

Reaccionar ante la crisis

Centro de Información sobre Apoyo Psicológico de la Federación

Favorecer la capacidad de recuperación

Por Christine Tokar, Ex Delegada de Bienestar Social para la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

En el Diccionario Oxford, se define a la fortaleza de carácter (resilience) como “la capacidad de recuperarse”. En el caso de los niños de Sierra Leona, éstos deberían “recuperarse” de múltiples circunstancias complejas y difíciles y muchas veces de experiencias terribles a causa de la guerra. Adaptarse, recuperarse e incluso, tal vez, curarse es posible. La Cruz Roja de Sierra Leona ideó con esta intención un programa para ayudar a los niños afectados por la guerra. El proyecto de Defensa y Rehabilitación de los Niños (CAR, en su sigla en inglés), ha obtenido éxito en estos tres años, pero sus efectos a largo plazo dependen no sólo de los niños, de sus familias y comunidades, sino de muchos otros actores a nivel mundial, como las organizaciones gubernamentales, empresariales, humanitarias y de consumidores.

Para poder sobrevivir durante su infancia y crecer y desarrollarse como adultos sanos debían sortear diversos obstáculos. La expectativa de vida del país figura entre las más bajas del mundo: 38 años para los varones y 42 años para las mujeres.

En primer lugar debían sobrevivir, junto con sus madres, al parto. Sierra Leona ostenta el índice más alto de mortalidad materna e infantil de todo el mundo. En segundo lugar, la familia debía contar con algunos medios económicos, habitualmente financieros, para pagar las visitas al médico, clínica, herbolario o curandero tradicional a fin de recibir asistencia médica o sanitaria. Las actividades agrícolas, pesqueras o comerciales son un medio de mera subsistencia para la mayoría de los habitantes. La pobreza, el mal estado de los caminos y las largas distancias hasta clínicas y hospitales insuficientemente equipados, sumados a la necesidad de pagar cada intervención e insumo –consultas, tratamiento, atención y medicamentos– hacen que la escasa asistencia terapéutica disponible resulte para muchos inaccesible e imposible de pagar. El agua potable segura y el saneamiento higiénico no son la norma. Las enfermedades transmitidas por el agua, como la diarrea sanguinolenta y otras enfermedades como el paludismo y la fiebre tifoidea resultan mortales en estas condiciones, y los niños son los más susceptibles.

No. 4/ Noviembre 2003

Contenido

Favorecer la capacidad de recuperación

Trabajar con comunidades afectadas por conflictos étnico-políticos

Red Europea de Apoyo Psicológico (ENPS) - Reunión del Comité Directivo en París, septiembre de 2003

“Soy muy bueno para atender a otras personas y escucharlas, pero no tan bueno para conseguir ayuda para mí”

Publicado bimestral por:

Cruz Roja Danesa y Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Redactores:

Janet Rodenburg y Ewa Maryl

Exención de responsabilidad:

Las opiniones expresadas son las de los colaboradores y no necesariamente las de la Cruz Roja Danesa y la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Correo electrónico:

psp-referencecentre@redcross.dk

Internet:

www.redcross.dk/psp-referencecentre

ISSN: 1603-3035



El Centro y signo del CAR con el logo de la CR de Sierra Leona
Foto: Yoshi Shimuzu, Federación

Para muchos niños de Sierra Leona la vida ya era difícil antes de la guerra.



Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Danish Red Cross

El índice de analfabetismo es del 70 al 90% en muchas comunidades rurales, que constituyen las tres cuartas partes de la población del país. Los aranceles escolares han sido suprimidos para los grados primarios. Sin embargo, hay otros muchos costos asociados, que van desde el pago del banco que ocupa el niño hasta los uniformes escolares. Los jefes de familia sólo pueden costear los estudios a uno o dos de sus hijos; los varones son habitualmente los escogidos. El futuro de una niña, y a menudo el de su familia, depende de su casamiento. La seguridad y respetabilidad de la familia pueden estar supeditadas a sus atributos para el casamiento, es decir, si es joven y sana para procrear y si tiene aptitudes para cuidar del marido y la familia y hacerse cargo de las tareas domésticas e inclusive agrícolas. Se considera que aprender “lo que está en los libros”, como dicen en *krio*, es menos importante para las niñas.

Las horribles experiencias de la guerra afectaron a todos, incluidos los niños. Un gran porcentaje de varones y niñas se convirtieron en presas, objetos tomados por la fuerza y utilizados para combatir, saquear, espiar y destruir todo lo que estuviera en su camino. Otros fueron obligados a trabajar o convertirse en esclavos del sexo al servicio de los combatientes. Otros aún menos afortunados fueron heridos o murieron bajo el fuego cruzado y los ataques con cohetes o debido al trato brutal, las torturas, amputaciones y mutilaciones infligidas por los combatientes a los civiles.

El cese del conflicto y la declaración del fin de la contienda no significaron el término de los infortunios para estos niños. Muchos regresaron a sus hogares, después de haber escapado o haber sido oficialmente desmovilizados, y fueron mal acogidos, en especial si habían estado asociados de alguna manera a las fuerzas de combate. La hostilidad, el temor a las represalias o a nuevas violencias y las sospechas eran frecuentes entre los jóvenes como entre los adultos y entre ambos grupos. Las familias de estos jóvenes también se mostraban renuentes al regreso de sus hijos, por temor a percepciones y reacciones desfavorables por parte de la comunidad. Las jóvenes volvían con bebés nacidos de sus “matrimonios en la selva” (un término utilizado para suavizar la naturaleza violenta de sus uniones). Los bebés encarnaban los estigmas de violación e ilegitimidad, para vergüenza de las jóvenes y de sus familias.

Estas experiencias, el desplazamiento de sus familias y comunidades y la separación de sus seres queridos, dejaron huellas en su visión sobre la vida, sobre los adultos, sobre su propio futuro y sobre sí mismos. En el 2000, la CR de Sierra Leona y la Federación llevaron a cabo una evaluación para determinar, desde el punto de vista de la comunidad, en qué jóvenes había que centrar la atención y cuál era la ayuda que necesitaban para recuperarse de sus experiencias de guerra. Todos los que respondieron expresaron que casi todos los jóvenes habían quedado traumatizados por sus experiencias.

Como señales visibles del trauma se mencionó el consumo extendido de drogas entre los jóvenes que habían regresado, su comportamiento hostil, poco cooperativo y errático y su aislamiento y retraimiento. Algunos jóvenes expresaron su desesperanza debido a que sus fuentes de apoyo (padres y otros familiares clave), habían muerto, desaparecido o emigrado. Sus posibilidades de recibir educación o de completarla se habían reducido o esfumado. En realidad, la subsistencia diaria se había convertido en su principal preocupación.

Los comentarios provenientes de la evaluación comunitaria y de la encuesta efectuada por ONG dedicadas a elaborar programas de protección y rehabilitación infantil ayudaron a diseñar el programa de Defensa y Rehabilitación de los Niños (CAR). Se determinó como grupo meta al conformado por jóvenes de 10 a 18 años, que no asistían a la escuela y que habían sido sometidos o habían sido testigos de actos de violencia extrema en el contexto de la guerra. Se inscribieron 150 jóvenes para cada sesión. La demanda para participar en el programa superó el número de plazas disponibles. El primer centro comenzó a funcionar en Waterloo, a 25 kilómetros de Freetown, en la península occidental. El programa se extendió a otras tres localidades en el Norte: Puerto Loko, Kambia y Kabala.

La lectoescritura y la aritmética, la salud y la higiene, la salud sexual y reproductiva, la educación religiosa, el esparcimiento, las representaciones teatrales y las danzas y cantos culturales fueron algunos de los temas y actividades centrales del programa de estudios. Se decidió impartir formación en habilidades que pudieran servir a los jóvenes para obtener algún ingreso o para reconstruir su propia comunidad. La oferta inicial incluyó cursos de confección y construcción, de teñido en varios colores con *gara* y de fabricación de jabón. Otros centros añadieron cursos de panadería, carpintería y de fabricación artesanal de muebles de mimbre.



Las jóvenes de CAR recibiendo formación sobre teñido en diversos colores con *gara*. Foto: Yoshi Shimuzu, Federación

El apoyo psicosocial se hace bajo la forma de reuniones semanales, individuales y en grupo, semanales con los

jóvenes del centro y de reuniones mensuales con sus familias. Las actividades de sensibilización –bajo la forma de reuniones y debates con los líderes comunitarios y de opinión, los ancianos y dirigentes de otros grupos, los padres y los propios jóvenes– son esenciales. La temática se centra en cuestiones como el perdón, la reconciliación, el VIH/SIDA y las enfermedades de transmisión sexual. Los jóvenes acuden diariamente y participan en el programa de lunes a viernes durante un período de diez meses. Posteriormente se realiza un seguimiento de por lo menos seis meses. El grupo de 10 a 13 años sólo asiste durante seis meses. Se hacen debates con los jefes de familia a fin de alentarlos a enviar a sus hijos a la escuela.



Un colaborador de CAR brindando asesoramiento individual a un niño. Las caras de los niños no se muestran a fin de proteger su identidad.

Foto: Yoshi Shimuzu, Federación

El programa ha sido un factor de significativa ayuda para aumentar la capacidad de recuperación de los niños. Se lo lleva a cabo a través de estrategias prácticas y psicosociales. La evaluación de los niños se basó ante todo y principalmente en su fuerza e inventiva para resistir sus experiencias de guerra. La actitud y el enfoque cálido, acogedor y solícito del personal crea un ambiente propicio y las reuniones individuales y grupales ofrecen a los jóvenes una oportunidad de compartir sus historias y ser escuchados. Con frecuencia los adultos de su hogar y la comunidad están preocupados por la supervivencia de sus familias y la actitud de que los niños están para ser vistos, pero no para ser escuchados, está ampliamente difundida. Los niños encuentran un defensor en el personal asignado para representar sus intereses y necesidades ante los miembros de la familia y de la comunidad y ayudar a mediar en los problemas y cuestiones que van surgiendo. La visita a las familias también beneficia a los padres y familiares, brindándoles la oportunidad de expresar las preocupaciones y esfuerzos que deben afrontar y de aprender al mismo tiempo nuevas maneras de comunicar y comprender las experiencias de sus hijos.

Las actividades recreativas ofrecen a los niños la oportunidad de adquirir nuevas habilidades y demostrarse a sí mismos y demostrar a los demás sus capacidades, en una forma que nunca habían imaginado posible. Los eventos de graduación y deportivos han sido de importancia significativa para las familias, los niños y los dirigentes comunitarios. Estas actividades permiten a los niños tomar conciencia de su evolución positiva y constituyen una oportunidad para que sus comunidades y familias vean, reconozcan y celebren sus logros con ellos. Para muchos de estos niños, participar en deportes, actividades recreativas, representaciones teatrales y juegos fue un tipo de actividad totalmente nueva. Las representaciones ante el público, la camaradería que se establece en y entre equipos, el reconocimiento recibido, ya sean las aclamaciones de la multitud, las palabras alentadoras de sus compañeros de equipo, o la obtención de una medalla por su desempeño, son para muchos de ellos reconocimientos que reciben “por primera vez” desde los tiempos de la guerra y el período posterior. En la graduación se entrega un certificado. Los niños aprecian ese certificado, que puede ser la única credencial que hayan recibido en su vida y es un testimonio simbólico de sus progresos y logros.

Se alienta a las familias y a los dirigentes comunitarios a conocer el programa y a asistir a todos los eventos. Su presencia es importante, ya que es una muestra de interés, aceptación, comprensión y perdón hacia esos niños y su comportamiento y asociaciones anteriores a la guerra. Los miembros de las familias y de las comunidades frecuentemente han expresado sorpresa por el cambio positivo de sus jóvenes. El impacto del programa a menudo supera las expectativas de los jóvenes y de sus familias. En el día de la graduación, los propios padres preparan alimentos y refrescos para celebrar los logros de sus hijos.

Sin embargo, los progresos de los jóvenes, de las familias y de las comunidades, dependen de las acciones de muchos otros interlocutores clave a nivel nacional e internacional. La inversión durante el período de recuperación y rehabilitación debe ser continua y regular. Se estima que un poco más del 50% de la población está compuesta por jóvenes y niños. Decenas de miles no tienen acceso a ningún tipo de educación académica, vocacional o comunitaria. Esta brecha en materia educativa está limitando las opciones y el futuro de estos jóvenes y la capacidad de Sierra Leona de contar con una fuerza laboral que aproveche las oportunidades económicas del país.

Se han registrado progresos en materia de regulaciones de compra y venta de los recursos minerales, como los diamantes. Sin embargo, es necesario avanzar aún más, a fin de que las cuantiosas ganancias obtenidas con dichos recursos beneficien al país y a sus habitantes. Se ha comunicado que muchos de los que trabajan en la búsqueda de diamantes son jóvenes y niños. Su contratación les reporta escaso beneficio para su

desarrollo a corto y largo plazo. No se pueden ignorar las cuestiones de seguridad en la región. A comienzos de este año, en reuniones de protección a la infancia, se informó que los niños ex combatientes de Sierra Leona estaban siendo reclutados por las fuerzas de países vecinos. La falta de opciones para los jóvenes, tanto académicas como a nivel de un empleo práctico, puede convertirse en un caldo de cultivo de alienación de los jóvenes y aumentar su vulnerabilidad frente al reclutamiento.

El programa CAR ha sido una experiencia de aprendizaje para la Cruz Roja de Sierra Leona y para el Movimiento en general. El programa y las estrategias han demostrado ser eficaces en estas etapas iniciales. Para actualizar aún más las resoluciones relativas a las necesidades de los “niños afectados por los conflictos armados”, expresadas en la Conferencia Internacional de 1997 de la Cruz Roja/Media Luna Roja, es preciso mantener un apoyo, coordinación y sensibilización permanentes a nivel nacional e internacional. Los programas de rehabilitación, como CAR, introducen a

los jóvenes afectados por la guerra, a sus familias, a sus comunidades y a la propia Cruz Roja en un proceso de cambio. Los resultados son graduales. Se necesita una visión a largo plazo, el compromiso con los jóvenes y la voluntad de lograr un cambio a todos los niveles. Las tareas de sensibilización sobre cuestiones más amplias – como una economía y comercio justos, el derecho internacional humanitario y la Convención sobre los Derechos del Niño– son esenciales para protegerlos y apoyar su recuperación de los horrores de la guerra.

Christine Tokar ha finalizado recientemente una misión de tres años en Sierra Leona. Trabajó en la Cruz Roja de Sierra Leona para desarrollar el proyecto CAR y prestar asistencia en los proyectos Motivación Comunitaria y Apoyo a la Paz (CAPS) y Ayuda Laboral para Amputados de Guerra (JAWA). Trabajó con la Cruz Roja Canadiense como Coordinadora Internacional durante 8 años. Para más información sobre el programa CAR, dirigirse a la Cruz Roja de Sierra Leona en slrcs@sierratel.sl o por teléfono al +232 22 222384. ■

Trabajar con comunidades afectadas por conflictos etnopolíticos

Por Gordon Dodge, Lakes Area Human Service, Los Estados Unidos de América

Análisis de la Conferencia de Trabajo dirigida por “Psicólogos por la Responsabilidad Social”, celebrada en Filadelfia, 18-21 de septiembre de 2003

Esta conferencia, denominada afectuosamente Clara II, en referencia a Clara Rabinowitz, una activista social y especialista en salud mental de comienzos del siglo XX, fue una continuación de la del año pasado, “Reconstrucción, capacidad de recuperación y desarrollo de la autonomía personal y comunitaria en tiempos de conflictos etnopolíticos”, también convocada por la organización “Psicólogos por la Responsabilidad Social”. La Conferencia de 2002 reunió a profesionales representativos de diversos sectores dedicados a la asistencia psicosocial internacional; en ella se intercambiaron diferentes opiniones y se llegó a un cierto consenso en cuestiones de principios. Sin embargo, no se alcanzó la meta de brindar directrices prácticas para intervenciones. Por consiguiente, el diseño y las metas de la conferencia de este año se centraron en identificar y acordar cuáles serían las mejores prácticas y cómo se las puede implementar dentro de un contexto dado de donantes, políticos, culturas, ONG y comunidades.

Sólo asistieron a Clara II expertos invitados; el número de participantes se limitó ex profeso a aproximadamente 25, a fin de que pudieran formarse grupos de trabajo pequeños, eficazmente orientados a las tareas. Sin embargo, la representación fue no sólo internacionalmente

diversificada (aunque hubiéramos deseado contar con más asistentes de los países del sur), sino que incluyó también participantes con significativa experiencia práctica, diversa orientación profesional y un mayor número proveniente de los ámbitos administrativo y de los donantes. Hubo debates específicos centrados principalmente en definir los puntos en los que se podría llegar a un acuerdo sobre la evaluación e intervención en la fase inicial (emergencia), al igual que en las intervenciones psicosociales de la fase posterior (rehabilitación y recuperación).



Rwanda 1999.
Photo: Federación

Se utilizaron dos escenarios, las crisis de Kosovo y de Rwanda respectivamente, y los participantes fueron divididos en tres pequeños grupos encargados de identificar áreas específicas de acuerdo y desacuerdo de los

enfoques; después se realizó un debate con todo el grupo y se revisaron las conclusiones. Los grupos pudieron consultar a especialistas con experiencia en los conflictos de Kosovo y Rwanda sobre los antecedentes de dichos conflictos y formularles preguntas pertinentes, pero éstos se abstuvieron de “dar respuestas” a fin de alentar a los grupos a desarrollar sus propios enfoques creativos.

No intentaré dar detalles específicos sobre en qué puntos se alcanzó consenso sobre intervenciones psicosociales y en cuáles no. Las actas de la conferencia estarán disponibles dentro de algunos meses para los interesados en consultarlas y quizás se incluya un resumen de dichas actas en uno de los próximos números de este boletín. Entre los beneficios de la conferencia se puede señalar

que los asistentes adquirieron habilidades y conocimientos constructivos adicionales, que la estructura adoptada se podrá volver a utilizar en otras conferencias con el mismo propósito y que las actas y directrices que finalmente se publiquen probablemente mejoren la calidad y efectividad de la labor psicosocial internacional. En lo que respecta específicamente al Centro de Información sobre Apoyo Psicológico, la asistencia a la conferencia nos permitió, tanto a Janet Rodenburg como a mí, adquirir nuevos conocimientos que servirán para elaborar nuestras propias directrices, explicar la labor y trascendencia de la Cruz Roja/Media Luna Roja e identificar varios profesionales y especialistas en información de alto nivel. ■

Red Europea de Apoyo Psicológico (ENPS)

Por Maureen Mooney-Lassalle, Cruz Roja Francesa

Reunión del Comité Directivo en París, septiembre de 2003

La Red Europea de Apoyo Psicológico (ENPS) fue creada hace varios años con el objeto de compartir información, ideas, documentos y contactos entre las Sociedades Nacionales Europeas en el ámbito del Apoyo Psicológico.

La reunión anual del Comité Directivo de la ENPS tuvo lugar en París el 5 de septiembre. El Comité Directivo de la ENPS está integrado por las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja de Bélgica (fr), Francia, Hungría, Países Bajos y Suiza. La Cruz Roja Francesa tiene a su cargo la Secretaría. Asimismo estuvieron presentes en dicha reunión el jefe del Centro de Información para Apoyo Psicológico de la Federación (Centro de Información sobre Apoyo Psicológico) y un representante de la Oficina de Enlace de la Cruz Roja y la Unión Europea.

Una vez más se subrayaron los motivos para promover la ENPS. Esta Red Europea tiene el propósito de facilitar el intercambio de información entre diferentes Sociedades Nacionales, a fin de impulsar un mayor conocimiento de las diferentes iniciativas de apoyo psicológico, de los posibles contactos y actividades en un área geográfica que tiene numerosas experiencias pertinentes para compartir.

Se abordaron diversos temas:

Las recientes actividades de la Secretaría

- Cómo mejorar la cooperación entre la ENPS y el Centro de Información sobre Apoyo Psicológico
- Cómo se podría integrar el Apoyo Psicológico en las actividades de la Cruz Roja/Media Luna Roja
- Cómo intercambiar información dentro de la red

(sobre prácticas idóneas, módulos de formación, actividades, personas de contacto, etc.)

- Últimos documentos sobre políticas en el ámbito del Apoyo Psicológico
- Posibilidades de financiar la Red
- ¿Cuál es el futuro de la Red?

Actividades recientes

Entre las actividades recientes de la Secretaría de la ENPS se incluyó la difusión de dos documentos. El primero, el **Inventario de las actividades de Apoyo Psicológico en las Sociedades Nacionales Europeas de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja** brinda un resumen de lo que está sucediendo en 18 Sociedades Nacionales y proporciona un panorama claro sobre el Apoyo Psicológico en casos de emergencia, así como sobre la formación de voluntarios. En el documento figura la persona de contacto en cada uno de los países. Este inventario está ahora disponible en uno de los enlaces del sitio web de la ENPS: <http://www.redcross-eu.net/sw480.asp> o <http://www.redcross-eu.net/sw481.asp> Próximamente estará disponible en el sitio web de la Federación: <http://www.ifrc.org/meetings/regional/europe/berlin02/enps.asp>

El segundo documento, en el cual colaboraron las 13 Sociedades Nacionales participantes, brinda **Contactos para Primeros Auxilios y Apoyo Psicológico en Emergencias**. Los países incluidos son: Gran Bretaña, Dinamarca, Finlandia, Austria, Andorra, Bélgica, Países Bajos, Suecia, Finlandia, Francia, Grecia, Islandia y Hungría. Estos contactos pueden utilizarse para aumentar la cohesión dentro de las Sociedades Nacionales europeas y son fundamentales en caso de accidentes transfronterizos en los que frecuentemente es necesario coordinar la acción entre Sociedades Nacionales de la Cruz Roja/Media Luna Roja.



En Alemania, Agosto 2002, varias ciudades quedaron parcialmente sumergidas por las inundaciones.
Foto: Cruz Roja Alemana

Información sobre Apoyo Psicológico Cooperación entre la ENPS y el Centro de Información sobre Apoyo Psicológico

El Centro de Información sobre Apoyo Psicológico desea desarrollar una estructura sostenible para reunir documentación y difundir las prácticas idóneas en el ámbito del Apoyo Psicológico.

Para vincularse con las diversas Sociedades Nacionales, tiene previsto trabajar a través de personas de contacto y delegaciones regionales. Dentro de Europa, el Centro de Información sobre Apoyo Psicológico está colaborando principalmente con países de Europa central y oriental, muchos de los cuales han solicitado (mayor) formación en cuestiones de apoyo psicológico.

La ENPS está al tanto de que muchas Sociedades Nacionales europeas ya cuentan con una estructura para llevar a cabo actividades de apoyo psicológico. Por consiguiente, para desarrollar actividades en este ámbito, estas Sociedades son menos dependientes de la asistencia del Centro de Información sobre Apoyo Psicológico. Sin embargo, una cooperación continua entre la ENPS y el Centro de Información sobre Apoyo Psicológico permitiría el afianzamiento de la ENPS.

últimos documentos sobre políticas en materia de Apoyo Psicológico e integración del Apoyo Psicológico en las actividades de la Cruz Roja/Media Luna Roja

En mayo de 2003, la Junta de Gobierno de la Federación aprobó un documento de política sobre Apoyo Psicológico. El Comité Directivo de la ENPS señaló su aprobación por dicha iniciativa. Algunos miembros del Comité Directivo de la ENPS consideraron que la función de la Federación en este ámbito era velar por el desarrollo de una estrategia de Apoyo Psicológico, que incluya actividades y formación, más que adoptar un enfoque estándar en un sector en que es importante la integración de las diferencias culturales. Habiéndose aprobado este documento de políticas, es necesario ahora integrar las actividades de apoyo psicológico en todos

los sectores de actividad de la Cruz Roja/Media Luna Roja, lo que contribuirá a realzar su labor. Alentar y elaborar estrategias para esta integración forma parte ahora de los objetivos de la ENPS. La integración del apoyo psicológico en los programas a corto y largo plazo de la Cruz Roja/Media Luna Roja, ya sean los de preparación para desastres o los psicosociales, permitirá un enfoque más holístico.

¿Cuál es el futuro de la Red?

Naturalmente, en el curso de las discusiones se señaló que la ENPS no cuenta, hasta el momento, con financiación oficial. A pesar de esta real dificultad, se consideró que la ENPS necesita seguir promoviendo contactos, compartiendo información y alentando la reflexión sobre el Apoyo Psicológico. Se discutió la posibilidad de organizar en el futuro próximo un taller europeo sobre Apoyo Psicológico en una fecha próxima y se desarrollarán ideas a través de una expansión del trabajo en red.

Conclusión

La ENPS sólo puede funcionar eficazmente si existe verdadera cohesión y si todas las Sociedades Nacionales de la región Europa participan activamente. Esta Red posee un enorme potencial para promover y alentar iniciativas en un ámbito fundamental para las actividades de la Cruz Roja/Media Luna Roja.

La Secretaría y el Comité Directivo de la ENPS recibirán con sumo agrado las contribuciones y contactos de todas las Sociedades Nacionales de Europa. Por favor no vacile en transmitir sus sugerencias e ideas a la Persona de contacto: Maureen Mooney-Lassalle, Secretaría Interina de la ENPS, Teléfono: +33 (0)1 44 43 13 34 o m.mooney@croix-rouge.net ■



Las viviendas tradicionales de ladrillos de barro se derrumbaron en aldeas como Pocaply y Terezina, en Bohemia septentrional, República Checa, Agosto 2002.
Foto: Andrew MacColl/Federación Internacional

“Soy muy bueno para atender a otras personas y escucharlas, pero no tan bueno para conseguir ayuda para mí”

Por Nana Wiedemann, Miembro del equipo del Centro de Información de la Federación para Apoyo Psicológico

Manejo del estrés en

“De golpe me dí cuenta de que necesitaba medio vaso de whisky para poder dormir”.

“Una noche iba caminando por las calles de una ciudad en los Balcanes. Fue una experiencia espantosa. La gente no hacía más que caminar y caminar a fin de mantenerse viva y no congelarse. Sus ojos estaban vacíos. Eran como muertos en vida. Nunca había visto nada igual en toda mi vida. Y no podré olvidarlo mientras viva”.

“Me encontraba en un ómnibus, tratando de salir de la ciudad. Todos intentaban subir al ómnibus: ancianos, heridos, moribundos, pero debíamos continuar avanzando y muchos murieron en el trayecto. Fue realmente terrible”.

“A raíz de problemas de técnicos, una gran cantidad de paquetes con alimentos habían desaparecido de la computadora. Iba a ser imposible localizarlos durante todo un mes y los necesitábamos desesperadamente. Traté de hablar con mi jefe, pero él ya tenía suficientes problemas y por lo tanto no estaba en condiciones de hacerme ninguna sugerencia práctica ni de brindarme apoyo emocional. Pasaba las noches especulando sobre lo que había pasado, incapaz de relajarme. A medida que pasaba el tiempo me sentía cada vez más frustrado y no podía dar salida a mis sentimientos, por ejemplo, con un paseo a pie, dado que hacerlo en esa zona era muy peligroso. Simplemente no había nada que pudiera hacer.”

Estas citas están tomadas de un taller de Unidades de Intervención de Urgencia (UIU), organizado por la Cruz Roja Danesa en septiembre de 2003.

Una UIU es un equipo de voluntarios especializados y con capacitación previa, en este caso en logística, y una serie de equipos estandarizados y preacondicionados, listos para su uso inmediato. Cuando se produce un desastre, las UIU deben estar listas para su traslado dentro de las 48 horas y estar operando en el terreno en el plazo de una semana. Trabajan rápidamente y habitualmente transfieren sus servicios a la Sociedad Nacional anfitriona o a las autoridades locales en el término de seis a ocho semanas. No hace falta aclarar que estas condiciones pueden presionar fuertemente al personal de las UIU. Por tal motivo la Cruz Roja Danesa decidió centrarse en el manejo del estrés en su último curso de formación a UIU y solicitó asistencia al Centro de Infor-

mación sobre Apoyo Psicológico de la Federación Internacional.

Para la preparación del taller se utilizó como base el folleto de la Federación “Manejo del estrés en el terreno”. Se trata de un folleto relativamente fácil de entender y se lo puede encontrar en la página web de la Federación: (http://www.ifrc.org/publicat/catalog/_auto-gen/4773.asp) o en la página web del Centro de Información sobre Apoyo Psicológico de la Federación: (<http://www.redcross.dk/psp-referencecentre> bajo “documentos”).



La mayoría de los 18 participantes tenía experiencia previa en el terreno y había trabajado en condiciones de estrés.

El taller tuvo lugar al atardecer, después de una larga jornada de trabajo intenso para los participantes, lo que significa que ya estaban cansados. Por tal motivo se decidió no hacer una presentación demasiado teórica a fin de mantener la atención de los participantes.

Al comienzo del taller se efectuó la siguiente pregunta: en una escala de cero a diez ¿cuánto estrés siente en este momento? Observe sus sensaciones corporales, sus pensamientos, sus sentimientos, etc. Ahora imagine que está recibiendo una llamada de alguien que le pide salir en misión dentro de 48 horas ¿Cómo se sentiría ante ese pedido? Después que los participantes hubieran compartido sus observaciones, les conté mi experiencia personal de haber sido llamado súbitamente para salir en una misión que implicaba un gran desafío. Mencioné ese ejemplo para señalar que está muy bien compartir sentimientos y reacciones difíciles

Seguidamente discutimos este asunto: ¿Por qué es importante la capacidad de manejar el estrés?

El estrés acumulado, es decir, el que surge después de una exposición prolongada a factores de estrés laborales y no laborales, es algo que todos podemos sentir y que puede evolucionar hacia un estado conocido como “agotamiento” (“burn out”). Aun cuando nunca haya sentido agotamiento, es importante reconocer sus síntomas y saber cómo ayudar a los miembros del equipo en caso de que fuera necesario. Y algunas veces, aun aqué-

Los que se han manejado bien en ocasiones anteriores pueden estar proclives a presentar trastornos debidos al estrés. A continuación se debatieron las siguientes cuestiones: qué se puede hacer para ayudarse a sí mismo y entre sí, qué es la sesión de información psicológica al regreso de una misión y por qué es importante.

La Unidad de Intervención de Urgencia (UIU) en acción.
Foto: FICR



- Identificar síntomas/señales de estrés acumulado y de agotamiento
- Ayudarse a sí mismos cuando fuera posible
- Ayudar a los colegas cuando advirtieran mas/señales de estrés acumulado y de
- Solicitar ayuda si las cosas se les escapaban de las manos

Recordar que debían mantener una sesión de información psicológica al regresar de una misión.

Sólo el futuro podrá decir si se alcanzaron estos objetivos. Sin embargo, pude observar que este enfoque tan personal funcionó bien y que podría desarrollárselo más. Por otra parte, la contribución del Jefe de la Unidad de Gestión de Desastres de la Cruz Roja Danesa resultó muy útil, dado que subrayó la importancia del tema y participó activamente compartiendo sus propias experiencias, lo que sin duda ayudó a “romper el hielo” en el grupo.

Aun cuando tratamos de reducir al mínimo el tiempo dedicado a la teoría ¡las cosas podrían haber funcionado mejor con menos teoría y más relatos de vivencias ■

Con antelación habíamos convenido una cita con dos participantes, un hombre y una mujer, que habían soportado fuertes tensiones en el terreno. Durante la sesión relataron sus experiencias sobre las misiones más estresantes en las que habían intervenido. Seguidamente entrevisté brevemente a ambos, aludiendo especialmente a los factores de riesgo y los síntomas de estrés. Esta parte del taller funcionó muy bien. Los otros participantes hicieron numerosas preguntas y contribuyeron al debate compartiendo sus experiencias más estresantes.

Desde un punto de vista realista ¿qué resultado puede esperarse de un taller de dos horas y media de duración? El objetivo que se había fijado previamente era: promover una mayor toma de conciencia en los participantes de manera que estuvieran mejor preparados para:

En Macedonia, 12 miembros del personal médico de UIU se unieron a 31 trabajadores sanitarios de la Sociedad Nacional anfitriona, de la Media Luna Roja Palestina, de la Cruz Roja Americana y de la Cruz Roja Neozelandesa para ayudar a los refugiados durante la crisis de 1999.
Foto: FICR



Próximos eventos:

- II Conferencia Regional sobre Apoyo Psicológico en la región del Caribe y América del Norte en La Habana, Cuba, del 25 al 28 de noviembre de 2003. Para más información, Cruz Roja Cubana: crsn@infomed.sld.cu
- VI Conferencia Internacional sobre Atención Domiciliaria y Comunitaria para personas que viven con VIH/SIDA, Dakar, Senegal, 8-11 de diciembre de 2003. Para más información: <http://www.dakarwih2003.sn> o enviar un mensaje electrónico a: cipeccvihadak@sentoo.sn

- III Reunión sobre Apoyo Psicológico de la Red MENA (Medio Oriente y Norte de África), Teherán, Irán, 14-16 de diciembre de 2003
- Formación de formadores: Centro de seminarios de la Cruz Roja Japonesa en Kawaguchiko Lake, Japón, 30 de noviembre-5 de diciembre

Para suscribirse o recibir información adicional rogamos envíe un electrónico a:
psp-referencecentre@redcross.dk



Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Danish Red Cross 