



National Institute of
Environmental Health Sciences



Resiliencia

Capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre

Manual de capacitación para participantes

Esta publicación fue posible gracias al contrato número 273201000083U del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental (NIEHS, por sus siglas en inglés), Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).



Indice

Meta.....	4
Métodos de capacitación.....	4
¿Quién debe tomar este curso?.....	4
¿Para cuándo debe programarse este curso?.....	4
Conciencia cultural.....	4
PowerPoint adjunto.....	4
Agenda del curso.....	5
Personal de socorro en casos de desastre.....	5

Capítulo 1 – Introducción..... 7

Prefacio.....	7
Tipos de desastres.....	7
Los eventos traumáticos pueden abrumar la capacidad normal de individuos o grupos para enfrentar dificultades.....	8
Actividad 1:	8
Definiciones de resiliencia.....	9
¿Por qué es importante?.....	9
Las reacciones al trauma pueden ser de leves a severas... ..	9
La salud mental es importante para nuestro bienestar.....	10
Elementos del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT): Definición.....	10
El trabajo de recuperación por desastres y el TEPT.....	10
¡La capacitación ayuda!.....	10
Cómo puede manejar su estrés.....	11

Capítulo 2 – Entender el estrés 13

Actividad 2:	13
Entendiendo el estrés.....	14
Tipos de estrés y TEPT.....	14
Estrés agudo.....	14
Comentarios.....	14
Sintiendo el dolor de otras personas.....	14
Estrés acumulativo.....	15
Estrés traumático.....	15
Actividad 3:	15
Inventario de estrés personal.....	16
TEPT.....	17
Factores que pueden aumentar el riesgo de TEPT.....	17
Factores que pueden reducir el riesgo de TEPT.....	17
Recuperación ante el estrés.....	17
Crecimiento personal después de eventos traumáticos... ..	18
Cuando ocurren cosas terribles.....	18
Actividad 4:	19
Reacciones comunes.....	20
Reacciones de evitación y aislamiento.....	20
Reacciones físicas.....	20
Ejemplos comunes de detonantes.....	20
Actividad 5:	21
Impacto en la familia.....	22
Familiares.....	22
Reducción del impacto en niños/as.....	22
Violencia doméstica y abuso de niños/as.....	22
Impacto en empresas y organizaciones.....	23
Condiciones laborales estresantes y fatiga.....	23
Salud y seguridad.....	24

Capítulo 3— ¿Qué ayuda?25

Cuidado personal y manejo de estrés..... 25

Actividad 6..... 25

¿Qué ayuda?..... 26

¿Qué no ayuda?..... 26

Conexión con otras personas..... 26

Cuando usted busque apoyo social 27

Cuando usted sienta estrés 27

Formas de conectarse con otras personas..... 27

Razones potenciales para evitar el apoyo social 27

Cosas buenas que se pueden hacer al proveer apoyo 28

Cosas que interfieren con la provisión de apoyo 28

Programas comunitarios de salud mental en
situaciones de desastre..... 28

Programas de fe..... 29

Línea de ayuda de 24 horas para personas afectadas por
estrés relacionado con un desastre 29

Busque ayuda si usted: 29

Proveedores de salud..... 29

Consejería profesional 30

Programas laborales/organizacionales de intervención en
situaciones de crisis 30

Elementos medulares de un programa de intervención en
situaciones de crisis 30

APÉNDICE 1—Glosario37

Apéndice 2—Hojas informativas43

Cuando ocurren cosas terribles: Lo que usted podría
experimentar—Qué ayuda y qué no 43

Conexión con otras personas: Dando y recibiendo apoyo
social..... 45

Información para familiares: Cuando un familiar sufre un
trauma en el trabajo 47

Cuidado personal cuando el trabajo es difícil 49

Apéndice 3—Formulario de evaluación.....51

Capítulo 4—Resiliencia y estrés traumático: ¿Qué se puede hacer?...31

Actividad 7..... 31

Actividad 8..... 34

Ejercicios opcionales de casos prácticos..... 35

Evaluación..... 35

Mensaje de cierre 36

Reconocimientos 36

Meta

La meta de este programa de capacitación es preparar al personal de socorro para que reconozca las señales y los síntomas de estrés y trauma en relación con el trabajo de recuperación por desastres, evite el trastorno de estrés postraumático, use los recursos de apoyo organizacional y comunitario y desarrolle resiliencia. Al finalizar el curso, habrá la oportunidad de desarrollar un plan de acción.

Métodos de capacitación

Este curso está diseñado para ser interactivo. Está bien establecido que los/as participantes en procesos de capacitación aprenden más cuando participan activamente a través de pequeñas actividades grupales, casos prácticos y otros métodos participativos. Estos métodos se implementan en este curso para que los/as participantes puedan compartir sus experiencias y su conocimiento, y se involucren activamente en el proceso de aprendizaje.

¿Quién debe tomar este curso?

Este curso de cuatro horas está diseñado para todo tipo de personal de socorro en casos de desastre, incluyendo equipos de primera respuesta, personal de limpieza, voluntariado y propietarios de vivienda.

¿Para cuándo debe programarse este curso?

Inmediatamente después de que ocurra un desastre es probable que las organizaciones que envían y emplean personal de socorro se encuentren consumidas por la movilización de respuesta y no tengan tiempo para ofrecer un curso de esta naturaleza. Por lo tanto, es muy importante que las organizaciones ofrezcan este curso en tiempos de reconstrucción como parte de la preparación para desastres.

Conciencia cultural

La información contenida en este manual de capacitación debe ajustarse según se utilice con personal de socorro proveniente de poblaciones cuyas normas culturales podrían diferir de las recomendaciones en este programa. La mejor forma de hacer este tipo de ajuste es a través de capacitadores/as que evalúen las necesidades de las personas antes de la capacitación.

PowerPoint adjunto

Este Manual para participantes está diseñado para usarse a la par del PowerPoint adjunto.



Objetivos generales de aprendizaje

Al completar este curso, usted podrá demostrar destrezas para:

- **reconocer** señales y síntomas de estrés relacionado con el trabajo de recuperación por desastres;
- **obtener** apoyo a través de su empleador/organización y recursos comunitarios;
- **desarrollar** su propia resiliencia, demostrando estrategias para la reducción y el enfrentamiento del estrés.

Agenda del curso

1. Introducción
2. Entendiendo el estrés
3. ¿Qué ayuda?
4. Resiliencia y estrés traumático: ¿Qué se puede hacer?
5. Ejemplos opcionales
6. Evaluación

Personal de socorro en casos de desastre

El término “personal de socorro” en este programa se refiere a una amplia gama de personas que forman parte de equipos de primera respuesta, recuperación y reconstrucción. Incluye personas empleadas, voluntariado y propietarios de vivienda. A menudo, los/as miembros del personal de socorro son también sobrevivientes de desastres.



National Institute of
Environmental Health Sciences

CAPÍTULO

1

Introducción



Objetivos

Al completar el Capítulo 1, los/as participantes podrán:

- **describir** las metas generales del programa;
- **aprender** sobre las experiencias de los/las participantes en el trabajo de recuperación por desastres;
- **compartir** un entendimiento de lo que es la “resiliencia”;
- **definir** el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y entender su importancia en el trabajo de recuperación por desastres.

Prefacio

El trabajo de recuperación por desastre puede ser extenuante, frustrante y estresante. Algunos de esos factores estresantes incluyen la exposición a la destrucción en gran escala de hogares, comunidades y empresas. A menudo, los desastres causan lesiones, heridas y pérdidas de vida así como también desplazamientos de personas fuera de sus trabajos y hogares. Cuando ocurren cosas terribles, es normal que las personas reaccionen. Sin embargo, la preparación para reconocer y enfrentar el estrés relacionado con el desastre puede ayudar a que el personal de socorro evite lesiones y enfermedades y desarrolle fuerza y carácter.

Tipos de desastres

Los desastres pueden tener causas naturales o humanas.

Naturales (terremotos, incendios, inundaciones, tornados)	Humanas (accidentes aéreos, fugas químicas, violencia masiva, terrorismo)
Nadie tiene la culpa	La culpa es de la gente, de gobiernos o de empresas
Fuera del control humano	Se percibe como prevenible y como una traición a manos de otros humanos
Posiblemente previsible (es posible una advertencia)	No es previsible (no es posible una advertencia)
Alto nivel de estrés después del desastre, sentido principalmente por los/las sobrevivientes	El nivel de estrés después del desastre es más intenso que en casos de desastres naturales y es sentido por otras personas además de las que fueron afectadas directamente por el desastre

Los lugares de desastre son diferentes a los lugares normales de trabajo porque:

- son caóticos, no son planificados y atraen mucha atención;
- requieren la supervisión de muchas agencias y son administrados por un sistema de comando de incidentes;
- pueden ocurrir en escenas de crimen;
- bomberos, policías y demás personal pueden no tener experiencia con las actividades del trabajo;
- se pueden provocar emociones fuertes ante la presencia de la pérdida de vidas y bienes;
- el ciclo de trabajo frecuentemente es de 24/7 y hay una cantidad significativa de presión para que las cosas se hagan rápidamente.

Los eventos traumáticos pueden abrumar la capacidad normal de individuos o grupos para enfrentar dificultades

- Desastres
- Abuso físico o sexual
- Lesiones o accidentes graves o fatales
- Exposición a muerte y destrucción



Actividad 1:

Compartiendo sus experiencias y pensamientos sobre el trabajo de recuperación por desastres y resiliencia.

Método de actividad en grupos pequeños: Divídanse en grupos pequeños, seleccionen a una persona para registrar las respuestas y reportar. Se debe maximizar la participación, permitiendo que todo el mundo hable, tomando turnos en círculo.

Tiempo para la actividad: 25 minutos (5-10 para el trabajo grupal y 15 para reportar)

Objetivo: La meta de esta actividad es compartir y discutir sus experiencias en relación con el trabajo de recuperación por desastres.

Tarea: Contesten cada una de las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de trabajo de recuperación por desastre ha hecho usted anteriormente y por qué está aquí?

¿Qué significa el término “resiliencia”?

¿Por qué es importante?



Definiciones de resiliencia

Merriam-Webster.com:

La habilidad para volverse fuerte, saludable o exitoso/a nuevamente después de que algo desafortunado ocurre.

Asociación Estadounidense de Psicología:

Resiliencia es el proceso de una buena adaptación ante adversidad, trauma, tragedia, amenazas o fuentes significativas de estrés—Significa levantarse nuevamente después de experiencias difíciles.

La resiliencia no es una ‘característica’ que heredamos. Es una combinación de conductas, pensamientos y acciones cuyo propósito es ayudar específicamente a enfrentar dificultades.



¿Por qué es importante?

- El personal de socorro experimenta estrés y trauma
- Nos importa y nos preocupa
- El estrés puede afectar cómo pensamos, actuamos y sentimos
- El estrés puede causar lesiones y enfermedades
- El voluntariado también necesita protección
- Recibir capacitación puede aumentar la preparación

Las reacciones al trauma pueden ser de leves a severas

Síntomas

- Dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor estomacal, dificultad para dormir
- Sentimientos de malestar, pensamientos negativos, tristeza, entumecimiento sentimental, recuerdos recurrentes, depresión
- Enojo, nerviosismo, excitabilidad, irritabilidad

Reacciones severas

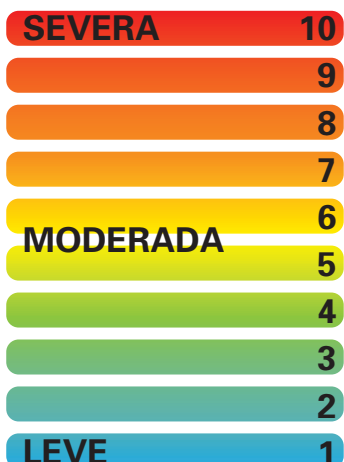
- Los síntomas son intensos y pueden durar más de un mes.
- Ameritan la búsqueda de cuidado médico.

Reacciones moderadas

- Los síntomas pueden durar de días a varias semanas y son más intensos.

Reacciones leves

- Los síntomas son leves y duran horas o días.



La salud mental es importante para nuestro bienestar

- Es normal tener una reacción ante un evento fuera de lo normal.
- Todo el mundo reacciona de forma diferente ante el trauma.
- La meta de la resiliencia es minimizar el impacto de eventos traumáticos; para evitar la depresión, ansiedad o TEPT.

Elementos del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT): Definición

- El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) es cuando una persona expuesta a un evento traumático experimenta síntomas graves que duran más de un mes e interfieren con la vida normal.
- Las víctimas pueden sufrir miedo intenso, impotencia, recuerdos recurrentes y pesadillas.
- Es un diagnóstico hecho por un/a profesional de la salud.
- La mayoría del personal que vive un evento traumático no desarrollará TEPT.

El trabajo de recuperación por desastres y el TEPT

Tasas reportadas de TEPT de diferente personal de socorro en casos de desastre:

Grupo	Desastre	Porcentaje	Fuente
Población estadounidense	General	3,6%	Bowler et al., 2012
Policía	9/11	5,4%	Stellman et al., 2008
Policía en general	9/11	7,8 a 16,5%	Bowler et al., 2012
Equipo de monitorización médica del Centro de Comercio Mundial	9/11	11%	Stellman et al., 2008
Residentes de New Orleans durante Katrina	Huracán Katrina	25 a 30%	Vu & VanLangdingham, 2012
Voluntariado inexperto	9/11	34%	Debchoudhury
Voluntariado afiliado	9/11	13,3%	Debchoudhury
Equipo profesional de respuesta	Terremoto Taiwan	19,8%	Guo, 2004
Equipo voluntario de respuesta	Terremoto Taiwan	31,8%	Guo, 2004

- TEPT en la población general estadounidense = 3,6%.
- El nivel de TEPT después de un desastre ha llegado a ser hasta de del 40%.
- El voluntariado ha mostrado tasas de TEPT más altas que el equipo profesional de respuesta.
- En el 9/11 el voluntariado que era parte de una organización mostró tasas de TEPT más bajas que el voluntariado que no era parte de una organización.

¡La capacitación ayuda!

Investigaciones han demostrado que la capacitación del personal de socorro en asuntos de salud mental desarrolla resiliencia.



Cómo puede manejar su estrés

- Evite los extremos
- Establezca metas realistas
- Atienda las maneras en que el estrés le afecta
- Cambie su percepción de la situación
- Cambie su reacción ante el estrés
- Establezca prioridades
- Tome el control de la situación
- Descubra nuevas técnicas de relajación
- Identifique lo más importante

ESTRÉS

DESTREZAS PARA ENFRENTARLO



Conclusiones

- El estrés es una reacción normal ante eventos fuera de lo normal que ocurren comúnmente en desastres.
- El estrés y las reacciones traumáticas pueden sucederle a cualquiera.
- Hay pasos que pueden tomar individuos, empleadores y organizaciones para prevenir reacciones nocivas al estrés.



National Institute of
Environmental Health Sciences



Entendiendo el estrés

- Es una condición normal de vida
- Necesario para la salud y la supervivencia
- Puede tener efectos positivos o negativos
- La mayoría de las personas lo manejan diariamente y se recuperan

Tipos de estrés y TEPT

- Estrés agudo
- Estrés acumulativo
- Estrés traumático
- Trastorno de Estrés Postraumático

Estrés agudo

Es una reacción de corto plazo ante eventos estresantes. Las reacciones pueden ser:

- físicas: como dolor corporal, dolor de cabeza y dolor estomacal;
- mentales: como preocupación, sentimientos de culpa y confusión;
- emocionales: como tristeza, enojo y miedo;
- sociales: como evitar el contacto con familiares, amistades y colegas.

Comentarios

Nuestros ancestros cavernícolas tenían que luchar, huir o permanecer inmóviles ante ataques de animales salvajes. Es una reacción instintiva programada en nuestros cuerpos que:

- posibilita reacciones rápidas ante situaciones cambiantes;
- acentúa el pensamiento de supervivencia;
- permite que las personas se enfoquen para eliminar distracciones.

Sintiendo el dolor de otras personas...

Un ejemplo común de estrés agudo en el personal de socorro es el de sentir el dolor y el sufrimiento de la gente que vive en la zona de desastre. Otro ejemplo es el de frustración cuando la falta de recursos o de planificación interrumpe o afecta negativamente las tareas a realizar.

Ejemplo: Una persona se cuela agresivamente frente a usted mientras conduce en la autopista. Usted tiene una reacción de pelear o huir. Puede sentir la adrenalina corriendo por su cuerpo.

La mayoría de las personas se recuperan en un corto período de tiempo.

Estrés acumulativo

- Estrés agotador que desesperanza y desgasta a las personas con el tiempo
- Destruye cuerpos, mentes y vidas
- Produce cambios negativos en:
 - la salud mental y física,
 - el desempeño,
 - las relaciones,
 - la personalidad.

Estrés traumático

- Comienza con la exposición a un evento traumático, como la muerte de un ser querido
- Es una respuesta normal a un evento fuera de lo normal
- La mayoría de las personas se recuperan
- El apoyo temprano puede ayudar a reducir las reacciones
- Puede ser una oportunidad para cambios positivos y crecimiento

Actividad 3:

Los individuos completarán el "Inventario de estrés personal". Las instrucciones están en la parte superior de la página.

Tiempo para la actividad: 10 minutos

Objetivo: Crear conciencia entre los/as participantes sobre el estrés personal en sus vidas.



¿Está usted quemando la vela por ambas puntas?



Inventario de estrés personal

Instrucciones: Esta es una actividad individual diseñada por Holmes y Rahe para investigar la relación entre los eventos que nos ocurren, el estrés y la susceptibilidad a la enfermedad. Escriba Sí o No según le haya ocurrido o no cada evento en los últimos 12 meses y ponga el número de puntos en la columna de calificación cuando la respuesta sea un sí. Luego sume los puntos usando una calculadora.

Evento	Puntos	Sí/No	Calificación
1. Muerte de su esposo/a	100		
2. Divorcio	72		
3. Separación marital	65		
4. Muerte de un familiar cercano	63		
5. Lesión personal o enfermedad	53		
6. Matrimonio	50		
7. Reconciliación marital	45		
8. Cambio en el estado de salud de un familiar	44		
9. Embarazo	40		
10. Llegada de un familiar nuevo	39		
11. Cambio de trabajo	38		
12. Cambio de estado financiero	37		
13. Muerte de una amistad cercana	36		
14. Incremento de discusiones con su pareja	35		
15. Hipoteca o préstamo para una compra grande (hogar, etc.)	31		
16. Ejecución hipotecaria o préstamo	30		
17. Cambio en sus responsabilidades laborales	29		
18. Hijo o hija se fue de la casa	29		
19. Problemas con familiares de su pareja	29		
20. Logro personal importante	28		
21. Esposo/a comenzó o dejó de trabajar fuera del hogar	26		
22. Revisión de hábitos personales	24		
23. Problemas con su jefe/a	23		
24. Cambio en el horario de trabajo o en las condiciones laborales	20		
25. Cambio de residencia	20		
26. Cambio en los hábitos de sueño	16		
27. Cambio en los hábitos de alimentación	15		
28. Vacación	13		
29. Navidad	12		
30. Infracción (legal)	11		
		Total	

0-149 no hay ningún problema significativo

150-199 estrés leve; probabilidad de enfermedad o cambio en salud de 35%

200-299 estrés moderado; probabilidad de enfermedad o cambio en salud de 50%

300+ mucho estrés; probabilidad de enfermedad o cambio en salud de 80%.

Holmes, T. & Rahe, R. (1967) "Holmes-Rahe Social Readjustment Rating Scale", Journal of Psychosomatic Research, vol. II.



TEPT

- Las víctimas de TEPT pueden experimentar:
 - miedo intenso,
 - impotencia y desesperanza,
 - recuerdos recurrentes,
 - pesadillas.
- La mayoría del personal que vive un evento traumático no desarrolla TEPT.

Factores que pueden aumentar el riesgo de TEPT

- Experimentar un evento traumático
- Tener un historial de condiciones de salud mental
- Sufrir una herida o lesión
- Presenciar cómo hieren o matan a otras personas
- Tener poco o ningún apoyo social después del evento
- Enfrentar exceso de estrés después de un evento, como la muerte de un ser querido, dolor y lesiones, o la pérdida de un trabajo u hogar

Factores que pueden reducir el riesgo de TEPT

- Buscar apoyo de otras personas, como amistades y familiares, o buscar un grupo de apoyo
- Tener un plan de manejo de estrés o una forma de superar el evento desafortunado y aprender de él
- Sentirse bien por poder actuar y responder efectivamente a pesar de tener miedo

Recuperación ante el estrés

Es la capacidad para regresar al funcionamiento normal cuando ha sido afectado/a por estrés



No todas las
heridas son
visibles.



Crecimiento personal después de eventos traumáticos

- Se refiere a la gente que ha experimentado cambios positivos después de haber sido expuesta a un evento traumático.
- Estos cambios pueden incluir:
 - mejores relaciones;
 - nuevas posibilidades en la vida;
 - mayor aprecio por la vida;
 - mayor sentido de fuerza personal y desarrollo espiritual.

Cuando ocurren cosas terribles

El impacto de un evento traumático puede producir reacciones en cuatro áreas:

Definición	Área
La forma en que pensamos	Cognitiva
La forma en que nos sentimos	Emocional
Interacción con otras personas	Social
Malestar y dolor corporal	Física



Actividad 4:

Método de actividad en grupos pequeños: Divídanse en grupos pequeños, escojan a una persona para registrar las respuestas y hacer un reporte. Se debe maximizar la participación, permitiendo que hable todo el mundo, tomando turnos en círculo.

Tiempo para la actividad: 20 minutos (5 -10 para el trabajo grupal y 10 para reportar)

Objetivo: La meta de esta actividad es pensar sobre efectos positivos y negativos del estrés y el trauma en el trabajo de recuperación por desastres junto con los/as demás participantes, usando la hoja de ejercicios a continuación.

Tarea: Para cada uno de las cuatro áreas, 1) pensamientos, 2) sentimientos, 3) interacción social y 4) dolores corporales, piense en reacciones negativas y positivas.

Cuando ocurren cosas terribles: Lo que puede experimentar—Qué ayuda y qué no

Cuando ocurren cosas terribles hay una amplia variedad de reacciones positivas y negativas que las personas pueden experimentar durante e inmediatamente después de un evento traumático. Llene los espacios en blanco:

Reacciones inmediatas:

Área	Respuestas negativas	Respuestas positivas
Pensamientos (cognitiva)		
Sentimientos (emocional)		
Interacción con la gente (social)		
Molestia y dolor físico (física)		



Reacciones comunes

- Pensamientos o imágenes estresantes del evento traumático mientras está despierto/a o soñando
- Reacciones de angustia, emocionales o físicas, al recordar la experiencia
- Sentir que la experiencia está ocurriendo de nuevo—recuerdos recurrentes

Reacciones de evitación y aislamiento

- Evitar hablar, pensar y tener sentimientos sobre el evento traumático
- Evitar cosas que le recuerden el evento
- Sentir restringidas las emociones, entumecimiento emocional
- Sentir aislamiento y desconexión de las demás personas
- Perder interés en actividades usualmente placenteras

Reacciones físicas

- Estar constantemente “a la caza” de peligro, sentirse fácilmente sobresaltado/a o nervioso/a
- Irritabilidad o estallidos de enojo, sentirse “al borde”
- Dificultad para dormir
- Problemas de concentración o atención

Ejemplos comunes de detonantes

- Ruidos fuertes y repentinos
- Sirenas
- Lugares donde ocurrieron los eventos
- Ver personas con discapacidades
- Funerales
- Aniversarios del evento traumático
- Noticias de televisión/radio sobre el evento



Actividad 5:

Actividad grupal: Involúcrense todos/as como clase en una discusión sobre las siguientes preguntas.

Tiempo para la actividad: 15 minutos

Objetivo: La meta de esta actividad es compartir y discutir conductas que aumentan o disminuyen el riesgo relacionado con el estrés y el trauma en el trabajo de recuperación por desastre en conjunto con los/as demás participantes. Brinden ejemplos del impacto del estrés y el trauma en familiares, empresas y organizaciones.

Tarea: Contesten cada una de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué conductas individuales pueden aumentar el riesgo?

2. ¿Qué conductas individuales pueden servir de protección?

3. ¿Qué impacto tienen el estrés y el trauma en las familias?

4. ¿Qué impacto tienen el estrés y el trauma en empresas y organizaciones (empleadores, organizaciones voluntarias, etc.)?



Impacto en la familia

- Miedo
- Ira
- Tristeza
- Actitud sobreprotectora
- Aislamiento
- Abuso de alcohol y drogas
- Conducir de manera peligrosa y a altas velocidades
- Gritar y golpear

Estas son respuestas normales ante un evento cargado y fuera de lo normal.

Familiares

- Pueden experimentar una variedad de síntomas de estrés o ninguno.
- Si las señales de estrés y la intensidad de las reacciones no se ven reducidas en cuatro semanas, considere la necesidad de buscar ayuda.
- Aliente pero no obligue a que se sostengan conversaciones.
- Usted puede ser de mucha ayuda si escucha y apacigua.

Reducción del impacto en niños/as

- Busque conductas de angustia o enojo, calificaciones escolares en declive, pesadillas o conductas inapropiadas.
- Provea un entendimiento básico de lo sucedido.
- Comuníqueles a los/as niños/as que todo va a mejorar.
- Cálmeles y recuérdelos que están seguros/as y que son queridos/as.
- Si el desajuste continúa, considere buscar ayuda profesional.

Violencia doméstica y abuso de niños/as

- Podría ser otra señal de una reacción de estrés grave.
- La conducta violenta podría aumentar si no se atienden los síntomas graves del trauma.

Impacto en empresas y organizaciones

- Pérdida de productividad
- Pérdida de tiempo laboral
- Ausentismo
- Compensación laboral y gastos médicos
- Demandas legales
- Conflictos entre el personal
- Moral baja
- Reducción en la calidad de los servicios brindados
- Pérdida de clientela y reputación

Condiciones laborales estresantes y fatiga

Las condiciones laborales estresantes:

- aumentan la probabilidad de lesiones o enfermedades.
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de condiciones laborales estresantes?

La fatiga:

- contribuye al fracaso en la utilización apropiada del equipo y en la aplicación de procedimientos de seguridad;
- causa una incapacidad similar a la intoxicación por alcohol;
- afecta el sentido de alerta, el tiempo de reacción y el desempeño.

Salud y seguridad

¿Son adecuadas?

- Identificación y control de peligros
- Equipo de protección personal
- Protección respiratoria
- Capacitación en seguridad y salud
- Descansos e hidratación con agua
- Limpieza y facilidades de almacenamiento

Inadecuadas



Adecuadas



Nota

El Equipo de Respuesta Nacional de Estados Unidos ha publicado un documento detallado sobre asistencia técnica, “*Guidance for Managing Worker Fatigue During Disaster Operations*”, el cual se encuentra en línea en: [http://www.nrt.org/Production/NRT/NRTWeb.nsf/AllAttachmentsByTitle/SA-1049TADFinal/\\$File/TADfinal.pdf?OpenElement](http://www.nrt.org/Production/NRT/NRTWeb.nsf/AllAttachmentsByTitle/SA-1049TADFinal/$File/TADfinal.pdf?OpenElement)

CAPÍTULO

3

¿Qué ayuda?



Objetivos

Al completar el Capítulo 3, los/as participantes podrán:

- **detallar** qué ayuda y qué no en el cuidado personal y manejo de estrés;
- **reafirmar** la importancia de conectarse con otras personas y ofrecer apoyo;
- **explicar** cuándo hay que buscar ayuda profesional;
- **describir** la meta y las características clave de un programa de intervención en crisis.

Cuidado personal y manejo de estrés

- El personal de socorro puede, de forma individual, tomar acción para aumentar la resiliencia.
- Hábitos sanos como comer saludable, dormir suficiente, involucrarse en actividades positivas y socializar, pueden ayudar.
- También ayuda conectarse con otras personas, dando y recibiendo apoyo social.



Actividad 6

Compartiendo sus experiencias y pensamientos sobre el cuidado personal y el manejo de estrés.

Método de actividad en grupos pequeños: Divídanse en grupos pequeños, seleccionen a una persona para registrar las respuestas y reportarlas. Se debe maximizar la participación, permitiendo que todo el mundo hable, tomando turnos en círculo.

Tiempo para la actividad: 20 minutos (5 -10 para el trabajo grupal y 10 para reportar)

Objetivo: La meta de esta actividad es compartir y discutir sus experiencias en relación al cuidado personal y al manejo de estrés en conjunto con los/as demás participantes.

Tarea: Contesten cada una de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué ayuda?

2. ¿Qué no ayuda?



¿Qué ayuda?

- Hablar con otra persona como apoyo o pasar tiempo con otras personas
- Involucrarse en actividades positivas que distraigan - deportes, pasatiempos, lectura
- Descansar lo suficiente y comer saludablemente
- Intentar mantener un horario regular
- Programar actividades placenteras
- Tomar descansos y recesos
- Recordar a un ser querido que ha muerto
- Enfocarse en algo práctico que puede hacer para manejar mejor la situación
- Usar métodos de relajación – ejercicios de respiración, meditación, tareas calmantes, música relajante
- Participar en un grupo de apoyo
- Hacer ejercicio con moderación
- Escribir en un diario
- Buscar consejería
- Reflexionar diariamente

¿Qué no ayuda?

- Usar drogas o alcohol para escapar las dificultades
- Trabajar demasiado
- Evitar excesivamente pensamientos o conversaciones sobre el evento o la muerte de un ser querido
- El aislamiento extremo de familiares o amistades
- La violencia o el conflicto
- No cuidarse a uno/a mismo/a
- Comer demasiado o dejar de comer
- Abandonar actividades placenteras
- Hacer cosas riesgosas: conducir sin cuidado, abuso de sustancias, trasnocharse
- Ver demasiada televisión o jugar excesivamente en la computadora
- Culpar a otras personas

Conexión con otras personas

Hacer contacto con otras personas ayuda a reducir sentimientos de estrés y a recuperarse después de eventos traumáticos.

Las conexiones pueden hacerse con familiares, amistades, colegas u otras personas que también están enfrentando el mismo evento traumático.

Cuando usted busque apoyo social

Sí...

- decida cuidadosamente con quién hablar;
- decida con tiempo sobre qué quiere hablar;
- escoja el momento adecuado;
- comuníqueles a otras personas que necesita hablar o que solo quiere estar con ellas;
- hable sobre pensamientos y sentimientos dolorosos cuando esté listo/a;
- pregunte a otras personas si es un buen momento para hablar;
- diga a otras personas que usted apreciaría si le escucharan.

Cuando usted sienta estrés

No...

- guarde silencio por no querer molestar a otras personas;
- guarde silencio porque le preocupa ser una carga para otras personas;
- suponga que otras personas no quieren escucharle;
- espere hasta sentir tanto estrés que ya no se pueda beneficiar completamente de la ayuda.

Formas de conectarse con otras personas

- Llamar a amistades o familiares
- Aumentar el contacto con colegas y amistades
- Involucrarse en la iglesia, sinagoga u otros grupos religiosos
- Involucrarse en grupos de apoyo o actividades comunitarias

Razones potenciales para evitar el apoyo social

- No saber qué necesita
- Sentir vergüenza o debilidad
- Sentir que perderá el control
- No querer ser una carga para otras personas
- Dudar que le ayudarán o que otras personas entenderán
- Haber intentado buscar ayuda antes y sentir que no se recibió
- Querer evitar pensamientos o sentimientos sobre el evento
- Sentir que otras personas se sentirán decepcionadas o le juzgarán
- No saber dónde buscar ayuda

Cosas buenas que se pueden hacer al proveer apoyo

- Mostrar interés, prestar atención y ofrecer cuidado
- Encontrar un momento y un lugar donde no haya interrupciones para hablar
- Librarse de expectativas o juicios
- Respetar las reacciones y las formas de enfrentar dificultades de cada individuo
- Reconocer que este tipo de estrés puede tardar en resolverse
- Ayudar a pensar de manera positiva para enfrentar las reacciones
- Hablar sobre posibles reacciones a los desastres y formas saludables de enfrentar las dificultades
- Creer que la persona es capaz de recuperarse
- Ofrecer hablar o pasar tiempo juntos/as todas las veces que sea necesario

Cosas que interfieren con la provisión de apoyo

- Apresurarse a decirle a alguien que todo estará bien o que debe “superar esto”
- Hablar sobre sus experiencias personales sin escuchar la historia de la otra persona
- Interrumpir a la persona cuando está hablando sobre algo que le angustia
- Actuar como si la persona fuera débil o estuviera exagerando, porque no enfrenta las dificultades tan bien como usted
- Aconsejar sin escuchar las preocupaciones de la persona o sin preguntarle qué funciona para él/ella
- Decirle que tuvo suerte porque pudo haber sido peor

Programas comunitarios de salud mental en situaciones de desastre

- Las agencias estatales y locales de salud mental típicamente establecen estos programas en zonas de desastre.
- Estos programas cuentan con un amplio alcance comunitario.
- Estos programas no están específicamente diseñados para el personal de socorro en casos de desastre, pero pueden ser una puerta de entrada a los servicios.

Programas de fe

- Muchas organizaciones de fe proveen consejería en salud mental para comunidades impactadas por desastres.
- Puede encontrar una lista de organizaciones en:
- <http://www.samhsa.gov/faith-based-initiatives>

Línea de ayuda de 24 horas para personas afectadas por estrés relacionado con un desastre

- 1-800-985-5990 o envíe un texto con el mensaje 'HABLANOS' al 66746
- SAMHSA es la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias de Estados Unidos.
- Línea de ayuda para estrés, ansiedad y reacciones de angustia después de un desastre, disponible 24/7.
- Está dotada de personal profesional capacitado en consejería.
- Descargue la aplicación de desastre de SAMHSA en tiendas de Google Play, Apple o Blackberry.

Busque ayuda si usted:

- no puede cuidarse a sí mismo/a o a sus hijos/as;
- contempla el suicidio;
- no puede hacer su trabajo;
- golpea, empuja o patear a su pareja o hijo/a;
- constantemente critica o degrada a su pareja o hijo/a;
- piensa o habla sobre una separación marital;
- usa alcohol o drogas para escapar de sus problemas;
- siente tristeza o depresión por más de dos semanas;
- experimenta ataques de pánico con los que se consume por el miedo, llega a tener un pulso elevado y dificultad para respirar.

Proveedores de salud

- Los médicos de familia o comunidades a veces son los/as únicos/as proveedores al alcance y usualmente son los/as primeros/as en acudir a ayudar en cuestiones de cuidado.
- Un psiquiatra es un/a doctor/a que puede recetar medicamentos.
- Los/as trabajadores/as sociales y psicólogos/as se dedican a la consejería.

Pedir ayuda es
señal de fuerza, no
de debilidad

Sea suficientemente
FUERTE para permanecer
de pie en la soledad,
INTELIGENTE para saber
cuándo necesita ayuda y
VALIENTE para buscarla.

Consejería profesional

- Ha ayudado a millones a encontrar alivio.
- Un/a psiquiatra es también un/a doctor/a que puede recetar medicamentos.
- Los/as trabajadores/as sociales y psicólogos/as se enfocan en consejería.
- Ayuda a víctimas a identificar detonantes de trauma y trabajar para reducir su impacto.
- Ayuda a los individuos a reducir síntomas y restaurar su salud.

Programas laborales/organizacionales de intervención en situaciones de crisis

Metas:

- Prevenir efectos de largo plazo con intervención rápida
- Brindar apoyo organizacional
- Brindar una oportunidad de expresión
- Reducir reacciones y pensamientos sobre eventos traumáticos a través de la educación en crisis

Elementos medulares de un programa de intervención en situaciones de crisis

- Prevención
- Educación, no consejería
- Provisión de cuidado, servicios de apoyo
- Referencias para el seguimiento



Hojas informativas

Hay 4 hojas informativas al final de este manual que pueden ser fotocopias o adaptadas con el propósito de proveer apoyo directo entre colegas. Estas son:

- Cuando ocurren cosas terribles: Lo que usted puede experimentar—Qué ayuda y qué no
- Conexión con otras personas: Dando y recibiendo apoyo social
- Información para familiares: Cuando un familiar sufre un trauma en el trabajo
- Cuidado personal cuando el trabajo es difícil
- Las hojas también se encuentran en las páginas de internet de NIEHS en <http://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528>.

CAPÍTULO

4

Resiliencia y estrés traumático:
¿Qué se puede hacer?



Objetivos

Al completar el Capítulo 4, los/as participantes podrán:

- **definir** aspectos clave de la resiliencia en el trabajo de recuperación por desastre;
- **comenzar** a evaluar su propio estrés relacionado al trabajo y establecer metas personales;
- **describir** pasos que pueden tomar individuos y organizaciones para aumentar la resistencia al trauma y el estrés y fortalecer la resiliencia.



Actividad 7

Ejercicio individual: Los/as participantes completarán individualmente el “Estrés relacionado con el trabajo: Autoevaluación y metas personales”.

Tiempo para la actividad: 10 minutos

Tarea: A mano izquierda del ejercicio escriba sus prácticas actuales de descanso, nutrición, ejercicio y socialización. A mano derecha, escriba toda nueva meta personal que desea establecer. Véase la hoja informativa en el Apéndice 2, titulada “Cuidado personal cuando el trabajo es difícil” para recomendaciones de descanso, dieta, ejercicio y apoyo social saludable.

Práctica actual	Metas personales
Descanso	
Duermo un promedio de: ___ Menos de 6 horas por noche ___ 7 horas por noche ___ 8 horas por noche	Me gustaría dormir: ___ horas por noche Cada semana trataré de lograr esta meta añadiendo: ___ minutos de descanso por noche Métodos que puedo usar: <ul style="list-style-type: none"> • Sacar el televisor de mi cuarto • Comer 3 horas antes de acostarme • Hacer ejercicio >3 horas antes de acostarme • Añadir 15 minutos de "silencio" antes de acostarme

Resiliencia

Merriam-Webster.com:

“la capacidad para volverse fuerte, saludable o exitoso/a de nuevo después de que algo desafortunado ocurre”

Actividad 7 *continuación*

Los/as participantes completarán “Estrés relacionado con el trabajo: Autoevaluación y metas personales”.

Práctica actual	Metas personales
Dieta/Nutrición	
<p>Cocino en casa: <input type="checkbox"/> la mayoría de las noches <input type="checkbox"/> 3 veces por semana <input type="checkbox"/> menos de 3 veces por semana</p> <p>Uso ingredientes frescos cuando cocino: <input type="checkbox"/> cada vez <input type="checkbox"/> la mayoría de las veces <input type="checkbox"/> una o dos veces por semana</p> <p>Como vegetales/frutas: <input type="checkbox"/> cada comida <input type="checkbox"/> dos veces al día <input type="checkbox"/> una vez al día <input type="checkbox"/> varias veces por semana</p> <p>Meriando entre comidas: <input type="checkbox"/> todos los días <input type="checkbox"/> una o dos veces por semana <input type="checkbox"/> rara vez</p>	<p>Me gustaría cocinar: <input type="checkbox"/> veces por semana</p> <p>Me gustaría añadir ingredientes frescos a mis comidas: <input type="checkbox"/> veces por semana</p> <p>Me gustaría añadir más fruta fresca a: <input type="checkbox"/> comidas al día</p> <p>Me gustaría añadir vegetales frescos a: <input type="checkbox"/> comidas al día</p> <p>Me gustaría reducir mis meriendas diarias a: <input type="checkbox"/> una vez al día <input type="checkbox"/> dos veces al día</p> <p>Métodos que puedo usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • consultar con mi abuela sobre comidas tradicionales, usar esas recetas • evitar comida rápida lo máximo posible • pagar por comida de calidad y comer menos • comprar en la periferia del mercado y no entrar a la sección de comida preparada • merendar comida alta en proteína, como nueces
Ejercicio	
<p>Camino o hago ejercicio por 30 minutos <input type="checkbox"/> la mayoría de los días <input type="checkbox"/> 3 veces por semana <input type="checkbox"/> una vez a la semana <input type="checkbox"/> de vez en cuando</p>	<p>Me gustaría aumentar mi ejercicio a: <input type="checkbox"/> veces por semana</p> <p>El ejercicio que haré es: _____</p> <p>Métodos que puedo usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • encontrar con quién caminar • comenzar un club de caminantes • asociarme a un club de salud o ir con una amistad • inscribirme en una clase de ejercicio a mi nivel

Actividad 7 *continuación*

Los/as participantes completarán “Estrés relacionado con el trabajo: Autoevaluación y metas personales”.

Práctica actual	Metas personales
Apoyo social	
<p>Puedo ir donde estos/as familiares/amistades con preocupaciones y para buscar apoyo:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Me gustaría ir donde estos/as amistades, familiares y miembros comunitarios/as para buscar más apoyo:</p> <p>_____</p> <p>Me gustaría tener más oportunidades para consultar/trabajar con estos/as colegas:</p> <p>_____</p>
<p>Puedo ir donde estos/as colegas para buscar ayuda y apoyo:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Mi contacto con mi sindicato, empleador u organización es:</p> <p>_____</p>
	<p>Puedo comunicarme con mi sindicato, empleador u organización a través de:</p> <p>_____ (teléfono)</p> <p>_____ (correo electrónico)</p> <p>Métodos que puedo emplear:</p> <ul style="list-style-type: none"> • buscar amistades o familiares empáticos/as y buenos/as escuchando • buscar colegas en quienes confío y a quienes admiro y pedirles consejo o que me asistan en proyectos • trabajar con administradores/as y supervisores/as que me hayan ayudado en el pasado • trabajar con el sindicato para identificar mentores/as • asistir a sesiones de capacitación y desarrollo profesional para conocer gente dispuesta a ayudar y para buscar recursos



Actividad 8

Plan de acción para atender la resiliencia y el estrés traumático

Ejercicio individual

Tiempo para la actividad: 20 minutos (5 - 10 para trabajo individual y 10 para reportar)

Objetivo: La meta de esta actividad es crear el principio de un plan de acción a nivel individual y laboral que promueva la resiliencia.

Tarea: En base a las lecciones aprendidas en el programa de hoy, tomaré los pasos listados a continuación.

1. Haga una lista de uno o más pasos que podría tomar como individuo para aumentar su resistencia al trauma y el estrés y fortalecer su resiliencia.

2. Haga una lista de uno o más pasos que su empleador u organización podría tomar para aumentar la resistencia al trauma y el estrés y fortalecer la resiliencia.

Ejercicios opcionales de casos prácticos

Ejemplo 1: Como parte del equipo de primera respuesta, John Q. Stevens debe quedarse atrás durante uno de los peores desastres naturales de la historia de Estados Unidos. Su esposa, Suzy Q. y sus tres hijos deben abandonar el área para buscar protección en un hotel a más de cinco horas de camino. La unidad familiar que una vez funcionó según roles tradicionales ahora se ve fracturada.

John Q. trabaja largas horas y realiza un trabajo que es físicamente exigente. Además, esta familia tiene preocupaciones económicas y de seguridad.

Ejemplo 2: Suzy Q. acaba de terminar la evacuación de su familia a un nuevo hogar, un cuarto de hotel que ocuparán por una cantidad de tiempo indeterminado. El viaje de 12 horas normalmente tomaría 5 horas, pero fue extendido debido al tráfico. A Suzy Q. le preocupa el estado de su casa, su capacidad para alimentar a sus hijos durante esta evacuación forzosa y la salud y el bienestar de su esposo.

Preguntas:

1. ¿Qué problemas o asuntos podrían surgir de esta situación?
2. ¿Cuáles son algunas de las reacciones estresantes que se podrían manifestar?
3. ¿Cuáles son algunas de las cosas que él y ella podrían hacer para aumentar la resistencia al trauma y el estrés y fortalecer la resiliencia?

Evaluación

En el Apéndice 3 se encuentra un formulario de evaluación. Si se va a usar este formulario, siga las instrucciones a continuación. En caso de que se use otro formulario, estas instrucciones no aplican.

En casa sección, se le pide que califique qué tan bien se logró cada uno de los objetivos de aprendizaje o cuál ha sido la efectividad del curso. Usando la escala de calificación, en la que 1 significa que usted está muy en desacuerdo y 7 significa que usted está muy de acuerdo, marque el círculo que mejor refleje su respuesta a cada declaración. Además, comparta cualquier comentario que tenga para las tres preguntas en la parte de atrás del formulario.

Mensaje de cierre

Gracias por asistir a este importante programa. Favor de usar la información en su Manual para participantes como referencia para usted mismo/a, su familia, sus colegas y sus organizaciones. Es especialmente importante dar seguimiento a los planes de cuidado personal y manejo de estrés generados en la capacitación de hoy. Además, considere hablar con su empleador, sindicato u organización sobre el valor de atender estos importantes asuntos. Las actividades que usted ha completado hoy deben poder asistirle en su camino a la resiliencia. Recuerde, atender el estrés, el trauma y la salud mental en general, es un paso en su camino a la salud, la seguridad y el bienestar.



FIN

¡Felicidades!

Disfrute de sus viajes y aventuras en su camino a la resiliencia.

Reconocimientos

Las siguientes fuentes se usaron para desarrollar este programa de capacitación. Les agradecemos el uso de sus materiales.

1. New York State OMH Bureau of Education and Workforce Development (BEWD)
2. The Impact of Trauma on Lives, Victor Welzant, Psy.D.
3. US Department of Health and Human Services, SAMHSA, CCP Trainer's Guide; Participant Workbook; Slides; Trainers' Toolkit: Core Content Training, Crisis Counseling Assistance and Training
4. International Union of Operating Engineers, Traumatic Incident Stress Training, produced under an NIEHS grant
5. US Department of Health and Human Services, SAMHSA, A Post Deployment Guide for Supervisors
6. CDC, Let Us Take Care of You! Health, Safety, and Resilience for Disaster Responders
7. Center for the Study of Traumatic Stress, Leadership Stress Management
8. DMS-5 for PTSD, National Center for PTSD
9. Bicknell-Hentges, L., & Lynch, J. J. (2009, March). Everything counselors and supervisors need to know about treating trauma.
10. Psychological First Aid, Field Operations Guide, 2nd Edition, National Child Stress Network, National Center for PTSD
11. Psychological First Aid for First Responders, Tips for Emergency and Disaster Response Workers, SAMHSA
12. Stress: The Different Kinds of Stress, American Psychological Association

Términos y acrónimos usados o relacionados a la capacitación:

Las siguientes definiciones han sido adaptadas de una variedad de recursos, incluyendo Medline Plus, la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias dentro del Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos y el Instituto Nacional de Salud Mental.

Estrés agudo

El estrés agudo es estrés a corto plazo y es la forma más común de estrés. Surge por demandas y presiones de eventos recientes y anticipa las demandas y presiones del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y estimulante en pequeñas cantidades, con el potencial de ayudarnos a reaccionar ante situaciones nuevas, pero en cantidades excesivas es extenuante. Demasiado estrés a corto plazo puede producir estrés psicológico, dolores de cabeza, malestares estomacales y otros síntomas.

Trastornos de ansiedad

Son sentimientos de preocupación abrumadora, nervios, incomodidad y miedo, sin causa obvia, que a largo plazo y sin tratamiento pueden empeorar progresivamente. La ansiedad está a menudo acompañada de síntomas físicos como sudor, irregularidades de ritmo cardíaco, diarrea o mareos. Los trastornos de ansiedad son ansiedad que dura por lo menos 6 meses y puede empeorar. (Es definitivamente diferente a la ansiedad de corto plazo, que es una parte normal de la vida, como cuando se habla en público o antes de una cita romántica.)

Estrés crónico

El estrés crónico es estrés agobiante de largo plazo que desgasta a la gente día tras día, año tras año. Es el estrés de “los problemas de nunca acabar”. El estrés crónico surge cuando una persona no encuentra la salida de una situación miserable. Es el estrés de tener constantes exigencias y presiones que parecen nunca acabar y que eventualmente llegan a tener un alto costo físico y emocional para los individuos.

Cognitivo

Se refiere a cómo pensamos, comprendemos, aprendemos y recordamos.

Enfrentar

Es el proceso de afrontar exigencias amenazantes o abrumadoras, internas o externas.

1 <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

Conciencia cultural

Es un grupo de destrezas, actitudes y conocimientos que le permiten a la gente, las organizaciones y los sistemas trabajar eficazmente con diversos grupos raciales, étnicos y sociales.

Estrés acumulativo

El estrés acumulativo es la exposición prolongada a detonantes estresantes que producen trastornos de estrés y problemas psicológicos; es la combinación o acumulación de todos los factores estresantes en la vida de una persona.

Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés)

Es la agencia principal del gobierno de Estados Unidos para proteger la salud de todos/as los/as estadounidenses y ofrecer los servicios sociales esenciales, especialmente para las personas con menor capacidad para ayudarse a sí mismas.

Depresión

En la psiquiatría, es un trastorno marcado especialmente por tristeza, inactividad, dificultad de pensamiento y concentración, aumento o pérdida significativa de apetito y sueño, sentimientos de abatimiento y desesperanza e incluso a veces pensamientos suicidas o intentos de suicidio. La depresión puede manifestarse de leve a severa y es altamente tratable gracias a los medicamentos y las terapias de hoy día.

Trastorno disociativo

Es un trastorno marcado por una separación o interrupción de los aspectos fundamentales de la conciencia de una persona, como su identidad o historial personal. El individuo literalmente se separa (disocia) de una situación o experiencia que es demasiado traumática como para integrarla conscientemente.

Intervención temprana

En el campo de la salud mental, es el diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales en la etapa temprana de su desarrollo. Estudios han demostrado que las intervenciones tempranas pueden resultar en tasas de recuperación más altas. Sin embargo, muchos individuos no tienen la ventaja de la intervención temprana debido al estigma de las intervenciones tempranas y otros factores que obstaculizan el acceso a la ayuda hasta una etapa más tardía de su desarrollo.

Estrés emocional

Es la combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión. Es la demostración de estrés a través de emociones exageradas o acentuadas.

Fatiga

Es la falta de energía y motivación. Puede incluir cansancio pero no se limita a simplemente 'sentirse cansado/a'. La fatiga es un componente de la depresión y puede ser diagnosticada por un/a doctor/a.

Salud mental

Es la condición de gozar de salud mental y emocional así como también de una buena adaptación, caracterizada por la ausencia de trastornos mentales y por una adaptación adecuada. Los individuos mentalmente saludables se sienten cómodos consigo mismos, tienen sentimientos positivos hacia otras personas y demuestran capacidad para afrontar las exigencias de la vida. La salud mental también se conoce como la salud conductual o del comportamiento.

Servicios de salud mental

Los servicios de salud mental ayudan a mejorar la manera en que los individuos con enfermedades mentales se sienten, tanto física como mentalmente, así como también la manera en que interactúan con otras personas. Estos servicios incluyen el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades mentales y la prevención de enfermedades futuras entre personas en alto riesgo de desarrollar o re-desarrollar enfermedades mentales.

Enfermedad mental (enfermedad psiquiátrica)

Se refiere a todos los trastornos mentales con diagnóstico. Se puede referir tanto a trastornos cerebrales como de personalidad, incluyendo síntomas visibles e invisibles (conductuales) así como síntomas físicos. Un diagnóstico formal se basa en estipulaciones y definiciones de la enfermedad mental contenidas en Información y terminología médica de la Asociación Estadounidense de Medicina (Medical Information and Technology of the American Medical Association) y el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders of the American Psychiatric Association).

Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental (NIEHS, por sus siglas en inglés) e Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

El Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental es uno de los 27 institutos y centros de investigación que componen los Institutos Nacionales de la Salud, Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos. La misión de NIEHS es descubrir cómo el ambiente afecta a la gente para promover vidas más saludables.

Trastorno de pánico

Es un tipo de trastorno de ansiedad en el que individuos tienen sentimientos de terror que aparecen repentina y repetidamente sin advertencia. Las víctimas no pueden predecir cuándo ocurrirá un ataque y pueden experimentar ansiedad y preocupación entre ataques mientras se preguntan cuándo ocurrirá el próximo. Los síntomas podrían incluir palpitaciones cardíacas, dolor o incomodidad en el pecho, sudor, temblor, cosquilleo, sensación de asfixia, miedo a la muerte, miedo a perder el control y sentimientos de irrealidad.

Fobia

Es una reacción de miedo intensa que a menudo incapacita ante un objeto o una situación en específico que presenta poco o ningún peligro. El nivel de miedo es usualmente reconocido por los individuos como irracional (por ej. miedo a las alturas, a payasos/as, etc.).

Crecimiento postraumático

Crecimiento postraumático (PTg, por sus siglas en inglés) se refiere al cambio psicológico positivo que ocurre como resultado de una lucha con un evento altamente difícil, estresante y traumático. Cinco factores del PTg incluyen Relaciones con otras personas (más intimidad y compasión por otras personas), Nuevas posibilidades (nuevos roles y nueva gente), Fuerza personal (sentirse personalmente más fuerte), Cambio espiritual (sentir mayor conexión espiritual) y Apreciación más profunda por la vida.

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Es un trastorno mental con diagnóstico que es severo, incapacita y se prolonga. Es una reacción psicológica que ocurre después de experimentar un evento altamente difícil, como un combate de guerra, violencia o un desastre. Está usualmente caracterizado por depresión, ansiedad, recuerdos recurrentes, pesadillas recurrentes y evitación de recordatorios del evento. Las víctimas podrían sentir entumecimiento emocional, especialmente hacia personas que alguna vez fueron cercanas a ellas. También se conoce como trastorno por estrés postraumático con inicio tardío o trastorno de estrés postraumático.

Psiquiatría

Es la rama de la medicina pertinente a la ciencia y la práctica de tratar trastornos mentales, emocionales o conductuales.

Psicotrópico

Es un medicamento prescrito para tratar enfermedades o los síntomas de una enfermedad mental.

Recuperación

Es un proceso a través del cual personas con enfermedades mentales pueden volver al trabajo, aprender y participar por completo en sus comunidades. Para algunos individuos, la recuperación es la capacidad para vivir una vida plena y productiva a pesar de una discapacidad. Para otros, la recuperación implica la reducción de síntomas.

Resiliencia

Es la capacidad para recuperarse de o ajustarse a retos significativos. Es la capacidad para continuar adelante frente a circunstancias difíciles.

Examen

En la salud mental, es una evaluación breve usada para identificar individuos con problemas de salud mental o con potencial para desarrollar tales problemas. Si se detecta un problema, el examen también puede determinar los servicios de salud mental más apropiados para el individuo.

Estigma

Es una marca de vergüenza o deshonra. Es una señal de inaceptabilidad social.

Abuso de sustancias

Es el uso inapropiado de, y posiblemente la adicción a, sustancias legales e ilegales que incluyen el alcohol y las drogas a la venta con o sin receta.

Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés)

Es una agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Sociales, comprometida con la mejora de las vidas de la gente con o en riesgo de abuso de sustancias o enfermedades mentales. La visión de SAMHSA es “una vida en la comunidad para todas las personas, basada en el principio de que gente de todas las edades con o en riesgo de trastornos de abuso de sustancias y enfermedades mentales deben tener la oportunidad de una vida plena que incluya un trabajo, un hogar y relaciones familiares y amistosas significativas”.

SAMHSA provee hojas informativas sobre la mayoría de las condiciones mentales y sugerencias de referido. Tienen una línea de ayuda para toda persona que necesite consejería de salud mental en cualquier momento.

- Línea de ayuda de prevención de suicidio: 1-800-273-Talk (8255)
- Línea de ayuda para personas afectadas por un desastre: 1-800-985-5990 o envíe un texto con el mensaje ‘HABLANOS’ al 66746
- Línea de ayuda para referido a tratamiento- 1-800-662- HELP (4357)

Terapia

Es el tratamiento de problemas físicos, mentales o conductuales con el fin de curar o rehabilitar. La terapia podría incluir discusiones con un/a terapeuta, medicamentos o psicoterapia, enfatizando la sustitución de respuestas y conductas positivas por negativas.

Evento traumático

Es un evento que tiene el poder de abrumar las capacidades normales de enfrentamiento de un individuo o grupo, como desastres, asalto físico o sexual, lesiones, heridas o accidentes fatales o serios, o exposición a muerte y destrucción. Los eventos traumáticos son situaciones impactantes y emocionalmente abrumadoras que podrían incluir amenazas de muerte, lesiones serias o podrían causar daño al o amenazar el bienestar físico.

Estrés traumático

Está causado por la exposición a eventos traumáticos. Las reacciones a eventos traumáticos varían y se manifiestan desde interrupciones leves y menores en la vida de una persona hasta severas y debilitantes. El Trastorno de Estrés Traumático y el Trastorno de Estrés Postraumático son diagnósticos de salud mental asociados a reacciones de estrés traumático.

Detonante

Es una imagen, sonido, olor u evento que recuerda a individuos de un evento traumático pasado y que puede causar que una persona viva de nuevo el evento y/o tenga una reacción emocional.

Trauma indirecto

También conocido como fatiga compasional, el trauma indirecto es el término que describe una transferencia de síntomas para los/as cuidadores/as de la salud. Es el “costo del cuidado” de otras personas. Se piensa que los/as consejeros/as trabajando con sobrevivientes de trauma experimentan trauma indirecto por el trabajo que hacen. El trauma indirecto es el residuo emocional de la exposición de los/as consejeros/as en su trabajo mientras escuchan historias traumáticas y se convierten en testigos de dolor, miedo y terror que sobrevivientes de trauma han vivido.

Cuando ocurren cosas terribles

Lo que usted podría experimentar—Qué ayuda y qué no

Reacciones inmediatas

Hay una variedad de reacciones positivas y negativas que el personal de socorro, voluntariado y propietarios de vivienda podrían experimentar durante e inmediatamente después de un evento traumático.¹

Estas incluyen:

Área	Respuestas negativas	Respuestas positivas
Cognitiva (pensamientos)	confusión, desorientación, preocupación, imágenes y pensamientos intrusivos, sentimiento de culpa	determinación y resuelve, percepción más clara, valor, optimismo, fe
Emocional	impacto, dolor, angustia, tristeza, miedo, enojo, entumecimiento, irritabilidad, sentimiento de culpa, vergüenza, llanto	sentirse involucrado/a, retado/a, movilizado/a
Social	aislamiento extremo, conflicto interpersonal, conducta riesgosa	conexiones sociales, conductas generosas de asistencia
Física	fatiga, dolor de cabeza, dolor estomacal, tensión muscular, alza en el ritmo cardíaco, respuesta de alarma exagerada, dificultad para dormir	alerta, disponibilidad a responder, alto nivel de energía

Reacciones comunes que podrían continuar incluyen:

Reacciones intrusivas:

- Pensamientos o imágenes estresantes del evento traumático mientras despierto/a o dormido/a
- Reacciones de angustia emocional o física a recordatorios de la experiencia
- Sentir como si la experiencia estuviera ocurriendo de nuevo (recuerdo recurrente)

Reacciones de evitación y aislamiento:

- Evitar hablar, pensar y tener sentimientos sobre el evento traumático
- Evitar recordatorios del evento (lugares y personas conectadas a lo ocurrido)
- Emociones restringidas; entumecimiento emocional
- Sentir desconexión y alejamiento de otras personas; aislamiento social
- Perder interés en actividades normalmente placenteras

Reacciones físicas:

- Estar constantemente “a la caza” de peligro, fácilmente sobresaltado/a o nervioso/a
- Irritabilidad o episodios de enojo, sentirse “al borde”
- Dificultad durmiendo, problemas de concentración o de atención

Reacciones al trauma y recordatorios de pérdida

- Reacciones a lugares, personas, imágenes, sonidos, olores y sentimientos que evocan al evento traumático
- Los recordatorios pueden causar imágenes mentales y estresantes y reacciones emocionales/físicas
- Ejemplos comunes incluyen: ruidos repentinos, sirenas, lugares donde el evento ocurrió, ver personas con discapacidades, funerales, aniversarios del evento traumático y noticias del evento en televisión/radio

¹ Evento traumático, definición: “Un evento que tiene poder para abrumar las capacidades normales de enfrentamiento de un individuo o grupo, como un desastre, violencia, lesiones serias o la muerte”.

Cambios positivos en prioridades, puntos de vista y expectativas

- Tener una crecida apreciación del valor y la importancia de la familia y las amistades
- Afrontar el reto de enfrentar dificultades (tomando acciones positivas, cambiando el enfoque de los pensamientos, usando el humor, aceptando las cosas)
- Cambiar expectativas de lo esperado día a día y de lo que se considera “un buen día”
- Cambiar prioridades para enfocarse más en pasar tiempo de calidad con familiares y amistades
- Tener un mayor compromiso con uno/a mismo/a, la familia, amistades y la espiritualidad/fe religiosa

Cuando muere un ser querido, reacciones comunes incluyen:

- Sentir confusión, entumecimiento emocional, desconfianza, angustia, desorientación o pérdida
- Sentir enojo hacia la persona que murió o a gente considerada responsable por la muerte
- Reacciones físicas fuertes como náusea, fatiga, temblores y debilidad muscular
- Sentirse culpable por tener vida
- Emociones intensas de tristeza, enojo o miedo
- Ponerse en alto riesgo de enfermedades y daños físicos
- Productividad disminuida o dificultad tomando decisiones
- Pensar sobre la persona que murió, aunque no se quiera
- Extrañar demasiado a la persona que murió y querer ir en su búsqueda
- Los/as niños/as y adolescentes están particularmente inclinados/as a preocuparse porque ellos/as o sus padres/madres podrían morir también
- Los/as niños/as y adolescentes podrían sentir ansiedad a causa de separarse de sus cuidadores/as u otros seres queridos
-

Qué ayuda

- Hablar con alguien como apoyo o pasar tiempo con otras personas
- Involucrarse en actividades positivas para divertirse (deportes, pasatiempos, lectura)
- Descansar suficiente y comer saludable
- Intentar mantener una rutina normal
- Programar actividades placenteras
- Tomar descansos
- Recordar a un ser querido que ha muerto
- Enfocarse en algo práctico que usted pueda hacer ahora mismo para mejor manejar la situación
- Usar métodos de relajación (ejercicios de respiración, meditación, palabras de aliento, música relajante)
- Participar en un grupo de apoyo
- Hacer ejercicio con moderación
- Escribir en un diario
- Buscar ayuda de consejería

Qué no ayuda

- Usar alcohol o drogas para enfrentar dificultades
- Trabajar demasiado
- Evitar en extremo pensamientos o conversaciones sobre el evento o la muerte de un ser querido
- Aislarse en extremo de familiares o amistades
- Violencia o conflicto
- No cuidarse a sí mismo/a
- Comer demasiado o dejar de comer
- Retirarse de actividades placenteras
- Hacer cosas riesgosas (conducir sin cuidado, abusar de sustancias, no tomar precauciones)
- Ver demasiada televisión o jugar demasiados juegos electrónicos
- Culpar a otras personas

Resumen

Estos sentimientos, pensamientos, conductas, reacciones físicas y retos a su espíritu van y vienen. Para muchas personas, estas reacciones se resuelven entre 4 y 8 semanas, dependiendo de la naturaleza del evento traumático. Véanse las hojas informativas, “[Conexión con otras personas](#)” e “[Información para familiares](#)”.

Conexión con otras personas

Dando y recibiendo apoyo social

Búsqueda de apoyo social

Contactar personas que puedan ayudarle a reducir el estrés y a recuperarse después de eventos traumáticos.

Las conexiones pueden ser con familiares, amistades, clero u otras personas enfrentando el mismo evento traumático.¹

Los/as niños/as y adolescentes se podrían beneficiar de pasar tiempo con pares de edades similares.

Opciones de apoyo social

- Esposo/a o pareja
- Familiar de confianza
- Amistad cercana
- Doctor/a o enfermero/a
- Consejero/a en crisis u otro tipo de consejero/a
- Apoyo social
- Colega, representante sindical
- Sacerdote, rabino u otro miembro del clero
- Mascota

Sí...

- escoja cuidadosamente con quién hablar;
- decida de antemano lo que quiere discutir;
- escoja el momento correcto;
- empiece hablando de cosas prácticas;
- informe a otros/as que necesita hablar o tener compañía;
- hable sobre pensamientos y sentimientos dolorosos cuando se sienta listo/a;
- pregunte a otros/as si es un buen momento para hablar;
- dígales a otros/as que usted aprecia que le escuchen;
- dígales a otros/as qué necesita y cómo pueden ayudarle a explicar una cosa importante y útil en el presente.

No

- guarde silencio para no alterar a otros/as;
- guarde silencio porque le preocupa ser una carga;
- presuma que otros/as no quieren escucharle;
- espere hasta sentir tanto estrés o cansancio que no pueda beneficiarse completamente de la ayuda.

Formas de conectarse

- Llamar por teléfono a amistades o familiares
- Aumentar el contacto con gente conocida y amistades
- Renovar o involucrarse en la iglesia, sinagoga u otras actividades religiosas grupales
- Involucrarse en un grupo de apoyo o en actividades comunitarias

Conexión con otras personas—Dando apoyo social

Usted puede ayudar a familiares y amistades a enfrentar el desastre pasando tiempo con ellos/as y escuchando con atención. La mayoría de la gente se recupera mejor cuando siente conexión con otros/as que se preocupan por su bienestar. Algunas personas prefieren no hablar mucho sobre sus experiencias y otras sí necesitan hablar sobre sus experiencias. Para algunas, hablar sobre las cosas que ocurrieron a causa del desastre podría parecer menos abrumador. Para otras, solo pasar tiempo con gente cercana y querida, sin tener que hablar, es lo mejor. La próxima página contiene información sobre cómo dar apoyo social a otras personas.

¹ Evento traumático, definición: "Un evento que tiene poder para abrumar las capacidades normales de enfrentamiento de un individuo o grupo, como un desastre, violencia, lesiones serias o la muerte".

Razones potenciales para evitar apoyo social

- No saber qué se necesita
- Sentir vergüenza o debilidad
- Sentir pérdida de control
- No querer ser una carga para otros/as
- Dudar que será útil o que otros/as entenderán
- Haber buscado ayuda anteriormente y no haberla encontrado
- Querer evitar pensamientos o sentimientos sobre el evento
- Sentir que otros/as sentirán decepción o pasarán juicio
- No saber dónde buscar ayuda

Buenas cosas que hacer al brindar apoyo

- Mostrar interés, prestar atención y ofrecer cuidado
- Buscar un momento ininterrumpido y un lugar para hablar
- Librarse de expectativas o juicios
- Respetar las reacciones y las maneras de enfrentar dificultades de cada individuo
- Reconocer que este tipo de estrés puede tardarse en resolver
- Buscar maneras positivas para aceptar sus reacciones
- Hablar sobre posibles reacciones a desastres y sobre maneras saludables de enfrentarles
- Creer que la otra persona se puede recuperar
- Ofrecer hablar o pasar tiempo juntos/as siempre que sea necesario

Cosas que interfieren con la oferta de apoyo

- Apresurarse a decirle a alguien que estará bien o que debe “superarlo”
- Discutir sus propias experiencias sin escuchar la historia de la otra persona
- Detener o interrumpir a la persona mientras habla sobre lo que le molesta
- Actuar como si alguien es débil o exagera porque no está enfrentando dificultades tan bien como usted
- Aconsejar sin escuchar las preocupaciones de la otra persona o preguntarle a la persona qué funciona para él/ella
- Decir que se tiene suerte porque pudo haber sido peor

Resumen

Conectarse con otras personas así como dar y recibir apoyo social son acciones muy beneficiosas que ayudan a la gente a recuperarse de eventos traumáticos. Véanse las hojas informativas, **“Cuando ocurren cosas terribles: Lo que usted puede experimentar—Qué ayuda y qué no”** e **“Información para familiares”**.

Información para familiares

Cuando un familiar sufre un trauma en el trabajo

Cuando un familiar sufre un trauma en el trabajo, también se ven afectados los demás familiares. Aunque el ser querido que haya experimentado el evento traumático¹ esté reaccionando de forma normal, su conducta podría no parecerle normal a la familia. Podría tomar tiempo entender y enfrentar dificultades relacionadas al evento, y los familiares pueden ayudar. Dos hojas informativas en esta serie abordan 1) reacciones a eventos terribles y estrategias de enfrentamiento y 2) la conexión con otras personas, dando y recibiendo apoyo social. Estudie estas hojas informativas.

Los familiares también podrían tener reacciones al evento traumático como miedo, enojo, tristeza, actitudes sobreprotectoras o aislamiento. Cualesquiera que sean las reacciones, son respuestas normales a un evento muy cargado, traumático y fuera de lo normal. Esta hoja informativa ofrece algunas sugerencias que podrían ayudar a familiares con la asistencia de su ser querido y de sí mismo/a. Las sugerencias más importantes incluyen escuchar sentimientos, no imponer una respuesta o solución basada en los sentimientos de usted, y permanecer emocionalmente presente.

Recuerde

- Las respuestas al estrés pueden ocurrir inmediatamente en la escena, u horas, días, o hasta semanas después del evento.
- Su ser querido puede experimentar una variedad de síntomas de estrés o podría no sentir ninguno de ellos.
- La mayoría de la gente se recupera de eventos traumáticos y sentir seguridad en el apoyo de sus familiares, amistades, amistades y colegas es importante para esa recuperación.
- Las reacciones y los síntomas usualmente se reducen y desaparecen con el tiempo; a menudo, entre 4 y 6 semanas, los síntomas se van o se reducen considerablemente en la mayoría de la gente.
- Si las señales del estrés y la intensidad de las reacciones no se han reducido dentro de 4 semanas, o si se han intensificado, su ser querido debe considerar buscar más ayuda.
- Para la mayoría de la gente, si usted no se obceca en los síntomas y permite que se den una oportunidad para enfrentar el evento, el sufrimiento bajará.
- Aliente, pero no presione, a su ser querido para que hable sobre lo ocurrido y sus reacciones. Hablar es la mejor medicina, usted puede ser de mucha ayuda si escucha y apacigua.
- Estos eventos usualmente angustian a los/as niños/as. Ellos/as necesitarán un entendimiento de lo ocurrido; que aunque mamá o papá esté pasando por un momento difícil se pondrá mejor, y que ellos/as están a salvo y son queridos/as.
- Si los/as niños/as no están bien, un/a consejero/a o psicólogo/a puede ayudar.
- Aunque no entienda por completo por lo que esté pasando su ser querido, aún puede ofrecer amor y apoyo. No tema preguntar qué puede hacer para ayudar. Intente no ofenderse si su ser querido se aísla de la familia o comienza a sobreprotegerle a usted o a niños/as. Son reacciones normales al trauma.
- Acepte que la vida continuará. Mantenga o regrese cuanto antes a una rutina normal y mantenga un estilo de vida saludable. Para niños/as y adultos/as, la rutina normal, especialmente para comer y dormir, es de ayuda.
- Sea bueno/a consigo mismo/a.

Véase la hoja informativa, “**Conexión con otras personas**” y “**Cuando ocurren cosas terribles**”.

¹ Evento traumático, definición: “Un evento que tiene poder para abrumar las capacidades normales de enfrentamiento de un individuo o grupo, como un desastre, violencia, lesiones serias o la muerte”.



National Institute of
Environmental Health Sciences

Cuidado personal cuando el trabajo es difícil

El cuidado personal

Aquí se cubren las bases del cuidado personal para personal de socorro y voluntariado, incluyendo dormir, comer, hacer ejercicio e interactuar socialmente de formas saludables. El punto es evitar cambios radicales en los patrones normales de vida.

¿La falta de sueño es peligrosa?

Conducir, operar máquinas pesadas o hacer tareas peligrosas con cansancio puede ser peligroso para usted y sus colegas.

Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, de los Institutos Nacionales de la Salud¹, la falta de sueño ocurre cuando usted tiene uno de los siguientes:

No duerme lo suficiente; 7 - 8 horas para adultos/as.
Duerme durante el momento equivocado del día.
No duerme bien o profundamente.
Tiene un trastorno de sueño.

La falta de sueño se relaciona con muchas enfermedades crónicas y la depresión. Se relaciona también con un alto riesgo de lesiones. Es un mito común que la gente puede aprender a vivir con poco descanso sin efectos negativos. Después de perder 1-2 horas de sueño por un par de noches, el funcionamiento sufre.

Señales y síntomas

Cuánto cansancio siente durante el día podría ayudarle a descifrar si está teniendo síntomas o problemas de falta de sueño. Usted podría tener una deficiencia de sueño si a menudo cabecea durante actividades normales.

Consejos

Trabajar largas horas es común entre el personal de socorro y el voluntariado. Hasta donde se lo permita el control que tenga sobre su propio horario laboral, es importante que usted practique hábitos saludables de descanso:

- Si su espacio es ruidoso, le podrían ayudar tapones en los oídos.
- Cubiertas para los ojos podrían ayudar si hay mucha luz en el área para dormir.
- Limite el 'tiempo frente a la pantalla' (uso de electrónicos y TV) antes de dormir.
- Evite comidas pesadas, el alcohol, el tabaco y la cafeína antes de acostarse.

¹ Página de internet de NIH visitada 4 de agosto, 2014: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/>.



¿Está usted comiendo bien?

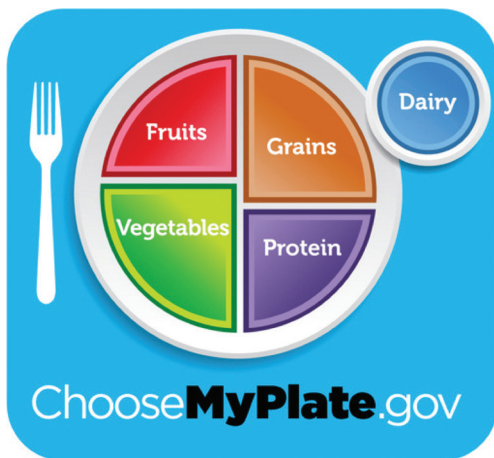
El personal de socorro y el voluntariado a menudo se encuentran con opciones nutricionales no saludables, como donas, interminables cafeteras, pizza o simplemente una falta de acceso a alternativas nutritivas. Consumir grandes cantidades de azúcar, grasa y otros alimentos y meriendas no saludables puede aumentar el estrés mental y físico. Es importante saber que las bebidas energizantes y cafeinadas proveen un tiro de energía temporal pero dejan caer rápida y profundamente. Deben ser evitadas si se siente cansancio. Lo único que cura la falta de sueño es dormir.

Las pautas nutricionales para estadounidenses de 2010 describen una dieta saludable como una que:

enfatisa frutas vegetales, granos, leche y productos lácteos sin grasa o con baja grasa;
incluye carnes magras, pollo, pescado, granos, huevos y nueces;
es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio (sal) y azúcares añadidas;
responde a sus necesidades calóricas.

Aprenda más sobre las pautas nutricionales para estadounidenses en:

<http://www.health.gov/dietaryguidelines>.



¿Está usted haciendo ejercicio?

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para su salud. Es una manera muy efectiva de reducir el estrés y de relajarse.

Programar el ejercicio dentro de su rutina puede ser difícil, especialmente si usted está realizando trabajo de recuperación de desastre. Pero aunque sea por solo 10 minutos por sesión está bien. La clave es encontrar el ejercicio adecuado para usted. Debe ser divertido y encajar con sus habilidades. Las caminatas cortas son excelentes desahogos para la mente y el cuerpo.

¿Está usted interactuando con otras personas?

El contacto con otras personas puede ayudar a reducir sentimientos de estrés y a que la gente se recupere después de eventos traumáticos. Las conexiones pueden hacerse con familiares, amistades, miembros del clero u otras personas que también estén enfrentando dificultades relacionadas al mismo evento traumático. Para más detalles, véase la hoja informativa, “**Conexión con otras personas, Dando y recibiendo apoyo social**”.

Encuesta de evaluación de la Capacitación de resiliencia para personal de socorro

Para mejorar constantemente el Programa de capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre, le pedimos que evalúe la efectividad de la capacitación a la que asistió. En esta encuesta, le pedimos que evalúe varios aspectos de la capacitación. Además, le pedimos que provea una respuesta escrita a ciertas preguntas. Le agradecemos que sea abierto/a y honesto/a en sus respuestas.

Para garantizar su confidencialidad, no provea ningún tipo de identificación personal en el formulario de evaluación.

En esta sección, se le pide que califique cuán bien usted siente que logró cada uno de los objetivos de aprendizaje del curso. Usando la escala a continuación, favor de marcar el círculo que mejor refleje su respuesta a cada declaración.

① -Muy en desacuerdo ② -En desacuerdo ③ -Más o menos en desacuerdo ④ -Neutral ⑤ -Más o menos de acuerdo ⑥ -De acuerdo ⑦ -Muy de acuerdo

Al completar la Capacitación de resiliencia para personal de socorro, confío en que efectivamente puedo:

1. reconocer señales y síntomas del estrés relacionado al trabajo de recuperación por desastre;	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
2. obtener apoyo a través de mi empleador/organización y de recursos comunitarios;	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
3. fortalecer mi propia resiliencia, demostrando estrategias para reducir estrés y enfrentar dificultades.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

En esta sección, se le pide que califique la efectividad de la Capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre a la que asistió. Usando la escala a continuación, favor de marcar el círculo que mejor refleje su respuesta a cada declaración.

① -Muy en desacuerdo ② -En desacuerdo ③ -Más o menos en desacuerdo ④ -Neutral ⑤ -Más o menos de acuerdo ⑥ -De acuerdo ⑦ -Muy de acuerdo

4. El proceso de registración y matriculación fue simple y eficiente.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
5. El personal de apoyo fue receptivo y servicial.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
6. La capacitación estuvo coordinada y organizada apropiadamente.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
7. Las facilidades de capacitación facilitaron el ambiente de aprendizaje.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
8. El/la instructor/a estuvo bien preparado/a.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
9. Los objetivos de la capacitación estuvieron claros.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
10. El contenido de la capacitación fue diseñado según las necesidades de la audiencia (ej. niveles de lenguaje, cultura y educación.)	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
11. La capacitación cubrió de manera adecuada los temas del curso.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
12. El contenido de la capacitación fue preciso y estuvo bien organizado.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
13. El tiempo asignado a la capacitación fue suficiente para mi aprendizaje.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
14. Los materiales de capacitación y las hojas informativas fueron útiles y fáciles de entender.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
15. La tecnología usada en la presentación de la capacitación fue efectiva.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦



16. Las actividades y los ejercicios fueron relevantes y reforzaron los objetivos de aprendizaje.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
17. Las discusiones fueron útiles para el intercambio de ideas.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
18. Tuve oportunidades de poner en práctica conocimientos/destrezas en relación a la capacitación.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
19. Tuve oportunidades de observar e interactuar con otros/as miembros de la audiencia.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
20. Aporté comentarios o preguntas durante la capacitación.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
21. Recibí críticas y opiniones relevantes al aprendizaje.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
22. Aprendí a relacionar conceptos importantes con asuntos y aspectos de mi trabajo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
23. Puedo usar contenido y conocimiento/destrezas que aprendí durante este curso en mi trabajo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
24. Mi organización apoya el uso de conocimiento/destrezas que aprendí en esta capacitación.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
25. El contenido de la capacitación fue efectivo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
26. El formato de la capacitación fue efectivo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
27. El/la instructor/a fue efectivo/a.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
28. En su totalidad, la capacitación fue efectiva.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Favor de responder las siguientes preguntas.

¿Qué contenido o destrezas de mayor valor para usted aprendió en esta capacitación?

¿Qué contenido o destrezas de menor valor para usted aprendió en esta capacitación?

¿Qué sugiere usted para mejorar la Capacitación de resiliencia para personal de socorro en situaciones de desastre? (Ej. contenido, formato, métodos de enseñanza/aprendizaje, facilidades, instructor/a, personal de apoyo)

Gracias por participar en esta evaluación.

Su opinión es muy importante para mejorar continuamente la calidad del programa de capacitación.