de bádminon (13m X 16m). si se puede tamizar la luz.

A jugar

El facilitador o facilitadora explica el juego a los niños imitando los movimientos y los guía paso a paso:

- Elige un lugar y siéntate
- Ahora, haz como si estuvieras en una mecedora: doblas las piernas y balanceas tu cuerpo de delante hacia atrás y de atrás hacia delante suavemente.
- Te mecés muy suavemente. (dejar que los niños o las niñas se balanceen durante unos instantes)
- Cuando quieras, haz como si te durmieras. En ese momento, dejas de mecerte y descansas. Puedes hacer como si durmieras con los ojos abiertos. Tu decides.
- Cuando yo vea que estás descansando, que haces como si estuvieras dormido y que ya no te mueves, enviaré una mariposa a posarse en tu hombro. Esa mariposa es mi mano. Cuando la mariposa se pose en tu hombro, ve despertándote poco a poco.
- Una vez que estés despierto, puedes pasearte despacito y volver a sentarte a tu sitio, o puedes seguir descansando.



Opcional: el juego habrá terminado y se levantan todos cuando el facilitador o facilitadora toque la pandereta, la flauta, tambor, etc; puede también dar palmadas o encender la luz.

Comentarios: he aquí algunas variantes de este juego: los niños también pueden tumbarse para imitar una cuna. En ese caso, doblan las rodillas sobre el vientre y las sujetan con suavidad, cruzando los brazos por encima. También pueden estar de pie. Además, el movimiento de va y ven puede hacerse de un lado a otro.



Planificación

Objetivo: hacer que el niño o la niña descansa adoptando una postura estable.

Actividad: cada niño y cada niña, acostado, imita a una vela levantando las piernas.

Preparación: prever bastante espacio para que cada uno pueda acostarse sin tocar a sus vecinos. Por ejemplo, para un grupo de unos treinta participantes, delimitar un espacio que tenga aproximadamente las dimensiones de una pista de voleibol (18m x 19m). los niños y las niñas se colocan en círculo. Algunos pueden elegir acostarse en el interior de ese círculo. Si se puede, opacar la luz.



Descripción del juego

El facilitador o facilitadora explica el juego a los niños y niñas, imitando los movimientos:

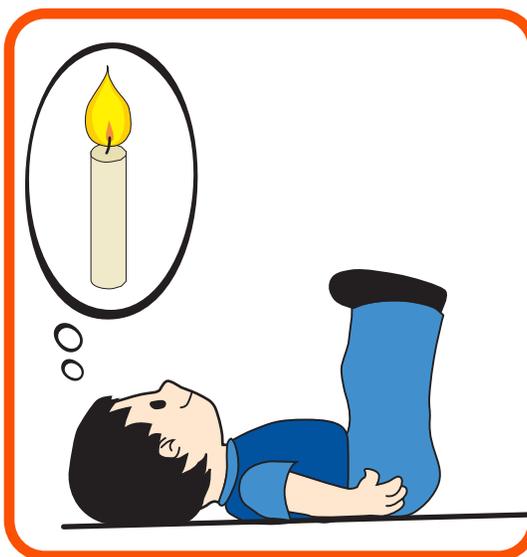
- Vamos a jugar a la vela.
- Empiezo explicándote el juego. Tu escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Primero, te acostarás de espaldas. Luego, cuando yo diga “vela” levantarás las piernas para imitar una vela.
- Cuando vea que tu vela está bien hecha, iré a encenderla tocándote los pies.
- Una vez que la vela este encendida podrás levantarte e ir a encender otra vela.



A jugar

El facilitador o facilitadora guía a los niños y niñas paso a paso:

- Vamos a hacer un gran círculo
- Ahora acuéstate de espaldas. Asegúrate de que tienes bastante espacio para hacerlo sin tocar a tus vecinos.
- Deja los brazos a lo largo del cuerpo y estira las piernas muy rectas.
- “vela” levanta despacio las piernas y mantén los hombros bien pegados al suelo. Puedes sostener las piernas apoyando las manos al final de la espalda. O puedes dejar los brazos pegados al cuerpo. Como quieras
- Cuando tu vela este bien hecha, iré a encenderla tocándote los pies suavemente.
- Una vez que tu vela este encendida, podrás levantarte e ir a encender otra vela.
- Luego, vuelve a tu sitio y descansa.



Después del desastre

NOTA: Se recomienda desarrollar una lección por día

1. No hay mal que por bien no venga Salud mental

¿Para qué?

Favorecer la recuperación psicosocial de los niños y niñas mediante la expresión de las experiencias vividas.



¿Con qué?

Un lazo, palo o trapo, crayones.

¿Qué Haré?

El facilitador o facilitadora lee a los niños y niñas el cuento:

En una comunidad había muchas familias, estaban los padres y los niños. Todos eran muy felices porque había mucho agua, flores, frutas, verduras y la milpa ya estaba muy bonita; todos los niños estaban muy contentos y tranquilos, pero de pronto las cosas cambiaron, nadie se dio cuenta de dónde apareció una gran culebra que empezó a comerse las flores, las frutas, las verduras, la milpa y a tomarse el agua.



Después preguntamos ¿Qué creen ustedes que hizo la gente? ¿Cómo se habrán sentido? Escuchamos a cada uno de manera rápida. Concluiremos haciéndole un final al cuento. Rescatando de lo dicho por el grupo aquello que exprese los aspectos positivos.

Continuamos el cuento diciendo: Pasado un tiempo, las personas de este lugar comprendieron lo que les había pasado y experimentaron diferentes sentimientos. ¿Cómo se sentían los niños y niñas después de un tiempo? ¿Qué hicieron los niños y niñas tiempo después para sentirse mejor? ¿Cómo terminarían este cuento para que las personas se sientan mejor?



Invitamos a uno de los participantes a que repita el cuento incluyendo el final creado por el grupo.

Tomando como base el cuento anterior se invita a todos los niños y niñas del grupo a participar en una dramatización del mismo. Para hacerla, se irá narrando el cuento y los alumnos harán la mímica de lo que se va contando. Para la culebra se recomienda que se utilice un lazo, un palo o un trapo, pero nunca un niño.

Es importante que el facilitador o facilitadora observe la espontaneidad a participar, gestos y expresiones de los participantes. Si algún niño no desea participar, es importante motivarlo, pero no obligarlo.



¿Qué Pienso?

El facilitador o facilitadora hace y analiza con los niños y niñas las siguientes preguntas

1. ¿En que se parece el cuento a lo que le sucedió a nuestra comunidad?
2. ¿Qué representa la culebra del cuento en nuestra comunidad?
3. ¿En qué se parecen los niños y las niñas del cuento a ustedes?
4. ¿Qué sentimientos experimentaron los niños y niñas del cuento que alguno de ustedes sintió también?
5. ¿Cómo podemos hacer para tener en nuestra comunidad un final parecido al del cuento?

¿Qué practico?

El facilitador o facilitadora resume las respuestas de los niños dando un mensaje de esperanza, diciendo que es normal que las personas después de pasar un acontecimiento difícil se sientan tristes, desoladas, con miedo etc. Pero que después de un tiempo, en la medida que pliquemos con otras personas y compartamos lo que sentimos, nos iremos mejorando y estaremos bien.

Posteriormente pregunta a los niños y niñas que identifiquen dentro de todo lo que ha pasado algunas acciones o cosas que los hacen sentir mejor.

¿Qué aprendí?

En un papelógrafo (papel Manila o papel Kraft) pedirle a los niños y niñas que dibujen y pinten la experiencia vivida en la comunidad, haciendo énfasis en “como se sintieron” y algunas acciones que los hacen sentir mejor. Luego lo pegan en una pared y todos lo comentan.

Nota: Los niños o niñas con dificultades para dibujar, pueden hacerlo verbalmente.



2. Más vale prevenir que lamentar

Factores de Riesgo de la Salud Mental

¿Para qué?

Identificar como está reaccionando el niño frente a los efectos del desastre.



¿Con qué?

Crayones, hojas de papel, yeso.

¿Qué haré?

El (a) facilitador (a) indica al niño que dibuje lo que más miedo le dio del acontecimiento ocurrido.

¿Qué pienso?

Pedir a los niños y niñas que expliquen lo que representaron en el dibujo. Y que cada uno (a) relate una historia sobre el dibujo realizado.



¿Qué práctico?

El facilitador (a) traza una línea en el piso, de un lado escribe o dibuja miedo y del otro lado dibuja o escribe valentía y les explica a los participantes que para pasar del miedo a la valentía tienen que mencionar 1 acción que hay que tomar para proteger sus vidas y que los hace sentir bien.

El (a) facilitador (a) menciona una acción y los niños y niñas deben saltar hacia la parte del miedo o a la valentía según consideren.

Luego cada niño y niña va diciendo acciones y el resto de niños van saltando.

¿Qué Aprendí?

El (a) facilitador (a) hace una reflexión con los niños y niñas diciendo que cada persona reacciona diferente ante las situaciones de la vida. Y que eso es normal. Que tener miedo ante los problemas a todos nos pasa pero para enfrentarlo tenemos que encontrar aquellas cosas que nos hacen valientes y nos ayudan a sentirnos mejor.

El (a) facilitador (a) comenta lo anterior con los niños y niñas pidiéndoles ejemplos y poniendo ejemplos sobre el juego anterior.



3. ¡Como yo... no hay dos!

Autoestima

¿Para qué?

Fortalecer la seguridad en sí mismo y facilitar espacios en los cuales el niño sea parte de los cambios de su comunidad.



¿Con qué?

Cartulina o papel, marcadores, yeso.

¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora realiza las siguientes actividades con los niños y niñas

Procedimiento:

En el pizarrón o en una cartulina, hacemos un cuadro donde pondremos los datos siguientes:



Nombre	¿Dónde Nací?	¿Qué quiero ser cuando sea grande?
<i>Luisa</i>	<i>Sololá</i>	<i>una gran maestra</i>

Los niños irán pasando uno por uno donde está el cuadro y anotarán los datos que se piden.

En el caso de los niños pequeños que aún no sepan escribir, el facilitador o facilitadora preguntará e irá anotando en el cuadro.

En el caso de que algún niño no sepa alguno de los datos, él podrá preguntarle a sus padres o a las personas que lo cuidan, para que el día siguiente se termine de llenar el cuadro.

Al final preguntará
¿cómo se sintieron?

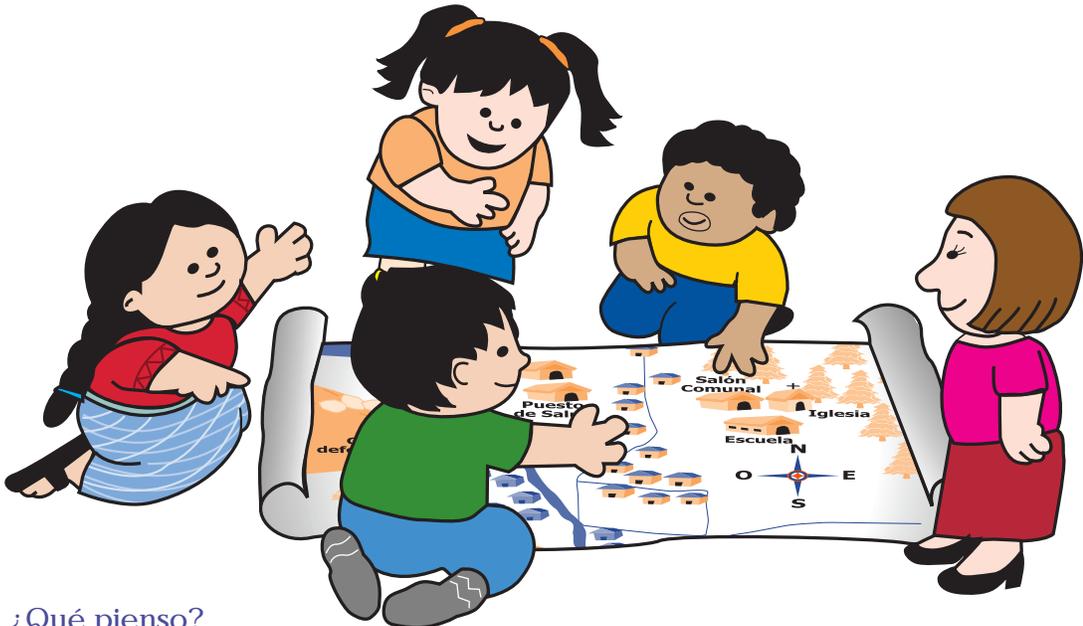


Dinámica: Esto es por mí

Hacemos un círculo con los niños y niñas y decimos: “Ustedes saben que aun cuando hay personas que nos cuidan, quien más debe cuidarse es uno mismo; para sentirnos mejor y que los demás nos vean bien”. Luego se pregunta de uno a uno: “¿Qué crees que puedes hacer para verte mejor?”, escuchamos con atención las respuestas, reforzando lo positivo que digan. En caso que sea necesario pueden darse ejemplos para que comprendan bien la pregunta. Al final se les pregunta a todos ¿cómo se sintieron?.

Dinámica: Yo por mi comunidad.

Se hace un círculo con los niños y se dice: “Esta es nuestra comunidad, aquí vivimos y si queremos verla más bonita, nosotros debemos mejorarla; ¿Qué creen ustedes que podemos hacer para que nuestra comunidad esté mejor?. Escuchamos a todos los niños y escogemos la actividad más atractiva, que sea realizable y que haya sido propuesta por la mayoría .



¿Qué pienso?

Al final preguntamos a los niños:

- ¿Cómo se sienten ahora que han mejorado su comunidad?
- ¿Qué significa la autoestima para ustedes?
- ¿Qué significa la comunidad para ustedes?

¿Qué Practico?

El facilitador (a) se coloca frente al pizarrón, forma una media luna con los niños y pregunta: ¿Qué le falta a la comunidad para que ustedes se sientan mejor?, la respuesta la pueden anotar en cualquier parte del pizarrón. Uno por uno irá pasando y anotará aquello que cree que falta para sentirse mejor. Es importante motivarlos a que escriban, aunque parezcan respuestas tontas o irrealizables. El facilitador (a) puede anotar las expresiones de los niños y niñas que aún no pueden escribir.

¿Qué Aprendí?

Dar un espacio para que los niños, puedan elaborar ideas, hacer propuestas y fortalecer el compromiso consigo mismo y con los demás.



4. En la crisis mientras hay vida, hay esperanza

Valores

¿Para qué?

Fortalecer en los niños y las niñas los valores para lograr la aceptación y adaptación a la situación de crisis.

¿Con qué?

Un hula hula.



¿Qué haré?

Dinámica: Pasando el aro (edad 5 a 12 años)

Actividad: El grupo de 10 participantes máximo, se toman de la mano, hacen una rueda y se coloca el aro dentro de los brazos unidos, se debe pasar el aro de una persona a otra sin soltar las manos.

(Valores, unión, solidaridad, seguridad), en el momento que alguien se suelta las manos, el juego termina.

Se hace un nuevo intento y cuando logran pasarlo todos finaliza el juego, y se dan un aplauso.



¿Qué pienso?

El facilitador (a) preguntará a los niños:

- ¿Qué tuvieron que hacer para poder pasar el aro?
- ¿Cómo tenían que estar para que el aro no se saliera?
- ¿Qué hubiera pasado (o que pasó) si alguien se suelta?
- ¿Era fácil o difícil pasar el aro?
- ¿Cómo se sintieron al estar unidos?
- ¿Por qué es importante, entonces, estar unidos en situaciones difíciles?



¿Qué práctico?

El facilitador o facilitadora pide que formen grupos de 5 personas. Les indica que deben buscar un objeto que represente su pasado, presente y su futuro, se les dará 10 minutos para encontrarlos, cada grupo presenta los objetos y dice lo que significan en su pasado, presente y futuro. (Ejemplo: Yo traje esta piedra, porque mi casa era de piedra).

El facilitador (a) hace una reflexión al terminar pidiendo que mencionen como se sienten al ver el objeto del pasado, al ver el del presente y al ver el del futuro.

Se les pide que digan qué necesitan hacer para llegar a alcanzar lo que quieren en el futuro y cómo lo van a lograr.

¿Qué aprendí?

El facilitador (a) pide que se sienten y formen un círculo. Luego dice que pasará una pelota (u otro objeto) y que hará un sonido. Mientras se escucha el sonido deben pasar la pelota al compañero (a) de la derecha y cuando el sonido se calle, dejan de pasar la pelota, la persona que se quedó con ella debe contestar una de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo nos ayudan los valores a enfrentar lo que nos pasó?
2. ¿Qué necesitas para superar un mal momento?
3. ¿Por qué son importantes los valores para enfrentar los momentos tristes?



5. Después de la tormenta...viene la calma

¿Para qué?

Que los niños y las niñas identifiquen formas o maneras para relajarse, mediante actividades lúdicas recreativas



¿Con qué?

Objetos que identifiquen un oficio.

¿Qué haré?

Los niños y las niñas realizarán uno de los siguientes dos juegos, tras lo cual el facilitador o (a) identificará los efectos de las mismas.

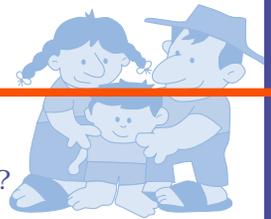
“Los Oficios”

1. En grupos de 5 a 10 niños seleccionan una canción que sepan y un oficio no necesariamente relacionados, del cual se pueda hacer una mímica (carpintero, barrendero, entre otros). Los demás grupos no deben saber qué oficio eligen los otros.
2. El facilitador (a) indica: cuando levanto las dos manos, todos los grupos empezarán a cantar la canción y hacer la mímica del oficio que eligieron.
 - a. Si levanto sólo la mano derecha todos los grupos hacen la mímica únicamente.
 - b. Si levanto la mano izquierda, todos los grupos únicamente cantan.

Analizando el juego

- ¿Cómo se sentían antes del juego?
- ¿Cómo se sienten ahora?
- ¿Qué fue lo que pasó?

Nota: Si el facilitador lo cree oportuno, puede repetir la dinámica con otro oficio y otra canción.



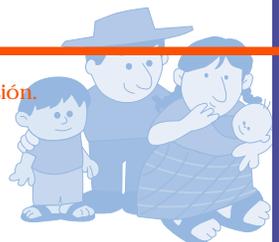
El gato y el ratón

- Se escoge a 1 niño (a) para que sea gato y otro niño (a) para que sea ratón.
- Los demás forman un círculo y se toman de las manos, mientras el gato persigue al ratón
- Los niños (as) que están en el círculo tratan de que el gato no atrape al ratón
- Cuando el ratón es atrapado, este pasa a ser gato y se busca a otro u otra participante para continuar el juego.

Analizando el juego

- ¿Cómo se sentían antes del juego?
- ¿Cómo se sienten ahora?
- ¿Qué fue lo que pasó?

Nota: Esta dinámica ayuda a los niños a liberar tensión.



¿Qué pienso?

En esta parte de la lección, es importante que el niño o la niña descubran por sí mismos los efectos del juego en el estado de ánimo y en la forma de pensar y actuar. Facilítelo a través de las siguientes preguntas:

En la vida real, ¿Quién se imaginan que puede ser el gato?, ¿Por qué?, ¿Y quién sería el ratón?, ¿Por qué? ¿Y quiénes serían el círculo?



Como esta hay muchas situaciones parecidas, alguien o algo que hace daño, alguien o algo que sale dañado, pero también, alguien que nos protege.

Acerca de los juegos realizados:

- ¿Qué creen que cambia en nosotros mientras jugamos?,
- ¿Cómo se relaciona lo que sienten?...con la frase:

Después de la tormenta viene la calma

Explíqueles que el juego, permite relajarnos y dejar de pensar sólo en las penas o tristezas, además nos da la oportunidad de ver las cosas de una mejor manera. Comparta sus sentimientos hacia ellos y enfatícelos que durante un desastre o después de él, siempre habrán personas que se preocuparán por protegerlos.

¿Qué práctico?

Con los recursos que tiene a su alcance en la escuela, motívelos a hacer un rótulo con la siguiente frase:

Jugar me ayuda... a sentirme bien

¿Qué aprendí?

El facilitador (a) refuerza la importancia del juego y la recreación, agregando que por medio ellos se ganan energías para enfrentar cualquier momento difícil.

Luego pregunta a los niños y niñas:

¿En qué nos ayuda el juego?

Valore todas las respuestas.



6. Después de la tormenta...viene la calma

Duelo

¿Para qué?

Fomentar en los niños y niñas la aceptación y recuperación de las pérdidas, mediante el desahogo.

¿Con qué? Hojas de papel, lápices y crayones

¿Qué haré?

De ser posible, llevar a los niños o las niñas a un lugar donde se hayan registrado desastres o relatarles escenas de un desastre que el (a) docente hayan vivido.



Medidas a tomar:

Reunidos en forma de círculo se observa el entorno; se les pide que expresen sus sentimientos de lo que observan y que comenten qué creen ellos de lo que pasó o cómo pasó.

El facilitador (a) les dice como se ven las plantitas tan pequeñas, que apenas están creciendo, hay también algunas más fuertes y grandes y otras que la misma naturaleza las quiebra, las bota o arrastra -como ha sucedido ahora- pero a pesar de cualquier desastre que nos toque vivir debemos saber que al igual que una planta que es arrastrada, va dejando su semilla y con el paso del tiempo florecen muchas plantitas más.

La vida de los seres humanos es muy parecida a la de una plantita a pesar de sufrir y pasar muchos momentos difíciles, debemos levantarnos, aprender de lo vivido, mejorando cada día.



Realizar la siguiente dinámica **“Eres importante”**

Se reúnen los niños y las niñas en un círculo y se solicita que los que han sido afectados por un desastre compartan lo que sintieron o sienten sobre lo sucedido.

El o la docente expresa palabras de fortaleza a los afectados iniciando con la frase “Tu eres importante porque...”. Al finalizar cede la palabra a quien quisiera hacer lo mismo para sus compañeros. Ejemplo: Paquito tu eres importante porque tienes muchas cualidades...



¿Qué pienso?

Para reflexionar sobre la muerte con los niños, es necesario relatar con sumo cuidado la siguiente historia:



El Perrito de Juan

Juanito, más conocido como el niño amable de la comunidad “Cerro Grande”, debido a su gran espíritu de servicio y colaboración, tenía un perrito de nombre Bul. Este era su amigo inseparable, tanto así que cuando Juanito salía para la escuela, Bul lo encaminaba hasta cerca de ella y lo despedía ladrando mientras movía su frondosa cola.

Seis años tenía Bul, cuando de repente una tarde enfermó gravemente sin que los padres de Juanito pudieran imaginar de qué se trataba. Por supuesto que por su nobleza varios vecinos de “Cerro Gordo” se preocuparon por él e intentaron curarle de varias maneras sin tener buenos resultados.

A pesar de los esfuerzos de Juan por ayudarlo, murió...”Luego pregunta a los niños y niñas: **¿Cómo se siente Juan?** (permite que todos y todas se expresen.) **¿Cómo te sentirías si ha ti te hubiera pasado lo mismo que a Juan?** (los escucha a todos y todas).



Para analizar

- ¿Creen ustedes que Juan va a estar triste para siempre?
- ¿Por qué?
- ¿Qué creen que pasa cuando perdemos algo o a alguien a quien queremos mucho?

¿Qué Aprendí?

- El facilitador (a) reflexiona con los niños y niñas diciendo que cuando alguien muere, o lo perdemos, ya no lo tenemos físicamente pero algo que puede reconfortarnos es tenerlo en la mente y recordarlo (a), todos aquellos momentos alegres que pasamos juntos, y todas las cosas que nos enseñó. Que mientras existan en nuestra memoria, nos acompañarán.
- Acostumbrarse a estar sin ellos (as) es difícil pero poco a poco con el tiempo y la ayuda de otras personas podemos dejar la tristeza y comenzar a sentirnos mejor.
- El facilitador (a) pide a los niños y niñas que mencionen si alguna vez han perdido algo o a alguien y comenten sus sentimientos al respecto.
- Luego les pide que cierren sus ojos y traten de visualizar lo perdido y recordar un momento bonito que pasaron. Les pide que lo recuerden con todos los detalles.
- Les entrega un cuarto de hoja de papel y les pide que dibujen o escriban acerca de ese momento y lo compartan. Posteriormente lo metan en un sobre y lo sellen. En ese sobre deben ponerle el nombre de cada uno (a) y el lugar en donde viven y estudian. Luego, el facilitador (a) recoge los sobres sellados y los guarda por un par de semanas.
- El facilitador o facilitadora escribe una notita a cada niño y niña que entregó su sobre haciéndoles saber cómo se sintió luego de que ellos compartieron con él o ella su experiencia y que aprendió de ellos.
- Después de ese par de semanas se los debe hacer llegar a su casa.

Consejos Generales para el (la) facilitador (a)

Durante las técnicas de relajación es importante seguir los siguientes consejos

- Los niños aprenden sobre todo mediante el ejemplo. Así pues, muéstrese tranquilo (a) y relajado (a). Una persona tranquila puede tranquilizar a los demás. Realice algunos juegos o ejercicios de relajación antes de trabajar con los niños o niñas. Enseguida comprobará los efectos positivos de una relajación cotidiana. También le resultará más fácil explicar los juegos a los niños, así como comprender lo que sienten.
- Cuando haga estos juegos, emplee una voz tranquila, respetando al mismo tiempo algunos momentos de silencio para permitir a los niños y niñas sentir su cuerpo, sus músculos y la relajación.
- Cuando empiece a enseñar este método, utilice preferentemente los juegos en los que se presta atención al descanso y al silencio.
- Si uno o dos niños se echan a reír, déjelos durante unos segundos, quizás paren solos, de lo contrario, hableles simple y tranquilo (a). Normalmente las risas cesan rápidamente.
- Tómese el tiempo que sea necesario para realizar la sesión de relajación. Haga que los niños ejecuten los movimientos lentamente con el fin de que sientan bien su cuerpo y sus músculos. No se deje apremiar por el tiempo. En todo caso, abrevie el juego eliminando algunas repeticiones. Al intentar ir rápido, retrasamos el momento de llegar a la relajación.
- Respete el ritmo de cada uno.
- Felicite a los participantes que se esfuercen y a aquellos que hagan bien el juego. Son palabras de ánimo que motivan y ayudan a los niños a hacerlo bien y a apreciar cada vez más las sesiones de relajación.
- Algunos (as) pueden tener miedo de cerrar los ojos durante los juegos de relajación, quizás porque se sorprenden al encontrarse solos (as) en su cuerpo o porque necesitan un mayor contacto con los otros. Durante los juegos, no les obligue por lo tanto a cerrar los ojos; ya lo harán ellos mismos cuando estén preparados, cuando tengan más confianza.
- Antes de empezar un juego, especifique claramente que los niños que no quieran jugar no tienen obligación de hacerlo. Pueden, por ejemplo, ir a sentarse en un banco en silencio. Lo importante es que no molesten a los niños que quieren jugar. Añada también que el niño puede cambiar de opinión durante el juego y que, en ese caso, no tiene más que instalarse cerca de los demás y continuar desde donde esté el grupo. A los niños se les puede proponer una distensión, una relajación, pero no se les puede imponer.
- Nunca obligue a un niño a hacer un gesto o un juego. Cuando esté preparado, se unirá voluntariamente al grupo. Déle tiempo para observar, incluso aunque se prolongue durante dos o tres semanas. De hecho, puede que comience practicando estos juegos solo en su habitación, antes de hacerlo en grupo.
- A partir de la segunda o de la tercera vez que haga un juego de relajación, notará una diferencia clarísima en el comportamiento de los niños, tanto en lo que se refiere a la comprensión de las instrucciones al principio del juego, como al respeto de los niños entre ellos y a la relajación que se obtiene.
- Repita el mismo juego de relajación varias veces (durante tres, cuatro o cinco días seguidos, según el juego), de manera que cada niño se sienta a gusto, lo haga bien y se acuerde del mismo en los momentos en que los necesitará personalmente. Por otro lado, esta repetición permitirá al niño sentirse seguro, psicológica y físicamente, durante la relajación.
- Cada sesión de relajación es una sesión de distensión, de bienestar. Usted es el adulto, es usted quien juzga cuándo es necesario realizar un juego de relajación. Sobre todo, no profiera amenazas. En lugar de eso, respire profundamente y anuncieles tranquilamente el juego de relajación que haya elegido. En situaciones así, elija dentro de lo posible un juego que ya hayan probado.



- No dude en volver a hacer un juego conocido.
- Recuerde siempre que a los niños les gusta jugar.
- No castigue a un grupo de niños porque estén más agitados, o fuera de lo acostumbrado. Mejor, desles tiempo para calmarse haciendo un juego de relajación.
- Invente sus propios juegos.
- Invite a los niños a que inventen juegos.
- Una vez que los niños conozcan tres o cuatro juegos, invite a algún niño a elegir el juego de relajación.
- La mejor manera de levantarse cuando se ha estado tirado de espaldas, es girar lentamente hacia un lado y, luego, apoyarse sobre las manos y rodillas, manteniendo la cabeza inclinada. Esta se levanta al final.
- Si utiliza estos juegos con un niño sordo, recurra a miradas tranquilizadoras para ayudarlo a relajarse.
- No juzgue la manera de relajarse de ningún niño. Cada uno puede relajarse y sacar provecho de ello a su manera.

Consejos para ayudar a los niños agitados

Durante los juegos de relajación uno a menudo se pregunta cómo actuar con los niños que están muy agitados o que molestan al grupo de una u otra manera.

¿Habría que intervenir rápidamente? ¿Sacarlos del aula? ¿No hacerles caso?

He aquí algunas pautas para ayudarlo lo mejor posible con esta situación.

- Para empezar, sepa que este tipo de situación suele producirse siempre que se enseña un nuevo juego de relajación o al principio de un juego. Algunos niños sienten la necesidad de expresar de formas distintas su vergüenza o su ansiedad ante la novedad: ríen, no se están quietos, bromean. Otros reaccionan así porque tienen miedo de ser juzgados, o incluso ridiculizados en relación con una actividad de interiorización. Normalmente, tras varias sesiones de relajación, los niños se sienten más a gusto y dejan de perturbar al grupo.
- Cuando empiece a hacer juegos de relajación con los niños, tómese el tiempo de tranquilizarlos. Explíqueles que es importante relajarse y calmarse después de haber corrido, saltado o estudiado. Dígalos que así se sentirán mejor para emprender su próxima actividad (clase, comida, deporte, vuelta a casa, juego, etc.) y que ese es el motivo de que practiquen juntos la relajación.
- Coménteles también que la relajación es de cada uno. Tranquilícelos de nuevo, asegurándoles que pueden colocarse de manera que estén a gusto, y que su forma de hacer los ejercicios no ha de importar a nadie más que a ellos. No es asunto del vecino.
- Dígalos que no están obligados a cerrar los ojos. Cuando estén preparados para cerrarlos, lo harán.
- Felicite a los niños que cooperen, con el fin de animarlos a seguir con la relajación.
- No haga caso a los que se mueven a hacen un poco de ruido.
- Aísle tranquilamente a los que exageran. Probablemente se sienten demasiado angustiados para hacer estos ejercicios con facilidad. Con ellos, será necesario ir más allá de una sesión de relajación e indagar el origen de esa angustia. Una relajación más técnica como, por ejemplo, una versión adaptada del método de Jacobson (ver ejemplo página 147) podría ser útil.
- Los niños cuyo desarrollo es lento o que no tienen mucho equilibrio son torpes, se caen a menudo, chocan con los demás, etc.), o que tienen problemas de coordinación ocular y manual (objetos pequeños, tijeras, etc.), a menudo se muestran hiperactivos, agresivos o ansiosos, debido a la imagen negativa que tienen de sí mismos. Obsérvelos andar, correr, saltar o trepar en el transcurso de distintos juegos. Observe su equilibrio. Si tienen dificultades, présteles una atención especial durante los juegos de relajación, tranquilizándolos, felicitándolos, animándolos. Ello les ayudará a sentirse bien, capaces y competentes. Su autoestima crecerá, y serán menos ansiosos, menos agresivos, más alegres y más felices.



Adaptabilidad: capacidad o habilidad de un grupo social de ajustarse a cambios ambientales con fines de supervivencia y sostenibilidad.

Alarma: aviso o señal que se da para que se sigan las instrucciones específicas debido a la presencia real o inminente de un evento adverso.

Alerta: estado declarado con el fin de tomar precauciones, debido a la probable o cercana ocurrencia de un evento adverso.

Amenaza: factor de riesgo, representando por la potencial ocurrencia de un suceso de origen natural o generado por la actividad humana, que puede manifestarse en un lugar específico, con una intensidad y duración determinadas.

Análisis de riesgo: en su forma más simple es el postulado de que el riesgo es el resultado de relacionar la amenaza y vulnerabilidad de los elementos expuestos, con el fin de determinar los posibles efectos y consecuencias sociales, económicas y ambientales asociadas a uno o varios fenómenos peligrosos. Cambios en uno o más de estos parámetros modifican el riesgo en sí mismo, es decir, el total de pérdidas esperadas y consecuencias en un área determinada.

Antrópico: de origen humano o de las actividades del hombre, incluidas las tecnológicas.

Calamidad: desgracia que alcanza a muchas personas.

Coordinación: acción que implica hacer funcionar efectiva, oportuna y armónicamente, procesos o actividades.

Coordinación Interinstitucional: Interrelación institucional con los órganos y entidades autónomas y descentralizadas del Estado, con organismos internacionales y con las instituciones de naturaleza privada que operan a nivel nacional, a través de canales de comunicación apropiados.

Crisis: estado de situación que implica el quiebre de la normalidad de un sistema y favorece su desorganización.

Damnificado: persona afectada por un desastre que ha sufrido daños físicos y económicos.

Daño: efecto adverso o grado de destrucción causado por un fenómeno peligroso sobre las personas, los bienes, sistemas de prestación de servicios y sistemas naturales o sociales.

Desarrollo: aumento acumulativo y durable de la cantidad y calidad de bienes, servicios y recursos de una comunidad, unido a cambios sociales tendientes a mantener y mejorar la seguridad y calidad de la vida humana sin comprometer los recursos de generaciones futuras.

Desastre: situación o procesos social que se desencadena como resultado de la manifestación de un fenómeno de origen natural, tecnológico o provocado por el hombre que, al encontrar condiciones propicias de vulnerabilidad en una población, causa alteraciones intensas, graves y extendidas en las condiciones normales de funcionamiento de la comunidad, representadas por la pérdida de vida y salud de la población, la destrucción, pérdida o inutilización total o parcial de bienes de la colectividad y de los individuos así como daños severos en el ambiente, requiriendo de una respuesta inmediata de las autoridades y de la población para atender los afectados y restablecer los umbrales aceptados de normalidad y bienestar.



Enlace: es la persona que sirve de intermediario para lograr una comunicación con otras personas.

Emergencia: estado caracterizado por la alteración o interrupción intensa y grave de las condiciones normales de funcionamiento y operación de una comunidad, causada por un evento o por la inminencia del mismo, que requiere de una reacción inmediata y que exige la atención o recuperación de las instituciones del Estado, los medios de comunicación y de la comunidad en general.

Estrategia: coordinar y dirigir todo tipo de acciones.

Fenómeno: toda apariencia o manifestación extraordinaria y sorprendente (súbito o lento).

Inducción (inducir): Razonar partiendo de los hechos para llegar a una conclusión final

Intrínseca: íntimo, esencial.

Ley: regla y norma constante e invariable de las cosas. Precepto dictado por la suprema autoridad en que se manda o prohíbe una cosa.

Línea Vital: relativo a servicios básicos.

Misión: enunciado de carácter filosófico que constituye la verdadera razón de existir de una institución, entidad u órgano. Indica por qué existe y está presente en ese ámbito. Constituye una norma definitiva para juzgar el desempeño de la organización a largo plazo.

Mitigación: planificación y ejecución de medidas de intervención dirigidas a reducir o disminuir el riesgo. La mitigación es el resultado de la aceptación de que no es posible controlar el riesgo totalmente, es decir, que en muchos casos no es posible

impedir o evitar los daños y sus consecuencias y sólo es posible atenuarlas.

Monitoreo: es una vigilancia constante de una determinada amenaza, que puede causar daños humanos y físicos en algún momento a una o varias poblaciones.

Muestreo: acción de escoger muestras de personas representativas de una comunidad.

Planes de emergencia: documento que establece las responsabilidades y normas que ante un evento adverso permite administrar de manera efectiva y eficiente todos los recursos de una comunidad.

Planes de respuesta: componente del Plan de emergencia que contiene los procedimientos para la pronta respuesta en caso de desastre.

Prevención: medidas y acciones dispuestas con anticipación con el fin de evitar o impedir que se presente un fenómeno peligrosos o para reducir sus efectos sobre la población, los bienes y servicios y el ambiente.

Principios: conjunto de normas o ideas fundamentales que rigen el pensamiento o la conducta de un individuo, órgano o institución.

Resiliencia: capacidad de un ecosistema o de una comunidad de absorber un impacto negativo o de recuperarse una vez a sido afectada por un fenómeno peligroso.

Respuesta: etapa de la atención que corresponde a la ejecución de las acciones previstas en la etapa de preparación. Corresponde a la reacción inmediata par ala atención oportuna de la población.



Riesgo: es la probabilidad que se presente un nivel de consecuencias económicas, sociales o ambientales en un sitio particular y durante un período de tiempo definido. Se obtiene de relacionar la amenaza con la vulnerabilidad de los elementos expuestos.

Signataria: entidad o Estado que comparte la responsabilidad del cumplimiento de un acuerdo en materia de derecho internacional.

Simulación: ejercicio de manejo de información para la toma de decisiones, el adiestramiento y la evaluación, basado en un supuesto desastre ocurrido en un lugar y un tiempo específicos. Actividad práctica con fines de entrenamiento y capacitación basados en el supuesto desastre dentro de una comunidad amenazada, con el fin de representar situaciones que promuevan una coordinación efectiva de respuesta.

Simulacro: ejercicio de ejecución de acciones, previamente planeadas para enfrentar una emergencia o desastre. Ejercicio de respuesta que implica el montaje de un escenario en el campo real, basado en datos confiables de probabilidad con respecto al riesgo y de la vulnerabilidad de los sistemas afectados.

Soporte Funcional: apoyo o sostén por parte de los enlaces interinstitucionales, cuya disposición buscan la mayor eficacia en las funciones que le son propias durante la activación del Centro de Operaciones de Emergencias.

Valores: es la carga ética, es decir el cúmulo de enunciados que vive un individuo o conjunto de personas.

Visión: enunciado de carácter filosófico que incluye características, orientaciones vigentes y condiciones básicas de una institución, entidad u órgano. Indica lo que se pretende lograr a largo plazo dentro determinado campo de desempeño.

Vulnerabilidad: condición de un sistema correspondiente a su predisposición a ser dañado por determinada amenaza.



1. Alvarado Arévalo, Luis Felipe. Anteproyecto de la Descentralización de Atención en Salud Mental. Guatemala : Hospital de Salud Mental, s.f
2. Cabrera Escobar, Cándida Ester. Guía de Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres. Guatemala : Hospital de Salud Mental, s.f.
3. Fundación Salvadoreña para la Salud y el Desarrollo Humano - FUSAL/ISNA, UNICEF. Láminas para aprender sobre Gestión para la Reducción del Riesgo de situaciones de Desastre: Material de trabajo, complemento de la Guía para elaborar el Plan de Reducción de Riesgo. El Salvador: FUSAL / ISNA, 2002. 20 p.
4. Guía didáctica básica de “Evaluación de daños y necesidades EDAN”. Guatemala : Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-, 2004. 66 p.
5. Guía didáctica básica de preparación y respuesta a emergencias y desastres. Guatemala : Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-, 2004. 68 p.
6. Guía didáctica del curso básico “Sistema de Comando de Incidentes”. Guatemala : Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-, 2004. 64 p.
7. Guía didáctica para el curso de inducción “Al manejo de desastres”. Guatemala : Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-, 2004. 44 p.
8. Guía didáctica para el uso del rotafolio “Manejo de desastres de origen natural o provocado”. Guatemala : Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-, 2004. 48 p.
9. Prewitt Diaz, Joseph. Apoyo Psicosocial en Desastres: Un modelo para Guatemala. Guatemala: Otto Master, 2002. pp. 59-100.
10. Secretaría Ejecutiva de la Comisión Contra las Adicciones y el Tráfico Ilícito de Drogas -SECCATID. Manual de educación preventiva integral: manual para multiplicadores. Guatemala : SECCATID, 2002. PP. 97-135.





RESUMEN

Por medio de la implementación de la Guía Didáctica de Apoyo Psicosocial para niños y niñas ante situaciones de Desastre, se logró trabajar y reforzar los temas de Salud Mental, Factores de Riesgo, Autoestima, Valores de la comunidad, Estrés y Duelo; logrando concientizar a los maestros sobre la importancia de estar informados y preparados para prevenir pérdidas materiales y sobre todo humanas en eventos de desastres naturales.

Además sensibilizarlos para poder reconocer los signos y síntomas de ansiedad y estrés entre otros, que los niños y niñas en las aulas puedan manifestar y así mitigar para ayudarles a superar los traumas que surgieron a partir de la Tormenta Tropical Stan, fortaleciendo tanto el autoestima, como los valores humanos, para fortalecer los lazos afectivos y lograr una mejor interacción e intercambio de información a través de las actividades lúdicas que además de ser eficaces, prácticas y efectivas, son divertidas y por esto son mejor captadas y aprendidas por los niños.

Los niños y niñas llevan la información y conocimientos nuevos a casa, lo comparten con sus padres y logran entre todos fomentar el apoyo y acompañamiento psicosocial mitigando el impacto psicológico ante un desastre.