



National Institute of
Environmental Health Sciences



Resiliencia

Capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre

Manual de capacitación para instructores/as

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), y por el acuerdo interinstitucional número XET13001 de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). El contenido de esta publicación no refleja necesariamente los puntos de vista, las opiniones o las políticas de SAMHSA o HHS.



Indice

Cómo utilizar este manual para instructores/as.....	4
Meta del curso y el público destinatario	4
Manual para instructores/as.....	4
Técnicas para la educación adulta	5
Sea un/a facilitador/a	5
Preparación	5
Precaución.....	6
Preparación del aula	6
PowerPoint (PPT) y el Manual para participantes	6
Manual para participantes.....	6
Actividades y discusiones en grupos pequeños.....	7
Sensibilidad	7
Uso y diseño de las diapositivas del PPT	8
Tiempo asignado	8
Presentación del curso	9
Materiales de capacitación para el curso	9
Conocimiento cultural	10
Lista de verificación antes de la capacitación.....	11
Agenda y horario del curso	12
Encuesta para instructores/as.....	13
Recursos y enlaces de NIEHS	15
Recursos federales de resiliencia	15

Prólogo 18

Diapositiva 1	18
Diapositiva 2	18
Diapositiva 3	19

Capítulo 1 – Introducción.....20

Diapositiva 5	20
Diapositiva 6	20
Diapositiva 7	21
Diapositiva 8	21
Diapositiva 9	22
Actividad 1:	22

Diapositiva 10	23
Diapositiva 11	23
Diapositiva 12	23
Diapositiva 13	23
Diapositiva 14	24
Diapositiva 15	24
Diapositiva 16	24
Diapositiva 17	25
Diapositiva 18	25
Diapositiva 19	25

Capítulo 2 – Entendiendo el estrés....26

Diapositiva 20	26
Diapositiva 21	26
Diapositiva 22	26
Actividad 2:	26
Diapositiva 23	27
Diapositiva 24	27
Diapositiva 25	27
Diapositiva 26	27
Diapositiva 27	28
Diapositiva 28	28
Diapositiva 29	28
Diapositiva 30	29
Diapositiva 31	29
Actividad 3:	29
Inventario de estrés personal	30
Diapositiva 32	31
Diapositiva 33	31
Diapositiva 34	31
Diapositiva 35	31
Diapositiva 36	32
Diapositiva 37	32
Diapositiva 38	32
Diapositiva 39	33
Diapositiva 40	33
Actividad 4:	34
Diapositiva 41	35

Diapositiva 42	35
Diapositiva 43	35
Diapositiva 44	35
Diapositiva 45	36
Diapositiva 46	36
Actividad 5:	37
Diapositiva 47	38
Diapositiva 48	39
Diapositiva 49	39
Diapositiva 50	39
Diapositiva 51	40
Diapositiva 52	40
Diapositiva 53	40

Diapositiva 75	48
Diapositiva 76	49

Capítulo 3—¿Qué ayuda?41

Diapositiva 54	41
Diapositiva 55	41
Diapositiva 56	41
Diapositiva 57	42
Actividad 6	42
Diapositiva 58	43
Diapositiva 59	44
Diapositiva 60	44
Diapositiva 61	44
Diapositiva 62	44
Diapositiva 63	45
Diapositiva 64	45
Diapositiva 65	45
Diapositiva 66	46
Diapositiva 67	46
Diapositiva 68	46
Diapositiva 69	47
Diapositiva 70	47
Diapositiva 71	47
Diapositiva 72	47
Diapositiva 73	48
Diapositiva 74	48

Capítulo 4—Resiliencia y estrés traumático, ¿Qué hay que hacer?50

Diapositiva 77	50
Diapositiva 78	50
Diapositiva 79	50
Diapositiva 80	51
Actividad 7	52
Diapositiva 81	55
Actividad 8	55
Diapositiva 82	56
Diapositiva 83	56
Diapositiva 84	56
Diapositiva 85	57

APÉNDICE 1—Glosario59

APÉNDICE 2—Hojas informativas.....65

Cuando ocurren cosas terribles: Lo que usted podría experimentar—Qué ayuda y qué no.....	65
Conexión con otras personas: Dando y recibiendo apoyo social	67
Información para familiares: Cuando un familiar sufre un trauma en el trabajo	69
Cuidado personal cuando el trabajo es difícil: El cuidado personal.....	71

APÉNDICE 3—Fuentes de resiliencia y el certificado de asistencia.....73

Recursos de resiliencia	73
Certificado de asistencia	75

Cómo utilizar este manual para instructores/as

Es importante leer todo el material en esta guía para estar tener la preparación adecuada y poder presentar el curso de Capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre. Las actividades y el horario de este curso están diseñados para un máximo de 25 participantes. Si el grupo es más pequeño, las actividades y las discusiones en grupos podrían tomar menos tiempo de lo indicado. Si el grupo es más grande de 25, será muy difícil poder conducir las actividades participativas que son el meollo del programa.

Al personal de capacitación se le exhorta adaptar y modificar la presentación del curso para poder responder a las necesidades del programa, la audiencia y las circunstancias particulares. Por ejemplo, la disponibilidad de tiempo y el número de participantes son dos factores que podrían afectar la presentación del curso. Sin embargo, el contenido central del curso no debería cambiar de manera significativa.

NOTA: Se pueden descargar electrónicamente o solicitar las copias de los formularios, hojas y materiales vía la página de internet de NIEHS WETP: <http://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528>

Meta del curso y el público destinatario

Este es un curso de cuatro horas titulado “Capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre”. La meta principal del curso es preparar a personal de socorro, voluntariado y propietarios de vivienda en áreas de desastre para reconocer y responder al estrés y al trauma psicológico asociados con el trabajo en áreas de desastre. Así, este programa de capacitación ayuda a los/as participantes a evitar los impactos negativos y severos del estrés y del trauma psicológico.

Manual para instructores/as

Este manual para instructores/as está diseñado para asistir en la presentación del programa con éxito. Se reconoce que los/as instructores/as tendrán distintos grados de experiencia con la capacitación y conocimiento sobre el tema; por eso este manual incluye instrucciones detalladas sobre la preparación y presentación del curso.

Las notas para los/las instructores/as incluyen contenido que irá entrecomillado y que señala que esto debe ser comunicado directamente a los/as participantes. Es mejor ponerlo en sus propias palabras en lugar de leer el material en voz alta. El Manual para instructores/as también utiliza lo siguiente:

Pregunta: señala que el/la instructor/a debería hacerles esa pregunta entrecomillada a los/as participantes

Nota: es información para asistir al/la instructora

Explique: es información que se le debería comunicar a los/as participantes

Transición: es información para avisarle al/la instructor/a lo que sigue a continuación

Técnicas para la educación adulta

Este curso está basado en técnicas comprobadas de educación adulta e incluye:

- discusiones en grupo con el uso de láminas de papel;
- actividades en grupos pequeños con hojas de trabajo y reportes;
- hojas de trabajo individuales;
- estudios opcionales de casos prácticos.

Esta orientación participativa exhorta a los/as estudiantes a tomar un rol activo en el proceso de aprendizaje. Las técnicas de capacitación participativa son mucho más efectivas que las lecciones tradicionales. La mayoría de los/as estudiantes se distraen después de 6 minutos de lección. Extraer las experiencias laborales de los/as participantes les involucra en el aprendizaje y en la resolución de los problemas que se presentan en el material.

Sea un/a facilitador/a

Le animamos que sea un/a instructor/a que facilita el curso. Utilice las actividades y las preguntas incluidas en la presentación para extraer las experiencias de los/as estudiantes, relacionadas con el estrés y el trauma en el trabajo de desastre, y para ayudarles a colocar las piezas que faltan.

Su rol es más de líder de discusión que de “experto/a”. Así esta orientación será mucho más gratificante para los/as participantes y una menor carga para los/as capacitadores/as.

Preparación

Debe anticipar que tendrá que estudiar, repasar y prepararse para este curso por lo menos dos horas por cada hora que estará enseñando. Hay una gran cantidad de información en este curso, incluyendo una serie robusta de notas para los/as instructores/as, las cuales se encuentran dentro del PowerPoint. Esas mismas notas se han colocado al lado de las copias de las diapositivas en el PPT en este manual para instructores/as. Las fuentes de recursos y enlaces adicionales han sido añadidas al final del manual y se pueden acceder si desea estudiar más los temas para prepararse para el curso.

Parte de la preparación incluye trabajar con la organización anfitriona que auspicia la capacitación para atender los asuntos logísticos de la capacitación. También es muy beneficioso hacer que el/la auspiciante del curso provea los nombres e información de contacto de cualquier recurso local y fuente de referencia que podrían utilizar los/as participantes. Además, cualquier programa o procedimiento específico de la organización debería ser analizado por un/a representante local de la organización. Una diapositiva en blanco ha sido incluida en el Capítulo 3, Diapositiva 70, para que usted pueda incluir una lista de recursos locales.

La lista de verificación antes de la capacitación se puede encontrar en la página 11 y provee una herramienta útil para que las/los instructores/as puedan asegurarse de haber cubierto todas las necesidades.

Preparación del aula

Como el carácter de este curso es participativo, es importante preparar el aula de tal manera que se pueda facilitar el trabajo en grupos pequeños. Un ejemplo sería preparar mesas redondas que acomoden entre 5 y 8 personas por mesa. Si no es posible, el/la instructor/a puede indicarles a las personas que orienten sus sillas para asegurar que todos/as se puedan ver. Si el número de participantes es relativamente pequeño, una forma en “U” podría ser efectiva, donde la mitad de los/as participantes se mueven dentro de la “U” para hacer el trabajo en grupo.

PowerPoint (PPT) y el Manual para participantes

El PPT y el Manual para participantes están diseñados para ser utilizados juntos. No deberían ser utilizados por separado, el uno sin el otro.

La presentación del PPT fue diseñada para ser visual y estimulante. Se aconseja repasar las diapositivas varias veces para familiarizarse con ellas.

NOTA: Tendrá acceso a las notas para los/las instructores/as cuando el PowerPoint esté puesto en modo de presentación de diapositivas. Entonces tendrá que decidir de antemano si:

- enseñar según el Manual para instructores/as que contiene las mismas notas que el PPT y copias de las hojas de trabajo para las actividades;
- imprimir las notas (las hojas de trabajo para las actividades NO están incluidas);
- o memorizar el material para que no tenga que consultar las notas.

Precaución

Hay más de 80 diapositivas en el PPT. Si desea añadirle más a cada diapositiva, hasta por uno o dos minutos, enfrentará problemas serios en el manejo del tiempo.

¡Resista la tentación de editar!

Manual para participantes

Cada estudiante deberá recibir una copia del Manual para participantes que incluye toda la información en las diapositivas del PPT. Ellos/as deberían referirse al manual mientras usted pasa por las diapositivas del PPT y los ejercicios. Todas las hojas de trabajo para las actividades están dentro del Manual para participantes también, y los/as estudiantes pueden escribir directamente sobre ellas.

Exhorte a los/as estudiantes a escribir sus respuestas en todos los espacios de la hoja de trabajo porque es una buena manera de aprender el material. Hemos tratado de hacer que esto sea más fácil, enumerando cada actividad y anotando la página del Manual para participantes que se utilizará.

También hay un glosario al final del Manual para participantes. Muéstreselo a los/as estudiantes. Mencione que el manual les servirá como referencia que podrán utilizar después del curso. También hay enlaces a páginas de internet, recursos y materiales relevantes en la última sección del manual.

Actividades y discusiones en grupos pequeños



Este curso contiene 8 actividades y muchas son actividades en grupos pequeños. Hay un ícono en cada diapositiva en el PPT que coincide con las actividades en el Manual para participantes.

Como facilitador/a, necesitará ayudar a la clase a dividirse en un número apropiado de grupos. Por ejemplo, si hay 20 en la clase, podría dividirlos en cuatro grupos de cinco. También tendrá que decidir si los grupos deberían ser organizados según ciertas características como: a) todos/as son del mismo lugar de trabajo; b) todos/as ejercen la misma ocupación; o c) una mezcla de trabajadores/as con experiencia y novatos/as.

Asegúrese de que los grupos sepan en qué página del Manual para participantes están trabajando y cuántos minutos tienen para completar la tarea. Es importante enfatizar que deberán identificar a una persona que registre las respuestas para dar el reporte. Pregunte si hay alguna pregunta antes de comenzar. Es buena idea caminar alrededor del salón, observar los grupos y ponerse a disposición por si hay preguntas. Asegúrese de que todos el mundo esté involucrado y participando en la actividad.

Tenga en cuenta que algunas de las preguntas son abiertas y entonces podrán tener diferentes respuestas. Es importante permitir que los/as estudiantes presenten sus soluciones. Con tal de que puedan defender sus soluciones, sabiendo que podría ser solo una de las varias maneras correctas de enfrentar un problema. Como instructor/a, querrá aclarar y poner énfasis sobre el contenido de estudio. También se aconseja que durante su preparación para presentar el curso complete cada actividad con sus propias respuestas a los ejercicios. Esto le dará mayor comprensión del curso y le dará por lo menos un ejemplo “correcto”. Guarde el Manual para participantes que completó como el suyo así como el Manual para instructores/as y utilícelos para hacer apuntes y mejoras o para añadir sus propios métodos de presentación del curso.

En este Manual para instructores/as, se proporcionan respuestas a cada pregunta.

Sensibilidad

Los/las instructores/as deben estar conscientes de que algunas de las actividades y discusiones pueden despertar recuerdos traumáticos o respuestas emocionales fuertes entre los/as participantes. Es normal que los/as participantes expresen emoción mientras hablen sobre estas experiencias. Sin embargo, es importante que cuando haya una respuesta emocional fuerte usted responda con sensibilidad y cuidado. Escuchar y expresar su apoyo es fundamental. Nunca discuta los asuntos privados de un individuo en público en un programa de capacitación. Si la persona necesita ser orientada puede darle un receso a la clase para hablar en privado con ella y tratar de ayudarla a conseguir una referencia, de ser necesaria. Este tipo de interacción no ocurre usualmente.

Uso y diseño de las diapositivas del PPT

1. Las diapositivas son una asistencia visual apropiada para el programa. Sin embargo, muchas veces no tener una asistencia visual serviría mejor a la presentación. Para llamar la atención de los/as estudiantes fuera de la diapositiva, oscurezca la pantalla al presionar “B” en el teclado, para black en inglés (o negro). Haga esto cuando quiera que la clase le mire y escuche. Presione “B” otra vez para que la imagen regrese. “W” funciona también para una pantalla blanca (o white en inglés).
2. El éxito de la presentación depende de la comprensión del contenido del/la estudiante. Hágale preguntas al grupo para afirmar que entiende lo que usted dice. Por ejemplo, “¿Hay preguntas acerca del significado de resiliencia?” o “¿Pueden darme un ejemplo de un evento traumático?”
3. Las diapositivas proyectadas durante la presentación no tienen tanto texto como el manual porque mucho texto puede ser pesado para los/as aprendices.
4. Precaución: No mire directamente a la pantalla y lea las diapositivas. La información en viñeta debería solo ser suplementaria a lo que usted dice. Refiérase a los apuntes para los/as instructores/as o al Manual para instructores/as para más detalle. Utilice las diapositivas reforzar sus comentarios o para ayudar a mantener el ritmo. La audiencia puede leer. ¡Recuerde que las diapositivas solo sirven de apoyo y no para reemplazar su charla! Si lee sus diapositivas entonces aburrirá; su audiencia dejará de prestar atención y no recibirá su mensaje.
5. Por último, el propósito primario de las diapositivas es ayudar a la audiencia a entender el contenido, no darle puntos de discusión al/la orador/a.

Tiempo asignado

NIEHS WETP considera que el tiempo mínimo que se necesita para facilitar este curso de manera efectiva es de cuatro horas, y esto incluye las actividades y los reportes. Si la clase tiene un interés particular o lleva una discusión útil, ajuste el tiempo según sea apropiado. Si tiene que ajustar el tiempo, debería prepararlo de antemano para que usted y los/as estudiantes estén conscientes de las secciones del curso que serán cubiertas u omitidas. NOTA: Este Manual para instructores/as tiene un tiempo sugerido en el título de cada sección.

Presentación del curso

Trabaje duro para conseguir la participación de los/as estudiantes; esta podría ser la única oportunidad que tienen para aprender sobre la resiliencia. Si no tiene mucho tiempo, podría tener que hacer lo siguiente para manejar su tiempo:

- Eliminar una o más actividades
- Asignar actividades para asegurar que se cubra todo sin duplicar ningún tema entre los grupos. Por ejemplo, si hay 15 preguntas y 5 participantes por grupo, haga que cada grupo solo trabaje 3 preguntas cada uno
- Disminuir el tiempo de los reportes pidiéndole a cada grupo que solo dé una respuesta y luego puede preguntarle a la clase si “alguien tiene algo más que añadir”
- En lugar de hacer grupos pequeños, hacer la actividad con la clase entera

Si tiene tiempo de sobra, durante el reporte puede preguntarles a los demás grupos si tienen comentarios, sugerencias o ideas adicionales basadas en el reporte en sí.

Materiales de capacitación para el curso

La preparación de los materiales y el aula es esencial para un programa exitoso.

Equipos audiovisuales y el aula
Ordenador portátil u ordenador regular para hacer las presentaciones
Proyector/pantalla
Control remoto para avanzar las diapositivas
Dos caballetes y papel
Papel de lámina para los caballetes (cuadrículado o regular)
Marcadores (varios colores para las actividades y la facilitación de las discusiones)
NIEHS WETP Manual para instructores/as para la Capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre
NIEHS WETP Presentación de PPT para la Capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre
Materiales para cada estudiante y para las actividades en grupo
NIEHS WETP Manual para participantes para la Capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre
Papel para apuntes
Bolígrafos/lápices
Marcadores (varios colores para las actividades), un juego por grupo

Conocimiento cultural

Definición del conocimiento cultural:

- El reconocimiento de nuestra propia cultura como una serie de valores, conductas, actitudes y prácticas, y la comprensión de que otras culturas pueden ser diferentes a la de uno/a
- Respeto a las creencias, idiomas y conductas de los/as demás
- Atributo que se desarrolla con el tiempo y que por lo general implica el incremento de la sensibilidad y el compromiso a largo plazo

Los/as instructores/as deberían esforzarse por entender y respetar las culturas de la comunidad que estén capacitando. Ajuste la capacitación según las consideraciones culturales. Por ejemplo, las normas culturales con respecto a hablar sobre las emociones o buscar ayuda profesional podrían variar entre diferentes culturas y algunas personas podrían resistirse a discutir sus sentimientos en el curso.

El programa de capacitación se basa en una suposición de resiliencia y capacidad natural – la mayoría de las personas se recuperarán y seguirán con sus vidas, aún sin asistencia. Por lo tanto, promovemos la independencia en lugar de la dependencia en otras personas u organizaciones y suponemos que habrá capacidad para la recuperación.

Reconozca la importancia de la cultura y respete la diversidad

La cultura es un medio por el cual las personas desarrollan resiliencia. La cultura también ofrece validación e influye en la rehabilitación después de un desastre.

Reconozca el rol de la búsqueda de ayuda, las costumbres, las tradiciones y las redes de apoyo:

- Las personas acuden a fuentes conocidas de asistencia, incluyendo familiares, líderes de la comunidad u organizaciones religiosas, antes de pedir ayuda a sistemas de servicios gubernamentales o privados.
- Las creencias religiosas y culturales pueden influir en las percepciones de las causas de experiencias traumáticas.
- Restablecer rituales en lugares apropiados es otra manera de ayudar a sobrevivientes en el proceso de recuperación.

Lista de verificación antes de la capacitación

Duplique este formulario todas las veces que sea necesario hacerlo.

Evaluación de necesidades

Antes del curso, comuníquese con la(s) organización(es) que auspicia(n) la capacitación para discutir lo siguiente:

- Experiencia con el trabajo de recuperación por desastre en el área
- Tipo de desastre
- Tamaño y alcance del desastre
- Población afectada, incluyendo poblaciones especiales y factores culturales

Datos específicos del programa

- Tamaño del programa – número de trabajadores/as, voluntarios/as, etc.
- Antecedentes y experiencia de los/as aprendices
- Estatus actual de los servicios que se han planificado en áreas de desastre
- Preguntar al/la supervisor/a del programa (o la persona designada) que prepare una presentación de 10 a 15 minutos ofreciendo un resumen del programa de servicios de la organización, si está disponible, así como también una lista de recursos y referencias locales

Logística del curso

- Número de participantes
- Duración del curso
- Ubicación del centro de capacitación
- Tamaño y arreglo del aula de capacitación
- Apoyo audiovisual – LCD, computadora, papel lámina
- Etiquetas de nombre, marcadores, etc.
- Copias del Manual para participantes y otros materiales

Otros materiales

- Revisar la agenda de la capacitación y planificar con la persona que sea el punto de contacto para la capacitación
- Discutir cómo los comentarios generados en las actividades de la capacitación deberían ser documentados y transferidos a su(s) organización(es)

Después de la capacitación

- Proporcionar copias de los formularios de evaluación y hojas de asistencia a la persona que sea el punto de contacto y a NIEHS WETP
- Completar el formulario de evaluación del/la capacitador/a y entregar a NIEHS WETP

Agenda y horario del curso

Prólogo	20 minutos
Tipos de desastre	
Metas	
Conocimiento cultural	
Capítulo 1—Introducción	40 minutos
Objetivos	
Actividad 1: Compartiendo experiencias	
Definiciones	
Por qué importa	
Capítulo 2—Entendiendo el estrés	70 minutos
Objetivos	
Actividad 2: Asociación de palabras	
Definiciones	
Actividad 3: Indicador de estrés personal	
Actividad 4: Estrés traumático y cambios positivos	
Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)	
Actividad 5: Estrés y riesgo	
Salud y seguridad	
Capítulo 3—¿Qué ayuda?	50 minutos
Objetivos	
Actividad 6: Cuidado personal y manejo de estrés	
Apoyo social	
Consejería profesional	
Programas laborales/organizativos de intervención en crisis	
Capítulo 4—Resiliencia y estrés traumático: ¿Qué se puede hacer?	30 minutos
Objetivos	
Actividad 7: Autoevaluación y metas personales	
Actividad 8: Plan de acción	
Evaluación y mensaje de cierre	10 minutos

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

Encuesta para instructores/as

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

1. El proceso de registración y matriculación fue simple y eficiente.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
2. El personal de apoyo fue receptivo y servicial.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
3. La capacitación estuvo coordinada y organizada apropiadamente.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
4. Las facilidades de capacitación facilitaron el ambiente de aprendizaje.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
5. Como instructor/a, me sentí bien preparado/a para presentar la capacitación.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
6. Los materiales de apoyo para el/la instructor/a, incluyendo las diapositivas, hojas de trabajo y apuntes, facilitaron de manera efectiva la presentación de la capacitación.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
7. Los objetivos de la capacitación estuvieron claros.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
8. 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
9. La capacitación cubrió de manera adecuada los temas del curso.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
10. El contenido de la capacitación fue preciso y estuvo bien organizado.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
11. El tiempo asignado para la capacitación fue suficiente.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
12. Los materiales de capacitación y las hojas informativas fueron útiles y fáciles de entender.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
13. La tecnología usada en la presentación de la capacitación fue efectiva.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
14. Las actividades y los ejercicios fueron relevantes y reforzaron los objetivos de aprendizaje.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
15. Las discusiones fueron útiles para el intercambio de ideas.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
16. Hubo oportunidades de poner en práctica conocimientos/destrezas en relación a la capacitación.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦



17. Hubo oportunidades de observar e interactuar con otros/as miembros de la audiencia.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
18. Los/as aprendices fueron partícipes e interactivos/as durante la capacitación.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
19. Se les proporcionó a los/as aprendices retroalimentación relevante para su aprendizaje.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
20. El contenido de la capacitación fue efectivo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
21. El formato de la capacitación fue efectivo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
22. En su totalidad, la capacitación fue efectiva.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Escriba respuestas a las siguientes preguntas.

¿Qué aspectos de la capacitación fueron los más efectivos en facilitar el aprendizaje?

¿Qué aspectos de la capacitación fueron los menos efectivos en facilitar el aprendizaje?

¿Qué sugerencias tiene para mejorar la Capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos 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.

Si desea una versión personalizada de este formulario, o para compartir otros comentarios, envíe un correo electrónico a wetpclear@niehs.nih.gov

Recursos y enlaces de NIEHS

Nota: Se puede acceder electrónicamente a los recursos y enlaces vía la página de internet de **Resiliencia de WETP:** <http://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528>

Simplemente entre a los enlaces activos para conseguir acceso instantáneo a estos recursos. Las páginas de internet y los archivos PDF a los que nos hemos referido se actualizan periódicamente en este sitio.

Programa de educación y capacitación laboral de NIEHS (WETP, por sus siglas en inglés), Resiliencia

<http://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528>

Incluye documentos de información básica sobre el Proyecto de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre que resultó en el desarrollo de este currículo. Incluye resúmenes de reuniones y un repaso de literatura sobre la salud mental del personal de socorro en situaciones de desastre.

NIEHS WETP

Programa de educación y capacitación laboral de NIEHS, Recursos de preparación en casos de emergencia <https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=556> Incluye una guía para manejar la fatiga del personal de socorro durante operaciones de desastre.

Recursos federales de resiliencia

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

Es una línea de ayuda 24/7 diseñada para aquellas personas que sufren de estrés, ansiedad y reacciones angustiantes. Esta línea de ayuda gratuita es atendida por personal profesional capacitado en consejería y es parte de una red de servicios telefónicos de emergencia localizados en Estados Unidos, con el fin de proveer consejería en crisis para aquellas personas que están sufriendo estrés emocional relacionado con un desastre de causas naturales o humanas, información sobre cómo reconocer el estrés y sus efectos en individuos y familias, consejos para la superación saludable y referencias a servicios telefónicos locales de emergencia para seguimiento adicional de cuidado y apoyo. Llame al **1-800-985-5990** o envíe un texto con el mensaje 'HABLANOS' al 66746.

Línea nacional de ayuda y localizadores de tratamiento

La Línea nacional de ayuda es un servicio de información confidencial, gratis, que funciona 24 horas al día, 365 días al año, en inglés y español, para individuos y familiares que enfrentan abuso de drogas y necesidades de salud mental. Este servicio provee referencias a centros locales de tratamiento, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. Las personas que llaman también pueden ordenar publicaciones y otra información gratuita impresa sobre el abuso de drogas y problemas de salud mental.

Llame al **1-800-662-HELP (4357)** o visite el localizador de centros de tratamiento en <http://findtreatment.samhsa.gov/>



Colección de recursos de la Serie de salud conductual en situaciones de desastre (DBHIS, por sus siglas en inglés)

<http://www.samhsa.gov>

Incluye enlaces para personas que forman parte de equipos de primera respuesta en casos de desastre, con información sobre intervenciones agudas, manejo de resiliencia y estrés, abuso de sustancias, comunidades de fe y mucho más.

Aplicación móvil de desastre de SAMHSA

Acceda a recursos críticos sobre la salud conductual relacionada con desastres directamente desde su teléfono con la aplicación de desastre de SAMHSA.

Descargue la aplicación: http://www.store.samhsa.gov/apps/disaster/index.html?WT.mc_id=WB_20131219_DISASTERAPP_400x225

NIH NIMH—Institutos Nacionales de la Salud Mental

Superación de eventos traumáticos:

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>

Incluye una hoja informativa sobre TEPT, depresión y muchos otros enlaces.

El enlace para la hoja informativa sobre TEPT es:

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-easy-to-read/index.shtml>

Medline—Biblioteca Nacional de Medicina

Superación de desastres:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/posttraumaticstressdisorder.html>

CDC—Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Superación de un evento traumático: <http://www.bt.cdc.gov/mentalhealth/> Incluye muchos enlaces a información para personas que forman parte de equipos de primera respuesta, familiares y proveedores

Preparación y respuesta a emergencias: <http://emergency.cdc.gov/>

NIOSH—Institutos Nacionales de Seguridad y Salud Ocupacional

Recursos de respuesta a emergencias: <http://www.cdc.gov/niosh/topics/emres/>

ASPR—Oficina de Secretaría Auxiliar para la Preparación y Respuesta al Riesgo, Salud Conductual y Resiliencia Comunitaria

<http://www.phe.gov/preparedness/planning/abc/pages/default.aspx>

Departamento de Veteranos de Estados Unidos—Centro Nacional para TEPT

Efectos de desastres: Factores de riesgo y resiliencia http://www.ptsd.va.gov/public/types/disasters/effects_of_disasters_risk_and_resilience_factors.asp

Cuidado personal después de un desastre:

http://www.ptsd.va.gov/public/treatment/cope/self_care_after_disasters.asp

Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos/FEMA

Enfrentamiento a los desastres: <http://www.ready.gov/coping-with-disaster>

Departamento Laboral de Estados Unidos—Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) Administración de recursos de resiliencia para las respuestas a emergencia:

https://www.osha.gov/SLTC/emergencypreparedness/resilience_resources/

Instituto Estadounidense de Estrés

Efectos del estrés: <http://www.stress.org/stress-effects/>

Mental Health America

Señales del estrés: <http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/stress>



Diapositiva 1



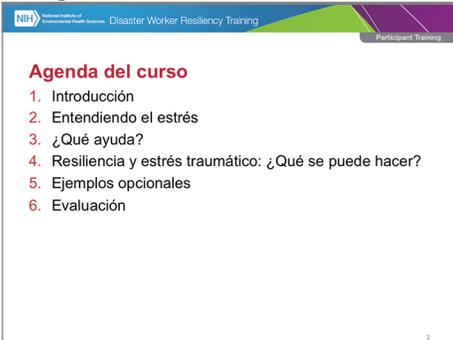
“Bienvenidos/as a la Capacitación de resiliencia para personal de socorro en casos de desastre que les presenta (nombre de la organización). Este programa fue desarrollado por el Programa de educación y capacitación laboral del Instituto de Ciencias de la Salud Ambiental, y reconocemos su apoyo.

En este programa trabajaremos en grupos pequeños y también haremos actividades individuales. Utilizarán el Manual para participantes durante todo el programa. Escribirán directamente en el manual y se lo llevarán a sus casas. Todo lo que está en las diapositivas de PowerPoint está en el manual.

Al final de este manual, encontrará un glosario de términos y 3 hojas informativas que usted y sus organizaciones podrán utilizar o adaptar. Hay también una página de internet para que usted pueda acceder fácilmente estos materiales y descargarlos e imprimirlos.

Empezaremos con un repaso de la agenda y los objetivos del curso en la pg. 5 del Manual”.

Diapositiva 2



Repase la agenda del curso.

Explique: “Este curso está diseñado para preparar a personal de socorro en casos de desastre, para enfrentar el estrés involucrado en la respuesta a desastres y en el trabajo de recuperación por desastre. Estaremos presentando nuevas palabras y conceptos. Responder a estos asuntos es clave para la protección del personal de socorro en casos de desastre y para la salud y seguridad del voluntariado. Cuando nos vayamos hoy, tendremos un plan de acción para hacer mejoras.

Este curso fue diseñado para ser interactivo. Se ha establecido que los/as participantes de capacitaciones aprenden más cuando participan de manera activa por medio de actividades en grupos pequeños, ejemplos y otros métodos participativos. Estos métodos se utilizan en este curso para que compartan su experiencia y conocimiento, y participen de manera activa en el proceso de aprendizaje”.

Dirección de internet de hojas informativas y recursos:

<http://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528>

Diapositiva 3

Objetivos generales de aprendizaje

Al completar este curso los/as participantes podrán demostrar su capacidad para:

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

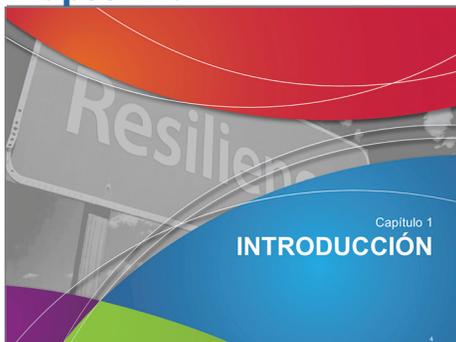


Explique: "Este programa de capacitación está diseñado para que los/as participantes reconozcan el estrés relacionado con los desastres, aprendan cómo obtener apoyo y desarrollen su propia resiliencia por medio de estrategias de reducción de estrés y superación.

El término 'personal de socorro en casos de desastre' en este programa se refiere a una amplia variedad de personas involucradas en la respuesta a desastres, recuperación y reconstrucción. Incluye a personas que están empleadas, voluntariado y propietarios de vivienda. El personal de socorro en casos de desastre suele ser también sobreviviente de desastres".



Diapositiva 4

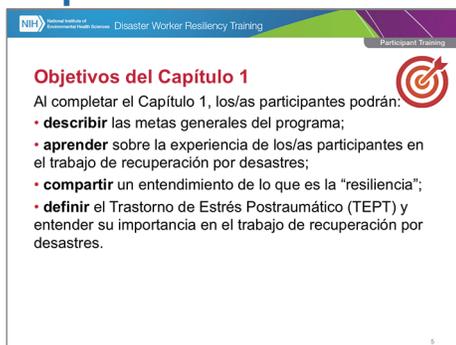


Nota: “El Capítulo 1 es la introducción”.

Pregunte: “Preséntese y diga brevemente a qué se dedica”.

Nota: Vale hacer estas presentaciones individuales pero el método se puede modificar dependiendo de cuantos participantes estén presentes así como de las restricciones de tiempo.

Diapositiva 5



Repase la diapositiva.

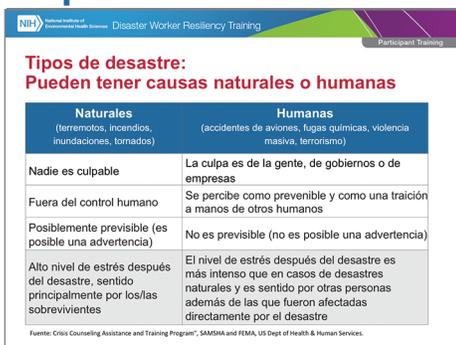
Introducción: “Todos/as sabemos que el trabajo de recuperación en casos de desastre puede ser agotador, frustrante, y estresante. Algunos factores estresantes incluyen la exposición a la destrucción masiva de viviendas, comunidades y negocios. Los desastres suelen causar heridas y pérdidas de vida, así como también el desplazamiento de las personas de sus trabajos y hogares. Cuando ocurren cosas terribles es normal que las personas reaccionen. Sin embargo, prepararse para reconocer y enfrentar el estrés relacionado con el desastre puede ayudar al personal de socorro a evitar heridas y enfermedades y a desarrollar fortaleza y carácter.

Ahora haremos un repaso de los diferentes tipos de desastre. Los desastres pueden tener causas ‘naturales’ o ‘humanas’. ¿Cuáles son algunos ejemplos de estas diferentes causas?”

Nota: Escriba las respuestas con marcador en papel lámina. Etiquete la lámina en la parte superior NATURALES/HUMANAS, y haga una lista de todas las respuestas en la columna apropiada.

Transición: La próxima diapositiva resume este material.

Diapositiva 6



Nota: Repase la diapositiva de derecha a abajo y luego de izquierda a abajo.

“A menudo hay diferencias entre las experiencias de culpabilidad e ira de los/as sobrevivientes de desastres con causas humanas versus con causas naturales:

- La culpa suele diferenciarse para desastres de causas naturales y aquellos de causas humanas. Sobrevivientes de desastres con causas humanas pueden culpar o sentir ira hacia individuos, grupos u organizaciones que piensan causaron o contribuyeron al desastre.
- En contraste, sobrevivientes de desastres naturales pueden culpar y sentir ira

hacia sí mismos/as por no haberse preparado o creer que es la “voluntad de Dios” o un castigo.

- Sobrevivientes de desastres naturales pueden proyectar su ira hacia cuidadores/as, personal de socorro, u otros/as .
- En desastres de causas humanas, como bombardeos u otros actos de terrorismo como caídas de avión, los/as sobrevivientes tratan la violencia humana intencionada y el error humano como agentes causales.
- Muchos desastres ocurren o se empeoran por una interacción entre elementos naturales y humanos. El huracán Katrina y sus consecuencias son buenos ejemplos de cómo interactúan los factores naturales y humanos en un desastre.
- Por ejemplo, el daño causado por un evento natural de inundación puede aumentar a causa de factores humanos como planificación inadecuada, políticas gubernamentales o sistemas de alerta defectuosos.
- Cuando existe mucha ira y culpa, como en el caso del terrorismo, el período de recuperación suele ser largo”.

Pregunte: “¿Cuán diferentes pueden ser los sitios de desastre en comparación con los sitios normales de trabajo?”

Transición: La próxima diapositiva repasa las diferencias entre los sitios laborales de desastre y los normales.

Diapositiva 7

¿Cómo se diferencian los sitios de desastre de los sitios típicos de trabajo?

- Son **caóticos, no planificados** y atraen mucha atención.
- Requieren **supervisión de muchas agencias** y son administrados por un sistema de comando de incidentes.
- Pueden ocurrir en **escenas de crimen**.
- Puede ser que bomberos, policías y otro personal involucrado no tengan experiencia con las actividades del trabajo.
- Ver la pérdida de vidas y bienes puede provocar **emociones fuertes**.
- Frecuentemente el ciclo de trabajo es **24/7** y hay una presión significativa para que las cosas se hagan rápidamente.

Pregunte: “¿Cuán diferentes pueden ser los sitios de desastre en comparación con los sitios normales de trabajo?”

Repase la diapositiva.

Transición: “Ahora pasaremos a definir los eventos traumáticos”.

Diapositiva 8

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

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

Repase la diapositiva.

Explique: “La exposición diaria a factores estresantes en el trabajo de respuesta y recuperación en casos de desastre puede tener efectos semejantes a la exposición a un evento traumático.

Enfrentar un problema o dificultad es atenderle o superarle exitosamente”.

Transición: “Hablabremos con mayor profundidad sobre los eventos traumáticos en el Capítulo 2. Ahora pasaremos a la Actividad 1 para llegar a conocernos más y empezar a definir la resiliencia”.

Diapositiva 9

Actividad 1

Actividad para grupos pequeños, vayan a la página 8 del Manual para participantes.

Compartan sus experiencias y pensamientos acerca del trabajo de recuperación por desastres y la resiliencia.

Tiempo para la actividad: 25 minutos

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

Tarea: Contesten cada una de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de trabajo de recuperación por desastre ha hecho usted anteriormente y por qué se encuentra aquí?
2. ¿Qué significa el término "resiliencia"?
3. ¿Por qué es importante?



Actividad 1, refiérase a la página 8 del Manual para participantes.

Nota: Escriba las respuestas de los grupos en el papel lámina. Después de que los grupos presenten sus comentarios, repase las definiciones que están en las diapositivas 10 y 11.

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"?

La capacidad de hacerse fuerte, saludable o exitoso/a nuevamente después de que sucede algo desafortunado.

Significa tener la capacidad de recuperarse de experiencias difíciles.

La resiliencia no es una característica que heredamos. Es una combinación de conductas, pensamientos y acciones con la intención de ayudar específicamente a enfrentar dificultades

¿Por qué es importante?

- El personal de socorro en casos de desastre experimenta estrés y trauma
- Nos afecta y nos importa
- El estrés afecta la manera en que pensamos, actuamos y sentimos
- El estrés puede causar heridas y enfermedades
- El voluntariado también necesita protección
- La capacitación puede aumentar el estado de preparación

Diapositiva 10

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Definición de resiliencia
La capacidad de hacerse fuerte, saludable o exitoso/a nuevamente después de que algo desafortunado ocurre.

Significa tener la capacidad de recuperarse después de experiencias difíciles.



10

Repase la diapositiva.

Diapositiva 11

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

La resiliencia no es una característica que heredamos. Es una combinación de:

- conductas,
- pensamientos y
- acciones

...cuyo propósito es ayudar específicamente a enfrentar dificultades.



11

Repase la diapositiva.

Pregunte: “¿Cómo se relaciona esta imagen a la resiliencia?”

Nota: La imagen enseña un vaso que está mitad lleno y mitad vacío, mostrando que el mismo problema o tema se puede ver de manera positiva o negativa.

Diapositiva 12

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

¿Por qué es importante?

- Los/las trabajadores/as de socorro en casos de desastre experimentan estrés y traumas.
- 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.



12

Nota: Esta diapositiva ofrece el repaso de una de las preguntas en esta actividad. Puede comparar la información en la diapositiva con las respuestas del grupo.

Diapositiva 13

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Las reacciones al trauma pueden ser de leves a severas

Síntomas

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

Reacciones severas

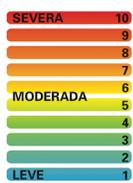
- Los síntomas son muy intensos y pueden durar más de un mes.
- Ameritan la búsqueda de cuidado médico.

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.



13

Explique: “Las reacciones al trauma pueden ser de leves a severas. La exposición a eventos traumáticos en el trabajo en casos de desastre puede tener un impacto significativo en el personal. Todo el mundo reacciona de manera diferente a eventos traumáticos y es común que un grupo tenga diferentes tipos de síntomas y que varíen en intensidad y duración.

Aunque muchas personas se sienten incómodas hablando sobre la salud mental, también conocida como salud conductual, hacerlo es muy importante para nuestra salud y bienestar físico”.

Diapositiva 14

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

La salud mental es importante para nuestro bienestar

Recuerde...

- Es normal reaccionar a un evento fuera de lo normal.
- Todas las personas reaccionamos de diferentes maneras ante un trauma.
- El objetivo de la resiliencia es minimizar el impacto de eventos traumáticos, para evitar depresión, ansiedad o TEPT.

Repase la diapositiva.

Transición: “Ahora vamos a definir el Trastorno de Estrés Postraumático”.

Diapositiva 15

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Elementos del Trastorno de Estrés Postraumático: Definición

1. Comienza con la exposición a un evento traumático.
2. Se desarrollan síntomas graves que duran más de un mes.
3. Hay interferencia con la vida cotidiana.
4. El diagnóstico es realizado por un/a profesional de la salud.

Repase la diapositiva.

“Una de las metas de los programas de resiliencia es prevenir el TEPT. Repasaremos esto en más detalle en el Capítulo 2.

Investigaciones han documentado que el personal de socorro en casos de desastre sufre de TEPT con mayor frecuencia que el personal regular. La próxima diapositiva detallará algunas de estas conclusiones”.

Diapositiva 16

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

El trabajo de recuperación por desastres causa altas tasas de TEPT

- El voluntariado ha sufrido tasas más altas de TEPT que los equipos profesionales de respuesta.
- El voluntariado de 9/11 que formaba parte de alguna organización tuvo tasas más bajas de TEPT, en comparación con el voluntariado que no pertenecía a ninguna organización.

Explique: “¿Qué tan grande es este problema? Investigaciones han demostrado que el TEPT después de un desastre llega hasta 40% en el grupo encuestado. Esto es en comparación con el TEPT en la población general estadounidense que suma 3.6%. El voluntariado tiene aún más altos índices de TEPT que los equipos profesionales de respuesta. El voluntariado del 9/11 afiliado a alguna organización mostró índices más bajos, en comparación con el voluntariado que no formaba parte de ninguna organización. Esto podría ser porque el voluntariado sin organización tuvo más exposición intensa.

Otros efectos de salud mental incluyen la ansiedad y la depresión. ¡Esto es importante

Nota: El propósito de esta diapositiva es mostrar la importancia de este tema.

Diapositiva 17

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

¡La capacitación ayuda!
Investigaciones han demostrado que la **capacitación** del personal de socorro en asuntos de salud mental desarrolla resiliencia.

17

Repase la diapositiva.

Nota: La diapositiva enfatiza que la capacitación puede hacer la diferencia.

Diapositiva 18

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Cómo puede manejar su estrés

- Evite los extremos
- Establezca metas realistas
- Maneje cómo le afecta el estrés
- Cambie cómo ve la situación
- Cambie cómo reacciona al estrés
- Establezca prioridades
- Tome control de la situación
- Descubra nuevas técnicas para relajarse
- Decida qué es lo más importante

ESTRÉS DESTREZAS PARA ENFRENTARLO

18

Explique: “Parte importante de la resiliencia es saber manejar el estrés. Esta diapositiva repasa las acciones individuales que las personas pueden tomar para manejar el estrés. Además de estas acciones individuales, conocidas como ‘enfrentamiento de dificultades’, las organizaciones también pueden ayudar con el manejo del estrés. Hablaremos más acerca del cuidado personal y las acciones que pueden tomar las organizaciones para manejar el estrés en el Capítulo 3.

Desarrollar la capacidad de enfrentar dificultades y elaborar programas organizativos de resiliencia ofrecen importante contrapeso en la preparación para enfrentar factores estresantes relacionados con desastres”.

Diapositiva 19

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Conclusión

- El estrés es una reacción normal a eventos fuera de lo normal que ocurren en situaciones de desastre.
- El estrés y las reacciones traumáticas pueden afectar a cualquier persona.
- Hay pasos que pueden tomar individuos, empleadores y organizaciones para prevenir reacciones nocivas al estrés.

19

Repase la diapositiva.

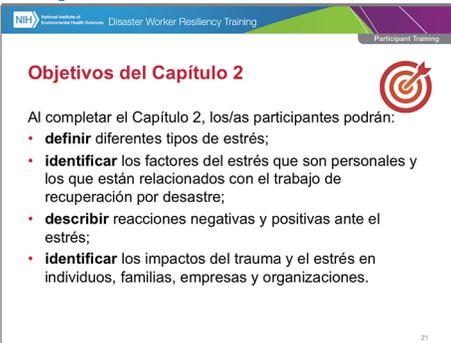


Diapositiva 20



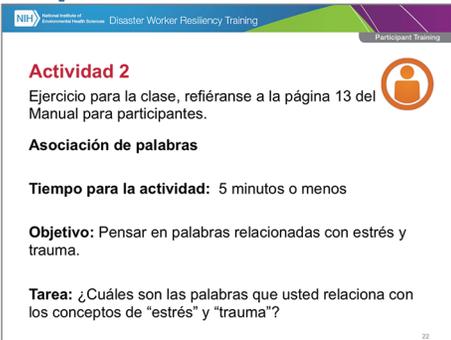
Explique: “El Capítulo 2 es Entendiendo el estrés”.

Diapositiva 21



Repase la diapositiva.

Diapositiva 22



Actividad 2: Asociación de palabras. Explique a los/as participantes, “Refiéranse a la página 13 del Manual para participantes y griten las palabras que se les ocurran cuando oigan la palabra ‘estrés’ o ‘trauma’”.

Tiempo para la actividad: 5 minutos o menos.

Nota: Haga una lista de las respuestas en papel lámina.



Actividad 2:

Asociación de palabras: El grupo gritará las palabras que le vengan a la mente cuando escuchen la palabra “estrés” o “trauma”

Diapositiva 23

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Entendiendo el estrés

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



23

Repase la diapositiva.

Explique: “El estrés es una reacción psicológica normal en situaciones de la vida como la muerte de un ser querido o el comienzo de un trabajo nuevo. El estrés puede ser protector en el sentido de que ayuda a poner en marcha acciones para responder a factores estresantes, ya sean positivos o negativos. Por eso se considera necesario para la salud y la supervivencia. Cuando las personas se sienten abrumadas por el estrés o no se recuperan del estrés, esto puede llegar a causar efectos negativos en la salud”.

Diapositiva 24

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Tipos de estrés y TEPT

Tipos de estrés:

- Estrés agudo (de corto plazo)
- Estrés acumulativo (de largo plazo)
- Estrés traumático
- Trastorno de Estrés Postraumático

24

Explique: “Ahora repasaremos los diferentes tipos de estrés y también hablaremos sobre TEPT. TEPT ya se definió en el capítulo anterior.

Después de tocar estos temas, repasaremos las diferentes reacciones que tienen las personas ante el estrés. No estamos tratando de enseñarles a ser profesionales de consejería en casos de estrés sino a reconocer posibles reacciones y cambios dentro de nosotros/as mismos/as, nuestros/as colegas y nuestras familias”.

Diapositiva 25

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Estrés agudo

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

- **físicas**, como dolor de cuerpo, de cabeza, y de estómago;
- **cognitivas**, como preocupación, sentimientos de culpa y confusión;
- **emocionales**, como tristeza, enojo y miedo;
- **sociales**, como evitar el contacto con familiares, amistades y colegas.



25

Repase la diapositiva.

Explique: “La foto muestra una calle populosa y estresante en la ciudad de Nueva York. El estrés causa una reacción de lucha, fuga o parálisis. Es una reacción instintiva que está programada dentro de nuestros cuerpos”.

Diapositiva 26

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Sintiendo el dolor de otras personas...



26

Explique: “Un ejemplo frecuente del estrés agudo para el personal de socorro en casos de desastre es sentir el dolor y sufrimiento de las personas que viven en la zona de desastre. Otro ejemplo es la frustración cuando la falta de recursos y planificación interrumpe el trabajo que se intenta llevar a cabo”.

Diapositiva 27

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Estrés agudo

- Permite reacciones rápidas a situaciones que están evolucionando.
- Mejora su capacidad para pensar en estrategias de supervivencia.
- Permite que las personas se enfoquen para eliminar distracciones.
- La mayoría de las personas lo experimentan diariamente y se recuperan.



27

Explique: “Otro ejemplo es cuando alguien se cuele delante de usted en la carretera. Uno puede sentir que el cuerpo reacciona y luego se recupera”.

Diapositiva 28

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Estrés acumulativo

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



28

Explique: “El estrés acumulativo a veces se conoce como ‘estrés crónico’. Crónico significa que es de largo plazo. Esto es una acumulación de estrés a través del tiempo. Un ejemplo sería la exposición a múltiples desastres, como tres huracanes en un año”.

Diapositiva 29

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Estrés traumático

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



29

Repase la diapositiva.

Explique: “Nuestro propósito hoy es ayudarles a estar preparados/as para la exposición a eventos traumáticos que se presencian durante un desastre. La preparación puede reducir el impacto”.

Diapositiva 30

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Actividad 3

Ejercicio individual, refiérase a las páginas 15 y 16 del Manual para participantes.



¿Está usted quemando la vela por ambas puntas?

Tiempo para la actividad: 10 minutos

Objetivo: Elevar la conciencia de los/as los/as participantes sobre el estrés personal en sus vidas.

Tarea: Complete el "Inventario de estrés personal". Vea la próxima diapositiva para el ejemplo.

Inventario de estrés personal



30

Actividad 3: "Complete el 'Inventario de estrés personal' en la página 16 del Manual para participantes"

Explique: "El ejercicio es para elevar el conocimiento de los factores estresantes que tenemos, que son parte de la trayectoria de la vida. Hasta los eventos positivos como casarse o tener un bebé son factores estresantes de alto nivel".



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.

Diapositiva 31

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Inventario de estrés personal

Revise los eventos listados a continuación. Marque los eventos que usted ha experimentado en los últimos doce meses. Utilice su teléfono inteligente o una calculadora para sumar los puntos.

Event	Puntos	Yes/No	Score
1. Death of a spouse	100		
2. Divorce	72		
3. Marital separation	65		
4. Death of a close family member	63		
5. Personal injury or illness	53		
6. Marriage	50		
7. Marital reconciliation	45		
8. Change in health of family member	44		
9. Pregnancy	40		
10. Gain of new family member	39		
11. Job Change	38		
12. Change in financial status	37		
13. Death of a close friend	36		
14. Increase in arguments with significant other	35		

31

Explique: "Esta es una actividad individual. Cada participante hará una marca en Sí o No a lado de cada dato y escribirá el número de puntos cuando la respuesta sea Sí. Luego sumará los totales utilizando un teléfono inteligente o una calculadora. ¿Tienen alguna pregunta sobre esta actividad antes de comenzar?"

Pregunte: "¿A alguien le sorprendió algo en la encuesta?"

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.

Diapositiva 32

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

TEPT

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

No todas las heridas son visibles.

32

Explique: “El TEPT es una reacción severa al estrés. Sucede cuando los síntomas persisten por más de un mes. Un médico o psicólogo/a determina si una persona tiene TEPT. Una meta de los ejercicios de resiliencia es prevenir que el personal de socorro en casos de desastre desarrolle TEPT. Responder temprano al estrés y al trauma puede ayudar a prevenir reacciones más severas”.

Diapositiva 33

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Factores que pueden aumentar el riesgo de TEPT

- Experimentar un evento traumático.
- Tener historial de enfermedad mental.
- Sufrir una herida o lesión.
- Presenciar cómo hieren o matan a otras personas.
- Tener poco o ningún apoyo después del evento.
- Enfrentar exceso de estrés después de un evento como la muerte de un ser querido, dolor y heridas o la pérdida de un trabajo o casa.



33

Repase la diapositiva.

Explique: “Cada persona es única y responde de manera diferente a la exposición al estrés y al trauma. En parte es porque todos/as tenemos nuestros propios historiales de vida, valores y experiencias. Es una señal de fortaleza el responder a las reacciones relacionadas con el estrés y el trauma.

Diapositiva 34

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

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 para el manejo del estrés o una forma de superar un evento desafortunado y aprender de la experiencia.
- Sentirse bien por poder actuar y responder eficazmente a pesar de sentir miedo.



34

Repase la diapositiva.

Diapositiva 35

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

¿Qué es la recuperación ante el estrés?

La capacidad de regresar al funcionamiento normal cuando ha sido afectado/a por estrés.



35

Pregunte: “¿Qué es la recuperación ante el estrés?”

Explique: “La recuperación es la capacidad de regresar al funcionamiento normal cuando ha sido afectado/a por el estrés traumático. Poner en práctica las recomendaciones de esta capacitación podrá ayudarle a aumentar su capacidad para recuperarse de la exposición que sufre ante eventos traumáticos relacionados con desastres”.

Diapositiva 36

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Crecimiento personal después de eventos traumáticos

- Se refiere a las personas que han experimentado cambios positivos después de su exposición al evento traumático.
- Estos cambios pueden incluir:
 - mejoras en sus relaciones,
 - nuevas posibilidades en la vida,
 - mayor aprecio por la vida,
 - mayor sentido de fortaleza personal y desarrollo espiritual.



36

Explique: “Una contradicción básica aprendida por sobrevivientes de trauma que reportan crecimiento postraumático: Sus pérdidas han producido avances valiosos. Otra contradicción se encuentra en la siguiente declaración: ‘Me siento más vulnerable pero a la vez me siento más fuerte’”.

Pregunte: “¿Pueden dar ejemplos de cómo podrían traer cambios positivos los eventos traumáticos?”

Nota: Haga una lista en papel lámina de los ejemplos de los/as participantes.

Ejemplo adicional:

- Cuando una persona sufrió un ataque al corazón, hizo cambios para tener un estilo de vida más saludable;
- comenzó a apreciar más a sus familiares y amistades;
- respondió a dificultades con acciones positivas;
- cambió las expectativas de su día a día;
- se enfocó en dedicarles tiempo a familiares y amistades;
- y aumentó el compromiso consigo mismo, su familia, sus amistades y su fe espiritual o religiosa.

Transición: “Ahora pasaremos al repaso de reacciones típicas de personas que han sido expuestas a eventos traumáticos. Reconocer las reacciones es clave para saber cuándo buscar u ofrecer asistencia”.

Diapositiva 37

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Cuando cosas terribles ocurren

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

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

37

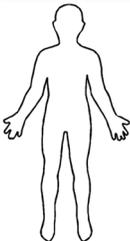
Explique: "Ahora repasaremos las cuatro categorías de reacciones que tienen las personas que han sido expuestas a eventos traumáticos. Las personas reaccionan de diferentes maneras a eventos traumáticos y es importante entender los diferentes tipos de reacciones que pueden ocurrir”.

Repase la diapositiva.

Diapositiva 38

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Mapa del cuerpo



El/la instructor/a o voluntario/a dibujará la silueta grande de un ser humano.

Dentro de la silueta, los/as participantes señalarán dónde han sentido dolor como resultado de estrés.

38

Nota: Dibuje en grande la silueta de un ser humano en una lámina de papel. Es buena idea hacer esto antes de que llegue la clase.

Explique: “Si ha sufrido dolor físico a causa de estrés o exposición a eventos traumáticos, dibuje en la lámina dónde le dolió. Puede usar fotos, flechas y palabras”.

Transición: “Ahora pasaremos a una actividad en grupos pequeños, en la hoja de trabajo de la página 19”.

Diapositiva 39

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Actividad 4

Terminen la actividad para grupos pequeños en la página 19 del Manual para participantes.

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

Tiempo para la actividad: 20 minutos (5 -10 para el trabajo grupal y 10 para compartir entre todos/as)

Objetivo: La meta de esta actividad es pensar en algunas reacciones inmediatas, tanto positivas como negativas, relacionadas con el estrés y el trauma en el trabajo de recuperación por desastre con los/as demás participantes, haciendo uso de la hoja de ejercicios en el manual.

Tarea: 1) Mapa del cuerpo: dibuje la forma de un ser humano en un papel de lámina y pida que los/as participantes dibujen flechas hacia las partes del cuerpo donde han experimentado dolores relacionados con el estrés. 2) Piense en las reacciones negativas y positivas para cada una de las cuatro áreas: 1) pensamientos, 2) sentimientos, 3) interacción social y 4) dolores corporales.

Actividad 4: Instruya a los participantes para que “completan la hoja de trabajo en la página 19 del Manual para participantes”.

Nota: Vaya a las próximas dos diapositivas para ver un ejemplo de un mapa del cuerpo y la hoja de trabajo para la actividad.

Transición: Mucha de la información en las siguientes diapositivas confirman o refuerzan la información de la actividad en grupo. Si no hay mucho tiempo, repásela rápidamente.

Diapositiva 40

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Hoja de ejercicios, Actividad 4

When Terrible Things Happen, What You May Experience, What Helps and What Doesn't

When terrible things happen there are a wide variety of positive and negative reactions that people may experience during and immediately after a traumatic event. Fill in the blanks:

Immediate Reactions:

Domain	Negative Responses	Positive Responses
Thoughts (cognitive)		
Feelings (emotional)		
Interaction with people (social)		
Body aches and pain (physical)		

Tarea: Para cada una de las cuatro áreas: 1) pensamientos, 2) sentimientos, 3) interacción social y 4) dolores corporales, haga una lluvia de ideas sobre las reacciones negativas y positivas.

Pregunte: Haga que la persona a cargo de registrar escriba las respuestas y las pegue en el papel lámina, organizadas según sean respuestas positivas o negativas.

Transición: Mucha de la información en las siguientes diapositivas confirman o refuerzan la información de la actividad en grupo. Si no hay mucho tiempo, repásela rápidamente.



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)	confusión, desorientación, preocupación, imágenes e ideas y pensamientos intrusivos, sentimiento de culpabilidad	determinación y resolución, mejor percepción, valor, optimismo, fe
Sentimientos (emocional)	conmoción, pena, angustia, tristeza, miedo, enojo, entumecimiento, irritabilidad, culpa, vergüenza y llanto	sentirse involucrado/a, retado/a, movilizado/a
Interacción con la gente (social)	aislamiento extremo, conflicto interpersonal, conductas riesgosas	conexiones sociales, conductas serviciales y disposición para ayudar
Molestia y dolor físico (física)	fatiga, dolor de cabeza, tensión muscular, dolor estomacal, ritmo cardíaco acelerado, asombro exagerado, dificultades al dormir	alerta, preparación para responder, alzas en energía

Diapositiva 41

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Cuando ocurren cosas terribles: Reacciones inmediatas

Área	Respuestas negativas	Respuestas positivas
Cómo pensamos (cognitiva)	confusión, desorientación, preocupación, imágenes y pensamientos intrusivos, sentimientos de culpa	determinación y resolución, percepción más perspicaz, valor, optimismo, fe
Cómo nos sentimos (emocional)	conmoción, pena, dolor, tristeza, miedo, enojo, entumecimiento emocional, irritabilidad, culpabilidad, remordimiento, ganas de llorar	sentirse involucrado/a, retado/a, movilizad/a
Cómo interactuamos con otras personas (social)	aislamiento extremo, conflicto interpersonal, comportamiento arriesgado	conexiones sociales, conductas generosas de asistencia
Cómo sentimos dolores en el cuerpo (física)	fatiga, dolor de cabeza, tensión en los músculos, dolor de estómago, frecuencia cardíaca elevada, respuesta exagerada de sobresalto, dificultades para dormir	vigilancia, preparación para responder, energía elevada

41

Nota: Esta diapositiva es un repaso del material que se presenta sobre las reacciones inmediatas al trauma.

Diapositiva 42

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Las reacciones comunes pueden incluir:

- pensamientos o imágenes preocupantes mientras está despierto/a o soñando;
- reacciones de malestar al recordar la experiencia;
- recuerdos recurrentes.



42

Repase la diapositiva.

Diapositiva 43

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Las reacciones de evitación o aislamiento incluyen:

- evitar hablar, pensar o tener sentimientos sobre el evento traumático;
- evitar cosas que le recuerden al evento;
- sentir restringidas las emociones, entumecimiento emocional;
- sentir aislamiento o desconexión de las demás personas;
- perder interés en actividades que normalmente causan placer.

43

Explique: “La diapositiva destaca información sobre reacciones que tienen que ver con la evitación o el aislamiento”.

Diapositiva 44

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Reacciones físicas

- Estar constantemente “a la caza” de peligro, sobresaltarse fácilmente o sentir nervios
- Irritabilidad o estallidos de enojo, sentirse “al borde”
- Dificultad para dormir
- Problemas para concentrarse o prestar atención

44

Explique: “Esta diapositiva ofrece algunos ejemplos de reacciones físicas”.

Diapositiva 45

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Ejemplos comunes de detonantes

- Ruidos fuertes y repentinos
- Sirenas
- El sitio donde ocurrió el evento
- Ver personas con discapacidades
- Funerales
- Aniversarios de eventos traumáticos
- Noticias por televisión o radio sobre el evento



45

Explique: “Estos son ejemplos de recordatorios o ‘detonantes traumáticos’. Cada individuo tiene su propia serie de detonantes traumáticos”.

Diapositiva 46

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Actividad 5

Actividad para el grupo grande en la página 21 del Manual para participantes.



Compartir y discutir conductas que aumentan o disminuyen riesgos y proveer ejemplos del impacto del estrés y el trauma en las familias del personal de socorro, las empresas y las organizaciones.

Tiempo para la actividad: 15 minutos

Objetivo: La meta de esta actividad es reconocer las conductas que aumentan o disminuyen los riesgos relacionados con el estrés y el trauma en el trabajo de recuperación por desastre y apreciar el impacto que el estrés y el trauma tienen en las familias de los/las trabajadores/as, las empresas y las organizaciones.

1. Haga una lista de conductas individuales que aumentarían riesgos
2. Haga una lista de conductas individuales que servirían de protección
3. ¿Qué impacto tienen el estrés y el trauma en las familias?
4. ¿Qué impacto tiene el estrés y el trauma en empresas y organizaciones (el empleador, la organización del voluntariado, etc.)?

46

Actividad 5: “Ahora haremos una actividad en un grupo grande, vayan a la página 21 del Manual para participantes”.



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?

- Utilizar alcohol o drogas para aliviarse
- Trabajar demasiado
- Evitar de manera extrema pensamientos o conversaciones sobre lo ocurrido
- Aislarse de manera extrema de familiares o amistades
- Violencia o conflicto
- No cuidarse
- Comer demasiado o dejar de comer
- Abandonar actividades placenteras
- Hacer cosas arriesgadas como conducir de forma imprudente, abusar de sustancias o trasnocharse
- Culpar a los/as demás
- Guardar silencio para no causar molestias
- Guardar silencio para no sentirse como una carga
- Suponer que nadie quiere escucharle
- Esperar hasta que esté tan estresado/a o exhausto/a que ya no pueda beneficiarse plenamente de la ayuda

2. ¿Qué conductas individuales pueden servir de protección?

- Acciones que el personal de socorro en casos de desastre podría tomar para aumentar la resiliencia
- Hábitos sanos como comer saludable, dormir suficiente, hacer actividades positivas y socializar
- Conectarse con los demás, dar y recibir apoyo social



Actividad 5 *continuación*

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

- Miedo
- Ira
- Tristeza
- Actitud sobreprotectora
- Aislamiento
- Abuso de alcohol y drogas
- Conducir de una manera peligrosa
- Gritos y golpes

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

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

Diapositiva 47

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Impacto en la familia

- Miedo
- Ira
- Tristeza
- Actitud sobreprotectora
- Aislamiento
- Abuso de alcohol y drogas
- Conducir de forma peligrosa
- Gritos y golpes



47

Nota: Esta diapositiva debería confirmar la información recogida en las actividades anteriores de grupos pequeños.

Explique: “Los familiares también podrían tener reacciones al evento traumático, como sentir miedo, ira o tristeza, adoptar una actitud sobreprotectora, aislarse, abusar de alcohol y drogas y conducir peligrosamente. Cualesquiera que sean las reacciones, estas son normales ante un evento traumático fuera de lo normal y altamente cargado”.

Diapositiva 48

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Familiares

- Pueden experimentar una variedad o ninguno de los síntomas de estrés.
- Si la angustia es intensa y dura más de 4 semanas, considere la opción de buscar apoyo.
- Sugiera pero no obligue a que se sostengan conversaciones.
- Puede ser de gran ayuda escuchar y apaciguar.



48

Explique: “Un ejemplo de ayuda sería preguntarle a un ser querido si desea hablar sobre lo ocurrido o sobre cómo se siente. Déjele saber que usted escuchará. Ir a caminar también podría brindar un espacio cómodo para hablar. Pero debemos respetar los deseos de nuestros seres queridos si no se sienten listos para hablar”.

Nota: Esta diapositiva debería confirmar la información recogida en las actividades anteriores de grupos pequeños.

Explique: “La asistencia variará según los tipos de cuidado de salud y servicios de salud mental que están disponibles en la región y también si los/as participantes tienen cobertura de seguro médico privado.”

Diapositiva 49

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Reducción del impacto en niños/as

- Note conductas de enojo y frustración, calificaciones en declive, pesadillas o conductas inapropiadas.
- Provea un entendimiento básico de lo sucedido.
- Déjeles saber que las cosas mejorarán.
- Tranquílceles, dejándoles saber que están seguros/as y que son queridos/as.
- Si siguen enfrentando inapropiadamente las dificultades, considere la opción de buscar ayuda profesional.



49

Explique: “Es importante estar pendientes del posible impacto en los/as niños/as porque las señales no siempre son obvias.

- Los eventos traumáticos suelen descomponer a los/as niños/as.
- Las señales podrían incluir calificaciones en declive, pesadillas o conductas inapropiadas.
- Necesitan tener un entendimiento básico de lo ocurrido.
- Es importante explicar que mamá y/o papá están pasando por un momento difícil pero que todo mejorará.
- Asegure a los/as niños/as que estarán seguros/as y que son queridos/as.
- Si los/as niños/as no están superando las dificultades, consejeros/as o psicólogos/as infantiles podrían asistirles

En algunas áreas rurales el acceso a consejeros/as y psicólogos/as infantiles podría ser limitado o no existir. En estos casos, las personas deberían buscar ayuda con su proveedor/a de cuidado primario (doctor familiar) o la clínica comunitaria, lo que esté disponible”.

Diapositiva 50

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

La violencia doméstica y el abuso de niños/as pueden ser señales de una reacción severa al estrés

...El comportamiento violento puede aumentar cuando no se atienden los síntomas graves del trauma.



50

Explique: “La violencia contra familiares podría ser otra señal de una reacción severa al estrés. Estudios han demostrado que la violencia contra parejas y niños/as aumenta en grupos de personas que han sido traumatizadas por desastres”.

Diapositiva 51

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Impactos en empresas y organizaciones

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



51

Nota: Esta diapositiva debería confirmar la información de las actividades anteriores de grupos pequeños. La foto muestra pescadores que perdieron su negocio a causa del derrame de petróleo de BP en el Golfo, junto a otros miembros de la comunidad.

Transición: “Ahora pasaremos a una discusión sobre el impacto de condiciones laborales estresantes para el personal de socorro en casos de desastre y el voluntariado”.

Diapositiva 52

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Condiciones laborales estresantes y fatiga

Las condiciones laborales estresantes:

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

La fatiga:

- contribuye a la probabilidad de no utilizar el equipo adecuado o de no aplicar los procedimientos de seguridad;
- causa una incapacidad similar a la del alcohol.



52

Pregunte: “¿Cuáles son ejemplos de condiciones laborales estresantes que podría enfrentar al realizar trabajo de recuperación, limpieza o reconstrucción por desastre?”

Nota: Escriba una lista de las respuestas en papel lámina.

Explique: “El personal de socorro está sujeto a la fatiga a causa de largas horas de trabajo y condiciones laborales estresantes. La fatiga puede causar síntomas de estrés y un aumento de lesiones. Aunque la urgencia del trabajo de recuperación por desastre está siempre presente, no deberíamos tomar riesgos innecesarios. La conclusión es que usted debe conocer sus límites y saber cuándo ha alcanzado el suyo.

Otro factor de fatiga y estrés es cuando el personal de socorro en casos de desastre y el voluntariado son sujetos a condiciones de vivienda estresantes”.

Nota: El Equipo de Primera Respuesta de Estados Unidos ha publicado un documento detallado de asistencia técnica, “Guidance for Managing Worker Fatigue During Disaster Operations” (“Guía para manejar la fatiga laboral en operaciones recuperación por desastre”), y se puede acceder por internet 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)

Transición: Ejemplos de condiciones laborales estresantes están en la próxima diapositiva.

Diapositiva 53

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Salud y seguridad

¿Son adecuadas?

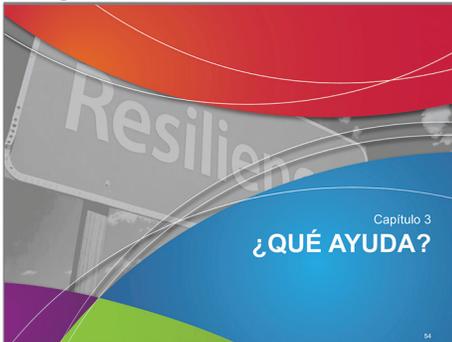
- Control e identificación de peligros
- Equipo de protección personal
- Protección respiratoria
- Capacitación en salud y seguridad
- Descansos e hidratación con agua
- Limpieza y espacios para guardar el equipo



53

Explique: “Cada sitio de desastre debe ser evaluado en salud y seguridad y tener un plan específico de salud y seguridad basado en la identificación de peligros y medidas de control (maneras de prevenir peligros) pueden ser seleccionadas e implementadas. Los ejemplos incluyen el uso de ventilación para controlar el polvo, equipo de protección personal y procedimientos de seguridad, así como mojar el material que pueda generar polvo cuando se desgarran. Las facilidades de limpieza y almacenamiento son críticas para asegurar que el personal pueda limpiarse adecuadamente después de un turno y almacenar su equipo”.

Diapositiva 54



Explique: “En este capítulo revisaremos las acciones que pueden tomar individuos, empleadores y organizaciones para promover la resiliencia y apoyar al personal de socorro en casos de desastre que haya sido expuesto al estrés y al trauma”.

Diapositiva 55

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Objetivos del Capítulo 3

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

- **detallar** qué ayuda y qué no en el cuidado personal y el 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.



Repase la diapositiva.

Nota: Antes de pasar a la próxima diapositiva...

Pregunte: “¿Por qué intervenimos?”

Nota: Las respuestas pueden incluir:

- Porque nos importa
- Porque la exposición al estrés y el trauma son una parte esperada del trabajo de recuperación por desastre
- Para minimizar el impacto negativo del estrés y el trauma

Diapositiva 56

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Cuidado personal y manejo de estrés

- Acciones que el personal de socorro en casos de desastre puede tomar para aumentar su resiliencia
- Hábitos saludables como comer bien, dormir suficiente, participar en actividades positivas y socializar
- Conectarse con otras personas, dar y recibir apoyo social



Explique: “Esta diapositiva define el cuidado personal y el manejo de estrés. Asistir a programas de capacitación es otro paso importante en la preparación para manejar el estrés que conlleva el trabajo de recuperación por desastre”.

Diapositiva 57

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Actividad 6
 Terminar la actividad para grupos pequeños, página 25 del Manual para participantes.

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

Tiempo para la actividad: 20 minutos
Objetivo: La meta de esta actividad es compartir y discutir sus experiencias en relación al cuidado personal y el manejo de estrés.
Tarea: Contesten cada pregunta:
 1. ¿Qué ayuda?
 2. ¿Qué no ayuda?

Actividad 6: “Completen la actividad en grupos pequeños, pg. 25 del Manual para participantes, compartiendo sus experiencias y pensamientos sobre el cuidado personal y el manejo de estrés”.

Método de actividad en grupo pequeños: Dividir en grupos pequeños, seleccionar a una persona para registrar las respuestas y hacer un reporte. Se puede ampliar la participación al permitir que todo el mundo hable, yendo en círculo.

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

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

Nota: Escriba las respuestas de los grupos pequeños en la lámina de papel a medida que vayan dando sus reportes y luego repase las próximas diapositivas para confirmar y expandir sus comentarios.



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?
 - Hábitos sanoa como comer saludable, dormir suficiente, hacer actividades positivas y socializar
 - Conectarse con otras personas, dando y recibiendo apoyo
 - Reflexionar diariamente



Actividad 6

2. ¿Qué no ayuda?

- Consumir alcohol o drogas para aliviarse
- Trabajar demasiado
- Evitar de manera extrema pensamientos o conversaciones sobre lo ocurrido
- Aislarse de manera extrema de familiares o amistades
- Violencia o conflicto
- No cuidarse a uno/a mismo/a
- Comer demasiado o dejar de comer
- Abandonar actividades placenteras
- Hacer cosas arriesgadas como conducir de forma imprudente, abusar de sustancias, trasnocharse
- Culpar a los/as demás
- Guardar silencio para no causar molestias
- Guardar silencio para no sentirse como una carga
- Suponer que nadie quiere escucharle
- Esperar hasta que esté tan estresado/a o exhausto/a que ya no pueda beneficiarse plenamente de la ayuda

Explique: “La próxima diapositiva presenta las conductas de autodaño que son síntomas comunes entre personas que han sido traumatizadas”.

Transición: Antes de mostrar la diapositiva, pregunte a los/as participantes, “¿Cuáles son algunos ejemplos de comportamientos de autodaño que deberían evitarse?” Luego repase la diapositiva.

Diapositiva 58

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

¿Qué ayuda?

- Hablar con alguien
- Participar en actividades positivas
- Dormir lo suficiente y comer alimentos saludables
- Intentar mantener un horario regular
- Tomar descansos y recesos
- Enfocarse en lo que Sí se puede controlar o cambiar
- Hacer ejercicio
- Relajarse
- Reflexionar diariamente

58

Nota: La información en esta diapositiva debería confirmar y expandir las respuestas en la actividad de grupos pequeños.

Diapositiva 59

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

¿Qué no ayuda?

- Consumir alcohol y drogas para enfrentar las dificultades
- Trabajar demasiado
- Evitar pensar o hablar sobre el evento
- Aislarse de manera extrema de familiares o amistades
- Violencia o conflicto
- No cuidarse a uno/a mismo/a
- Comer demasiado o dejar de comer
- Abandonar actividades agradables
- Hacer cosas riesgosas, como manejar imprudentemente, abusar de drogas, trasnocharse
- Culpar a los/as demás



59

Nota: La información en esta diapositiva debería confirmar y expandir las respuestas de la actividad de los grupos pequeños.

Diapositiva 60

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Cuándo usted busque apoyo social...

- escoja cuidadosamente con quién hablar y el momento correcto para hacerlo;
- piense qué es lo que quiere compartir;
- comuníquese a otras personas que usted tiene la necesidad hablar o que solo quiere estar con ellas;
- hable sobre pensamientos y sentimientos dolorosos cuando se sienta listo/a;
- dígales a los/as demás que aprecia que le escuchen.



60

Explique: “Esta diapositiva responde a lo que se debe hacer cuando se busca apoyo social”.

Diapositiva 61

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Cuando 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 le quieren escuchar;
- espere hasta sentir tanto estrés o cansancio que ya no pueda beneficiarse plenamente de la ayuda.



61

Explique: “La diapositiva responde a lo que no se debe hacer cuando se busca apoyo social”.

Diapositiva 62

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Cómo conectarse con otras personas...

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



62

Nota: La información en esta diapositiva debería confirmar y expandir las respuestas de la actividad de los grupos pequeños.

Pregunte: “¿Cuáles son algunas de las razones por las que las personas evitan solicitar apoyo social?”

Nota: Escriba las respuestas en forma de lista en la lámina de papel. Luego repase el resumen que se presenta en la próxima diapositiva.

Diapositiva 63

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Razones potenciales para evitar el apoyo social

- No saber lo que se necesita
- Sentirse avergonzado/a o débil
- Creer que se perderá el control
- No querer convertirse en una carga para otras personas
- Dudar que le podrán ayudar o que otras personas entenderán
- Haber intentado conseguir ayuda antes y sentir que no la recibió
- Querer evitar pensamientos o sentimientos sobre el evento
- Sentir que otras personas se desilusionarán o juzgarán
- No saber dónde conseguir ayuda



63

Repase la diapositiva.

Diapositiva 64

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Cosas buenas que se pueden hacer al proveer apoyo

- Mostrar interés, atención y cuidado
- Encontrar un momento y lugar donde no haya interrupciones para hablar
- Librarse de cualquier expectativa u opinión
- Respetar las reacciones y formas de enfrentar dificultades de cada individuo
- Reconocer que toma tiempo resolver este tipo de estrés
- Aportar ideas de manera positiva para tratar de enfrentar las reacciones
- Hablar sobre posibles reacciones a los desastres y estrategias para enfrentar las dificultades
- Creer que la persona es capaz de recuperarse
- Ofrecerse para hablar o pasar tiempo juntos/as tantas veces como sea necesario



Active Listening

64

Explique: “Estos son consejos básicos para dar apoyo a colegas o familiares. No estamos capacitándoles para que sean profesionales de consejería, pero todo el mundo puede ayudar al mostrar preocupación, respeto y apoyo a las personas que están estresadas”.

Diapositiva 65

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Evite el uso de frases que interfieran con el apoyo

- “¡Olvídalo ya!”
- “Sé como te sientes”
- “No es tan malo”
- “Es la voluntad de Dios”
- “Dios no te dará más de lo que puedas cargar”
- “Hay otras personas que están peor”



65

Explique: “Esta diapositiva ofrece ejemplos del lenguaje que puede interferir al dar apoyo. El lenguaje corporal también es importante. El punto es escuchar principalmente y no decir cosas que juzguen o que nieguen los sentimientos de la otra persona”.

Transición: “Algunos empleadores y organizaciones han implementado un programa de intervención en casos de emergencia. Brevemente repasaremos los elementos clave de estos programas. Quizá usted quiera pedirles a líderes en su comunidad, organización o sindicato que consideren desarrollar o implementar tales programas”.

Diapositiva 66

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Programas comunitarios de salud mental en situaciones de desastre

- Las agencias estatales y locales de salud mental los establecen típicamente en zonas de desastre.
- Hacen alcance comunitario extenso.
- No se diseñaron específicamente para el personal de socorro en casos de desastre pero pueden ser una puerta de entrada a los servicios.

Explique: “Cuando un desastre ocurre y una comunidad se declara zona federal de desastre, el financiamiento usualmente se concentra en servicios de alcance en salud mental. Un ejemplo es el Proyecto Hope, coordinado por la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York después de la Supertormenta Sandy. El proyecto empleó personal por un período de un año para proveer consejería de apoyo a individuos, familias y grupos impactados por el huracán.

Además, muchas comunidades tienen servicios de salud mental basados en hospitales. Algunos de estos programas incluyen programas de emergencia móvil para la salud mental. Estos recursos a menudo se movilizan para asistir en casos de desastre. Es muy valioso que las organizaciones desarrollen una lista de recursos en el área local que puedan ser útiles para el personal de socorro, voluntariado o propietarios de vivienda en caso de necesitar servicios”.

Diapositiva 67

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Programas de fe

Muchas organizaciones de fe proveen consejería de salud mental para las comunidades impactadas por desastres.

Aquí hay una lista de este tipo de organizaciones:
<http://www.samhsa.gov/faith-based-initiatives>

Explique: “Las organizaciones de fe involucradas en responder en casos de desastre que ofrecen servicios de salud mental también son recursos importantes”.

Nota: Si usted tiene acceso al internet, puede entrar al enlace y mostrar los recursos.

Diapositiva 68

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

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

- Llame al 1-800-985-5990 o envíe un texto con el mensaje ‘HABLANOS’ al número 66746.
- Es una línea de ayuda gratis de 24/7 para el estrés, la ansiedad y las reacciones preocupantes en relación con un desastre.
- Está dotada de personal profesional capacitado en consejería.
- La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) es federal.

<http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Descargue la **aplicación de desastre de SAMHSA** en las tiendas de Google Play, Apple o Blackberry

Explique: “La línea de ayuda para personas afectadas por estrés relacionado con un desastre, es una línea de ayuda 24/7 diseñada para personas que están pasando por reacciones de estrés, ansiedad y angustia. Esta línea de ayuda gratis está dotada de personal capacitado en consejería de una red de servicios de llamadas de emergencia, a lo largo de Estados Unidos, que ofrecen consejería en casos de crisis para personas que están pasando por estrés emocional relacionado a cualquier desastre, de causas naturales o humanas, información sobre como reconocer el estrés y sus efectos en individuos y familias, consejos para enfrentar dificultades de forma saludable, y referencias a centros locales para seguimiento y apoyo.

Llame al **1-800-985-5990** o envíe un texto con el mensaje ‘HABLANOS’ al 66746.

Usted también puede descargar la aplicación de desastre de SAMHSA en su celular”.

Nota: Esto no es solo para asuntos de abuso de sustancias. Si usted tiene acceso al internet, puede entrar en el enlace y mostrar los recursos.

Diapositiva 69

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Para buscar centros de tratamiento de SAMHSA

- Llame al 800-662-HELP (4357).
- Encuentre recursos para el tratamiento del abuso de sustancias y otras necesidades relacionadas con la salud mental visitando:

<https://findtreatment.samhsa.gov/>



69

Explique: “La Línea nacional de ayuda es confidencial, gratuita, funciona 24 horas al día, 365 días al año, en inglés y español, es un servicio de información para individuos y familiares víctimas de abuso de sustancias y asuntos de salud mental. Este servicio provee referencias a centros locales de tratamiento, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. Las personas que llamen también pueden ordenar publicaciones y otros tipos de información impresa gratuita sobre abuso de sustancias y asuntos de salud mental.

Llame al 1-800-662-HELP (4357) o visite los localizadores de tratamiento en línea en <http://findtreatment.samhsa.gov/>”.

Diapositiva 70

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Recursos locales

- Agregue aquí una lista de los recursos locales disponibles. También podría crear una hoja informativa con los recursos locales de ayuda usando el formulario en el Manual para instructores/as.

70

Nota: Edite esta diapositiva antes de la clase, añadiendo los recursos locales de salud mental con título, teléfono y página de internet. Usted también puede crear una hoja informativa usando el ejemplo en el Apéndice 3 del Manual de capacitación para instructores/as, pg. 71. Si usted no puede desarrollar esta página, siéntase en libertad de borrarla o esconderla para su presentación.

Explique: “En la diapositiva hay una lista de recursos locales que pueden usarse para proveer servicios o referencias a personas que necesiten ayuda. También hemos creado una hoja informativa con información más detallada, la cual distribuiremos ahora”.

Diapositiva 71

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

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

71

Explique: “Pedir ayuda no es una señal de debilidad sino de fuerza”.

Pregunte: “¿A qué se refiere el término estigma en relación a la salud mental?”

Explique: “El estigma se define como una señal de deshonra o desacreditación que diferencia a una persona y la coloca aparte de las demás. Cuidar nuestra salud mental es tan importante como usar un casco protector en nuestra cabeza para protegerla de objetos en caída libre”.

Diapositiva 72

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Busque ayuda si usted:

- no puede cuidarse a sí mismo/a o cuidar a sus niños/as;
- piensa en el suicidio;
- no puede trabajar;
- golpea, empuja o pateo a su pareja o niños;
- constantemente crítica o degrada a su pareja o hijos/as;
- piensa o habla sobre separarse de su pareja;
- consume alcohol u otras drogas para escapar de sus problemas;
- siente tristeza o depresión por más de dos semanas;
- sufre ataques de pánico con los que se consume por el miedo, tiene un pulso elevado y sensación de ahogo.



72

Repase la diapositiva.

Explique: “Estos síntomas no pueden ser ignorados. Se debe buscar ayuda si los síntomas se vuelven severos o persisten por más de 30 días”.

Diapositiva 73

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Proveedores /as de cuidado

- Los médicos familiares o comunitarios a veces son los únicos proveedores a su disponibilidad, usualmente es el primer lugar donde puede buscar ayuda.
- Un/a psiquiatra es un médico que también puede recetar medicamentos.
- Los/las trabajadores/as sociales y los/las psicólogos/as se dedican a la consejería.



73

Explique: “En partes del país, el acceso a servicios profesionales es limitado o no existe. En esos casos, la mejor opción es visitar al doctor de cabecera o la clínica comunitaria. Si la necesidad de servicios está ‘relacionada con el trabajo’, entonces el empleador debe proveer información y apoyo para acceder beneficios laborales de compensación para el personal. Estos beneficios incluyen cobertura médica y remplazo de salarios. Sin embargo, muchos sistemas estatales de compensación laboral a menudo impugnan los reclamos por cuidado de salud mental. En esos casos, el personal afectado necesita un abogado calificado en casos de compensación laboral que le represente. Estos abogados no reciben paga por parte del personal de socorro representado, sino un pequeño porcentaje cunado el/la juez/a de derecho de compensación laboral concede la compensación”.

Diapositiva 74

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Consejería profesional

- Ha ayudado a que millones de personas se alivien.
- Ayuda a las víctimas a identificar los detonantes relacionados con el trauma para que después trabajen en reducir su impacto.
- Ayuda a los individuos a reducir sus síntomas y a restaurar su salud.



74

Nota: La información en esta diapositiva es para exhortar a la gente a que supere la reticencia o resistencia a buscar ayuda cuando la necesite.

Diapositiva 75

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Programa laboral/organizacional de intervención en crisis

Metas:

- Prevenir efectos de largo plazo con intervención rápida
- Proveer apoyo organizacional
- Proveer la oportunidad para expresarse
- Reducir la reacción y los pensamientos sobre eventos traumáticos a través de la educación en crisis



75

Explique: “Al igual que las organizaciones tienen la responsabilidad de proteger la seguridad y la salud del personal, también deben estar preparadas para atender el impacto del estrés y el trauma en la salud y el bienestar del personal. Hay varios acercamientos para la provisión de este apoyo. Desafortunadamente, hoy no tenemos el tiempo para entrar en detalles sobre el desarrollo y la implementación de estos importantes programas”.

Diapositiva 76

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Elementos principales del programa de intervención en crisis

- Prevención
- Educación, no consejería
- Prestación de servicios de atención y apoyo
- Referidos para el seguimiento



76

Explique: “Esta diapositiva incluye los elementos medulares de un programa de intervención en situaciones de crisis que podría implementar su empleador, organización, iglesia o comunidad”.

Pregunte: “¿Usted tiene un programa de intervención en situaciones de crisis dentro de su empleo u organización? Si no lo tiene, ¿es algo que podría desarrollarse?”

¿Su empleador u organización tiene un plan para atender estos asuntos? Si no lo tiene, ¿se podría iniciar?”

Explique: “Hay 4 hojas informativas al final del Manual para participantes que podrían ser duplicadas o adaptadas para brindar apoyo directo a colegas.

Estas son Cuando ocurren cosas terribles: Lo que usted podría 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; y Cuidado personal cuando el trabajo es difícil. Estas hojas informativas también están disponibles en las páginas de internet del NIEHS en: <http://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528> ”.

Nota: De estar disponible, haga que la persona contacto del programa local presente el plan de respuesta ante un trauma y los recursos locales de salud mental antes de hacer la transición al capítulo final.

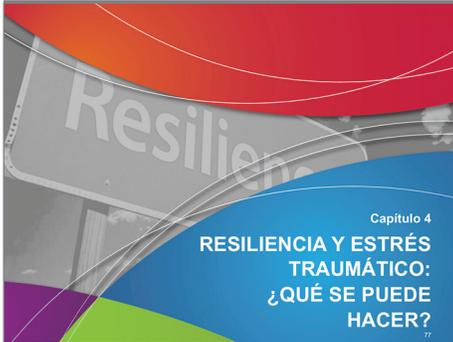
Transición: “Ahora pasaremos al capítulo final, que se trata sobre ‘¿Qué se puede hacer?’”



Capítulo 4—Resiliencia y estrés traumático, ¿Qué hay que hacer?

30 minutos

Diapositiva 77



Explique: “El Capítulo 4, la última sección, cubre ‘Resiliencia y estrés traumático: ¿Qué se puede hacer?’”

Diapositiva 78

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Objetivos del Capítulo 4 

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 con el trabajo y establecer metas personales;
- **describir** los pasos que individuos y organizaciones pueden tomar para aumentar su resistencia al trauma y el estrés y fortalecer su resiliencia.

78

Repase la diapositiva.

Diapositiva 79

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Definición de resiliencia

La capacidad de volverse fuerte, sano/a o exitoso/a después de que ocurre algo desafortunado.

Significa la capacidad de recuperarse después de experiencias difíciles.



79

Explique: “Esta diapositiva está aquí para recordarle la definición de resiliencia. La fuente es: Merriam-Webster.com”.

Diapositiva 80

NIH | National Institute of Environmental Health Sciences | Disaster Worker Resiliency Training | Participant Training

Actividad 7

Ejercicio individual, refiérase a la página 31 del Manual para participantes. 

Estrés relacionado con el trabajo: Autoevaluación y metas personales

Tiempo para la actividad: 10 minutos

Objetivo: Identificar los factores personales que pueden mejorar la resiliencia.

Tarea: Los/as participantes deben hacer el ejercicio. Este ejercicio se divide en cuatro secciones: (1) Descanso, (2) Dieta y nutrición, (3) Ejercicio y (4) Apoyo social.
En el lado izquierdo de su hoja de ejercicios escribirá sus prácticas actuales. En el lado derecho, escribirá las nuevas metas personales que desea establecer.

80

Explique: “Este es un ejercicio individual. El propósito de la autoevaluación y las actividades sobre metas personales es crear un plan personal de acción para mejorar la resiliencia, la resistencia y el bienestar. Favor de referirse a la hoja informativa titulada ‘Cuidado personal cuando el trabajo es difícil’. Esta hoja informativa describe las recomendaciones federales para descansar, comer y ejercitarse de manera saludable. Una hoja informativa separada aborda el apoyo social y se titula, ‘Conexión con otras personas: Dando y recibiendo apoyo social’”.

Actividad 7: Los/as participantes completarán individualmente “Estrés relacionado con el trabajo: Autoevaluación y metas personales”, pg. 31 del Manual para participantes

Explique: “El objetivo de esta actividad es ayudar a identificar prácticas actuales y mejoras que podrían fortalecer la resiliencia. En la parte izquierda de la hoja de ejercicios escriba sus prácticas actuales en cuanto a descanso, nutrición, ejercicio y socialización. En la parte derecha, escriba cualquier nueva meta personal que desee establecer”.

Nota: Debido a la naturaleza personal de esta actividad, no hay un reporte formal.

Nota: Véase la hoja informativa en el Apéndice 2 titulada “Cuidado personal cuando el trabajo es difícil” para más información sobre recomendaciones para descanso, nutrición, ejercicio y apoyo social.



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	
<p>Duermo un promedio de:</p> <p>___ Menos de 6 horas por noche</p> <p>___ 7 horas por noche</p> <p>___ 8 horas por noche</p>	<p>Me gustaría dormir:</p> <p>___ horas por noche</p> <p>Cada semana trataré de lograr esta meta añadiendo:</p> <p>___ minutos de descanso por noche</p> <p>Métodos que puedo usar:</p> <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



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>Meriendo 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>Puedo ir donde estos/as colegas para buscar ayuda y apoyo:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Me gustaría tener más oportunidades para consultar/trabajar con estos/as colegas:</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

Diapositiva 81

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Actividad 8

Ejercicio individual, refiérase a la página 34 del Manual para participantes.



Plan de acción para la resiliencia y el estrés traumático

Tiempo para la actividad: 20 minutos

Objetivo: La meta de esta actividad es empezar a desarrollar 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 las siguientes acciones:

- 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.
- 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.

81

Actividad 8: Los/as participantes completarán individualmente el ejercicio en la página 34 del Manual para participantes.

Nota: Al hacer el reporte y la discusión para la Actividad 8, es importante tener en cuenta que algunos/as participantes posiblemente sientan incomodidad compartiendo sus metas personales. Por ejemplo, usted podría preguntar: “¿A alguien le gustaría compartir los pasos que piensa tomar individualmente o con su empleador/organización en base al programa de capacitación de hoy?” Si algún/a participante no quiere compartir, es importante respetar eso. Algunos grupos se sienten cómodos compartiendo sus metas y puede ser muy constructivo cuando pares comparten acciones que piensan tomar para mejorarse a sí mismos/as o a sus organizaciones. Otra posibilidad es que los/as participantes trabajen en pares (en dos). Esto podría aliviar algo de la presión provocada al momento de compartir.



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.

Diapositiva 82

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Ejercicios opcionales

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 resiliencia al trauma y el estrés y fortalecer la resiliencia?

82

Nota: Los ejercicios opcionales son escenarios con preguntas útiles para complementar el material en el programa de capacitación. Los dos ejercicios de la diapositiva fueron proporcionados por capacitadores/as del *Deep South Center for Environmental Justice*. Los/as instructores/as de capacitación deben sentirse en la libertad de usar estos escenarios, sus propios escenarios o historias propias de algunos/as participantes. Usar estos casos prácticos del mundo real puede mejorar la experiencia de aprendizaje.

Los ejercicios pueden hacerse en grupos pequeños o en uno grande.

Diapositiva 83

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Evaluaciones

Los/as participantes llenarán las evaluaciones.

83

Nota: Asegúrese de que los/as participantes completen los formularios de evaluación y terminen con las diapositivas finales. Usted puede decidir usar el formulario de evaluación en el Apéndice 3 del Manual para participantes o su propio instrumento de evaluación.

Explique: “Como parte de un esfuerzo por mejorar continuamente la resiliencia del personal de socorro en situaciones de desastre, pedimos que usted evalúe la efectividad de la capacitación a la que asistió. Favor de brindar respuestas abiertas y honestas. Para garantizar su confidencialidad, no escriba ningún tipo de identificación personal en el formulario”.

Nota: Si usted usa el formulario de evaluación en el Apéndice 3, entonces las siguientes instrucciones aplican. Si usted usa su propio formulario, asegúrese de proveer las instrucciones relevantes.

Explique: “En cada sección, se pide que califique qué tan bien se sintió, si cree que logró los objetos de aprendizaje del curso o cómo considera la efectividad del curso. Usando una escala de calificación, en la cual 1 significa que está muy en desacuerdo y 7 que está muy de acuerdo, marque el círculo que refleje mejor su respuesta para cada afirmación. También proporcione cualquier comentario a las tres preguntas en la parte de atrás del formulario”.

Diapositiva 84

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Fin

¡Felicidades! Disfrute su camino hacia la:

84

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



Diapositiva 85

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Disaster Worker Resiliency Training Participant Training

Agradecimientos:

Las fuentes a continuación se usaron para desarrollar este programa de capacitación. Les agradecemos por 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 Weitzant, 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 Your 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-Hantges, 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, SAMSHA
12. Stress: The Different Kinds of Stress, American Psychological Association

85

Explain: “In closing, we acknowledge the sources that were used to develop this training program and thank them for the use of their materials.”



National Institute of
Environmental Health Sciences

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?

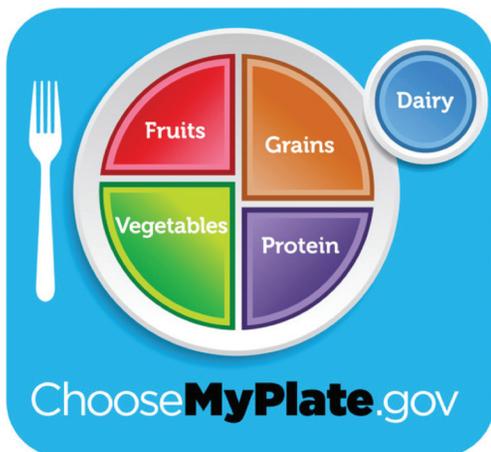
El personal de socorro y el voluntariado a menudo se encuentran con opciones nutricionales no saludables, como donas, interminables cafeteras, pizza o simplemente una falta de acceso a alternativas nutritivas. Consumir grandes cantidades de azúcar, grasa y otros alimentos y meriendas no saludables puede 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”**.

Recursos de resiliencia

Línea de ayuda por desastres: **1-800-985-5990** o envíe un texto 'HABLANOS' al 667461

Línea de ayuda de veteranos: **1-800-273-8255 Presione 1**

Línea de ayuda por suicidio (24 horas): **1-800-273-TALK**

Lista de centros de cuidado para veteranos: **<http://www.va.gov/directory/guide/home.asp?isflash=1>**

Lista de centros de cuidado de HRSA: **www.findahealthcenter.hrsa.gov**

Localizador de tratamiento para abuso
de sustancias y salud mental: **1-800-662-HELP**

Recursos estatales

Departamento estatal de Salud Mental: _____

Preparación estatal de emergencias: _____

Recursos locales

Congregaciones locales: _____

Centros locales de salud: _____

Organizaciones locales: _____

Conexiones personales

Nombre e información del médico de cabecera: _____

Nombre e información de una amistad cercana: _____

Nombre e información de un contacto de emergencia: _____

Otros recursos personales: _____

¡Recuerde que la preparación, un plan, y mantenerse saludable son importantes para la resiliencia!

Recursos e información federal: www.samhsa.gov y NIEHS: <http://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528>



National Institute of
Environmental Health Sciences

Certificado de asistencia

asistió al

**Curso de capacitación de resiliencia para personal de socorro en
casos de desastre de NIEHS**

Ofrecido por:

4 horas de contacto

Lugar: _____

Firma del representante autorizado

Fecha