

# Afrontando la **CRISIS**

BOLETÍN 1/2013



[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org)  
Salvar vidas, cambiar mentalidades.

**Centro Psicosocial**



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





A menudo cuando me encuentro con profesionales en apoyo psicosocial, me doy cuenta de que el asesoramiento psicológico es visto como una forma clínica

y terapéutica de intervención, que no es compatible con el apoyo psicosocial.

Sin embargo, en todo el mundo existen voluntarios que apoyan y guían a víctimas de la violencia, refugiados, mujeres en situaciones de vulnerabilidad, adolescentes con problemas, personas que se sienten solitarias y a muchos más. Esto lo hacen ya sea en persona, en grupos, por teléfono o en líneas de ayuda por internet. Se trata de terapeutas no profesionales que de hecho brindan apoyo psicosocial de un valor incalculable.

Quienes se oponen a que el asesoramiento psicológico lo brinden no profesionales tienen un punto a su favor: Cuando el asesoramiento se convierte en psicoterapia, debe ser proporcionado exclusivamente por profesionales capacitados.

Estas observaciones dieron luz a la idea de desarrollar un concepto de capacitación genérica que muestre claramente que el asesoramiento psicológico brindado por no profesionales no tiene que ver con la terapia o el tratamiento, sino con brindar apoyo y referir y ayudar a las personas a que tomen sus propias decisiones informadas.

Junto con tres socios, decidimos crear un paquete de materiales de capacitación centrados en los primeros auxilios psicológicos y la comunicación de apoyo, el cual con orgullo presentamos en esta revista.

Uno de los enfoques estratégicos importantes del Centro PS es apoyar a las Sociedades Nacionales a fortalecer sus capacidades en apoyo psicosocial mediante la capacitación del

personal y los voluntarios. Una sociedad nacional bien preparada cuenta con la presencia, la infraestructura y el conocimiento y entendimiento de la cultura y tradiciones locales, lo cual le faculta para brindar respuestas rápidas y culturalmente adecuadas.

En este boletín echamos un vistazo a algunas sociedades nacionales que brindan apoyo psicosocial cuando un desastre les afecta en casa. En Estados Unidos y Canadá vemos la manera en que dos socios cercanos y bien preparados pueden responder rápidamente ante un desastre y a la vez aprender uno del otro. En Nueva Zelanda, la Cruz Roja acogió los medios y las referencias culturales de los jóvenes para poder llegar a un grupo vulnerable luego de una serie de terremotos. Y en Paquistán, una comunidad en el valle de Swat desplegó un enfoque poco usual para ayudar a los hombres mayores.

Durante una visita reciente a Japón, tuve la oportunidad de ver de primera mano un ejemplo de esto, al observar cómo el antiguo arte de la ceremonia del té se utiliza para crear una sensación de seguridad y pertenencia. Esto ayuda a que las personas se abran y hablen acerca de lo que les preocupa. Ser testigo de esto y leer acerca de las otras respuestas ante desastres domésticos, me ha impresionado mucho. Espero que también ustedes encuentren inspiración en estos relatos.

*Nana Wiedemann*

**¿Desea obtener su propia copia de Afrontando?** Puede obtener una cantidad limitada de copias contactando al Centro Psicosocial a la dirección [psychosocial.center@ifrc.org](mailto:psychosocial.center@ifrc.org)

**¡Encuéntrenos en Twitter, YouTube y Facebook!**  
Únase a nuestra comunidad en línea y entérese de las últimas noticias y eventos.



[www.facebook.com/psychosocial.center](http://www.facebook.com/psychosocial.center)



[IFRC\\_PS\\_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)



[psychosocialcentre](https://www.youtube.com/psychosocialcentre)

## ¿Cómo participar?

Sus ideas, cartas y artículos son bienvenidos.  
Envíenos un correo electrónico a: [psychosocial.center@ifrc.org](mailto:psychosocial.center@ifrc.org)  
Para conocer más sobre el Centro Psicosocial y nuestro trabajo, por favor diríjase a: [www.pscentre.org/](http://www.pscentre.org/)

**wealIedit**

WeAllIEdit.com generosamente nos ha autorizado a utilizar su software en línea para lograr la traducción de la revista de manera consistente.

**A continuación lo más destacado en cuanto al apoyo psicosocial brindado por las Sociedades Nacionales, basado en los llamamientos de la FIRCR y en los informes y contribuciones del personal de salud y comunicaciones. Muchas otras Sociedades Nacionales amplían sus actividades psicosociales de manera continua.**

## Afganistán

Se llevó a cabo una Formación de Formadores del 23 al 27 de septiembre de 2012 con la participación de 25 miembros del personal de la sede central y filiales regionales de la Sociedad de la Media Luna Roja Afgana. Se incluyó personal de las áreas de salud, salud y primeros auxilios comunitarios, y gestión de voluntarios (Informe Anual de la SMLRA).

## Las Américas

En Panamá se efectuó una Formación de Formadores en Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad, con la asistencia de puntos focales psicosociales de 16 Sociedades Nacionales de la zona de las Américas. Luego de esta formación, varias Sociedades Nacionales manifestaron su interés de ampliar el apoyo psicosocial en sus programas (Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial, Informe Anual 2012.)

## Camerún

En Camerún se llevó a cabo una Formación de Formadores en apoyo psicosocial basado en la comunidad, con participantes de 11 Sociedades Nacionales de las regiones del Sahel y África Central y Occidental, así como de la delegación regional de la Cruz Roja y Media Luna Roja (FICR). Como resultado de esta formación, se ha incrementado la capacidad de la delegación regional de la FICR para apoyar a las Sociedades Nacionales en las intervenciones de apoyo psicosocial y formaciones nacionales (Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial, Informe Anual 2012.)

## China

Se desplegaron diecinueve psicólogos clínicos en calidad de especialistas psicosociales a la provincia china de Sichuán luego de que un terremoto de magnitud 7.0 ocurriera el 20 de abril de 2013. Como consecuencia del mismo murieron 196 personas, resultaron heridas 13,484 y 21 desaparecidas. Los psicólogos voluntarios se concentraron primordialmente en proporcionar a los estudiantes terapia grupal en las escuelas incorporando actividades tanto físicas como rítmicas. La FICR

informa que 1,458 personas recibieron apoyo psicosocial luego del terremoto. ([www.icrc.org/](http://www.icrc.org/)) Actualización de la Operación DRED, China: Terremoto de Sichuán.



Fotografía tomada por la Sociedad de la Cruz Roja China

## Costa Rica

Luego de que un terremoto de intensidad 7.6 en la escala de Richter sacudiera a Costa Rica el 5 de septiembre de 2012, la Cruz Roja Costarricense proporcionó apoyo psicosocial a 1,656 personas. Se prestó especial atención a los niños, ya que se determinó que este grupo sufría mayor temor y angustia, y mostraba señales de incertidumbre luego del terremoto. La Sociedad Nacional utilizó el programa de apoyo psicosocial Retorno a la Alegría en su trabajo con los niños y adolescentes, así como con sus tutores y maestros. Una de las principales actividades del programa es una función de títeres que se entra en cómo afrontar situaciones de estrés (Informe Final DREF, Terremoto Costa Rica).

## Asia Oriental

La primera reunión de la Red de Apoyo Psicosocial de Asia Oriental se llevó a cabo en Pekín, China, del 19 al 23 de noviembre de 2012. La reunión de cinco días tuvo como propósito sensibilizar y desarrollar las capacidades en apoyo psicosocial de las Sociedades Nacionales de Asia Oriental. En este encuentro participaron treinta miembros de distintas Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y Media Luna Roja de la región, así como cuatro facilitadores del Centro Psicosocial de la FICR,

quienes intercambiaron conocimiento, experiencias y lecciones aprendidas en los programas de apoyo psicosocial. (Informe Anual de la Delegación Regional de Asia Oriental.)

## Ecuador

Entre los meses de junio y septiembre de 2012 Ecuador se ha visto afectado por más de 2,900 incendios forestales que han destruido unas 15,500 hectáreas de tierra, muchas de las cuales se encontraban en áreas urbanas o afectaron cultivos de subsistencia. Los continuos incendios también afectaron las zonas de amortiguamiento que rodean distintos parques nacionales y reservas ecológicas y de vida salvaje. Debido a la cantidad de incendios, los equipos de rescate tuvieron que trabajar turnos completos de 24 o 48 horas. Los miembros de estos equipos que trabajaron en la extinción de los incendios se vieron afectados por el humo y resultaron lesionados. La Cruz Roja Ecuatoriana llevó a cabo actividades de primeros auxilios y apoyo psicosocial para las familias afectadas y para las personas implicadas en la respuesta al desastre. Entre los voluntarios que respondieron al desastre había 36 especialmente formados para integrar equipos de apoyo psicosocial y de restablecimiento de lazos familiares. (Informe DREF, septiembre 2012 y Llamamiento de la FICR, junio 2103.)

## Israel

Luego de la escalada del conflicto en torno a la Franja de Gaza entre el 14 y el 21 de noviembre de 2012, las autoridades locales abrieron centro de resiliencia para brindar apoyo a la población afectada, que experimentaba estrés y temor luego de los bombardeos. Los voluntarios y el personal de Magen David Adom (MDA) se encargaron de las personas en el sitio de los bombardeos hasta que fueron transportados a dichos centros. En vista de que esta tarea requería que los voluntarios y el personal se mantuvieran calmados y mostraran empatía, la MDA se aseguró de que los equipos trabajaran bajo las mejores condiciones posibles. A los familiares cercanos del personal y los voluntarios se les brindó la oportunidad de ser evacuados a un

lugar más seguro, y la dirección se aseguró de que a los voluntarios se les sirvieran alimentos calientes de manera regular y que pudiesen descansar en los refugios antiaéreos. (Magen David Adom, 23 de diciembre de 2012.)



Fotografía tomada por Magen David Adom

## Kenia

En distintas partes de Kenia, la población se ha visto afectada por inundaciones, sequía y disturbios sociales. En el Delta de Tana, 47 escuelas fueron cerradas como resultado directo de un violento conflicto entre clanes. Se indica que tanto los niños como los maestros huyeron del área. El último trimestre del año es crucial para los estudiantes del año 8, ya que toman el examen final nacional de Kenia. Por esta razón, la Sociedad de la Cruz Roja de Kenia localizó a los estudiantes en este grupo de edad y se aseguró de que se prepararan y presentaran sus exámenes. Además, como parte de las actividades psicosociales de la Sociedad Nacional se ofrecieron sesiones de terapia para niños para ayudarles a mejorar su resiliencia. En el Delta de Tana se integró el apoyo psicosocial a las actividades de salud en general, y varias actividades incluyeron sesiones de terapia grupal y para niños (Informe Parcial del Llamamiento de Emergencia Kenia: Emergencia Compleja (Inundaciones, Sequía y Disturbios Sociales.))



Fotografía tomada por la Sociedad de la Cruz Roja de Kenia

## Panamá

El 25 de noviembre de 2012, el gobierno panameño declaró estado de emergencia en las regiones de La Chorrera y Capiira (Panamá Oeste) y Colón luego de que severas lluvias provocaran inundaciones, derrumbes e interrupción de las actividades económicas, medios de vida y comunicaciones. Perdieron la vida cinco personas, 2,570 casas sufrieron daños y se vieron afectadas 6,500 familias. La Sociedad de la Cruz Roja Panameña (SCRPP) inició las actividades psicosociales con el fin de ayudar a la población afectada y a los voluntarios que trabajaban en el área. Se movilizó un delegado de apoyo psicosocial al área de Colón para asistir al personal afectado, y se contrató un psicólogo y especialista en manejo del estrés para apoyar a las familias y colegas de los voluntarios de la SCRPP que desaparecieron durante el proceso de búsqueda (Informe Parcial de DREF Panamá: Inundaciones.)

## Somalia

En Somalia miles de personas han sido separadas de sus familias a raíz de un conflicto que ya tiene décadas. Para lograr reunir a estas familias, el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) en Somalia ha establecido un servicio de restablecimiento de lazos familiares en conjunto con la Sociedad de la Media Luna Roja Somalí y otras Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja del mundo. Cada semana, el CICR proporciona 125 nombres de personas desaparecidas al programa de la BBC "Programa de radio de personas desaparecidas". Luego del flujo de refugiados somalíes hacia Kenia, la Sociedad de la Cruz Roja de Kenia estableció un servicio de teléfono celular para los refugiados recién llegados en cuatro campamentos distintos. Estas iniciativas ayudan a restablecer los lazos familiares, lo que constituye una manera importante de proporcionar apoyo a los refugiados ([www.icrc.org](http://www.icrc.org).)

## Siria

Más de tres millones de personas han huido de sus hogares como consecuencia del conflicto armado en curso en Siria. La Cruz Roja Danesa está apoyando a ocho filiales de la Sociedad de la Media Luna Árabe Siria (SMLAS) con actividades de apoyo psicosocial dirigidas a desplazados internos. Algunas de estas actividades son juegos para los niños, reuniones musicales, cuenta cuentos,



Fotografía tomada por Mari A. Mårtvedt/Cruz Roja

manualidades y días de puertas abiertas para los niños y sus familias.

Para apoyar a los refugiados sirios, la Sociedad de la Media Luna Roja Catarí ha establecido dos Centros psicosociales en el campamento Zaatri en Jordania. La razón de ser de estos centros es que los refugiados se mantengan ocupados en actividades creativas y significativas, tales como cursos vocacionales



Fotografía tomada por la Sociedad de la Media Luna Roja de Catar

y de manualidades para las mujeres, y juegos y fútbol para los jóvenes.

En Siria, la sucursal de la MLRAS en Aleppo ha conformado un equipo de apoyo psicosocial en el terreno. Durante el mes de marzo de 2013 dicho equipo organizó una sesión de 'ayudar a los que ayudan' con la participación de 40 voluntarios. Algunos de los temas tratados incluyeron cómo lidiar con el estrés entre los voluntarios y el personal y cómo afrontarlo de manera positiva. ([www.ifrc.org](http://www.ifrc.org); [www.sarc.sy](http://www.sarc.sy).)



Fotografía tomada por la Sociedad de la Media Luna Roja de Catar

# Hacia el bienestar psicosocial en Swat mediante el dibujo y el bordado

El Valle de Swat en el norte de Paquistán es un valle fértil rodeado por montañas nevadas. Entre el 2007 y el 2009 el lugar estaba controlado por un régimen militante islámico que secuestraba a los niños varones, forzaba a las adolescentes y a las mujeres a usar burkas, forzaba a las mujeres a renunciar a sus trabajos, cerró o demolió muchas escuelas e impuso toques de queda que duraron semanas. Todos los días eran ahoracadas en el bazar personas por cometer crímenes en contra de las estrictas leyes que inventaba el régimen militante.

Por Amjad Hilal y Umar Hayat,  
Programa de apoyo psicosocial, Swat.



Fotografía tomada por Miss Gulabo, Sociedad de la Media Luna Roja Paquistani

En el 2009 el ejército paquistaní incursionó para que el gobierno retomara el poder. Durante ese primer año de peleas intensas entre los militantes y el ejército, millones de personas recibieron la orden de huir de sus hogares y se convirtieron en desplazados internos. Muchos niños aún recuerdan que les dieron solamente media hora para empacar sus pertenencias. No sabían hacia dónde iban ni cuánto tiempo permanecerían lejos, ni de si sus hogares seguirían en pie a su regreso.

A partir del julio del 2010 y durante un año, la Cruz Roja Danesa brindó apoyo a un programa escolar de apoyo psicosocial para niños y sus familias. Se trata de un programa piloto dirigido a ayudar a los niños a superar las cicatrices emocionales que les dejó el conflicto. El inicio del programa fue difícil: en el momento en el que el personal recién contratado estaba reunido para iniciar la primera formación, una enorme inundación barrió el valle destruyendo casas, escuelas, calles y puentes. A pesar de ello, el programa piloto se desarrolló bien y ha sido ampliado hasta el 2014. Se trabaja en 14 escuelas de las cuales 13 fueron destruidas ya fuese por los militantes o por las inundaciones, y en cuatro centros comunitarios.

El programa se fundamenta en 20 sesiones guiadas para niños de quinto y sexto grado, la celebración de cuatro días internacionales para todos los estudiantes, reuniones de padres con maestros dos veces al año y cuatro sesiones para los padres.

Las comunidades también participan activamente: se han establecido 56 comités locales, y los cuatro centros comunitarios funcionan como espacios de reunión y aprendizaje abiertos a todos. En estos centros, los niños que no están en edad escolar tienen la oportunidad de participar en diez talleres guiados para desarrollar destrezas para la vida. Los centros comunitarios también ofrecen actividades a los miembros de la comunidad, tales como aprendizaje de nuevas destrezas laborales, manejo del estrés y destrezas para la vida.

El Programa de Apoyo Psicosocial en Swat tiene una página de Facebook en la que compartimos imágenes, relatos y experiencias. Puede encontrarnos en [Facebook.com](https://www.facebook.com/psychosocialsupportswat) buscando "Psychosocial Support Programme Swat".

## UN PASO HACIA ADELANTE

*Informe preparado por Miss Gulabo y Miss Sitara*

Una mujer que perdió a su esposo durante el combate entre el ejército paquistaní y el Talibán comparte su historia de manera anónima. Ella acude a uno de los centros comunitarios de apoyo psicosocial donde está adquiriendo nuevas destrezas para bordar y coser, así como aprendiendo y practicando ejercicios de manejo del estrés. Esta es la motivadora historia de una valiente mujer que vive en una cultura en la que las mujeres deben superar muchos obstáculos para poder dar un solo paso hacia adelante.

*“Fue muy difícil para mí cuando perdí a mi esposo. Lo mataron frente a mis ojos, y a mí no me quedó otra opción que escapar con mis hijos para salvar sus vidas. Yo sentí que estaba traicionando a mi esposo al dejar su cadáver allí sin enterrarlo apropiadamente. Una vez que estuve en el campamento para desplazados internos de Mardan, me di cuenta de que quería adquirir destrezas para no tener que hacer fila para mendigar alimentos y ropa.*

*El centro comunitario de apoyo psicosocial es como un rayo de esperanza para mí. Escuché que hay algunas máquinas de coser y voluntarios que dan clases gratuitas de bordado en ese centro. Esto me emocionó mucho y me decidí a ir y aprender algunas destrezas para darle de comer a mis hijos sin depender económicamente de mis parientes.*

*Ahora vengo al centro habitualmente. No he aprendido solamente a coser, sino mucho más: aprendí algunos ejercicios muy interesantes para manejar el estrés, y lo más importante, cómo manejar a los niños de manera amable y decente y a afrontar situaciones difíciles. Cuando estoy en el centro comunitario siento que no tengo preocupaciones, y me siento muy feliz y relajada, Es muy divertido hacer los ejercicios con mis hijos en casa.”*



Fotografía tomada por Miss Gulabo, Sociedad de la Media Luna Roja Paquistaní

## CONCURSO DE DIBUJO PARA HOMBRES MAYORES

Desde el inicio del programa, el equipo de APS ha efectuado varias actividades recreativas para todos los grupos y clases sociales. La comunidad acogió rápidamente el programa y participa plenamente en las distintas actividades recreativas. En Kanju, en el Valle de Swat, el programa de apoyo psicosocial decidió organizar un concurso de dibujo para los hombres ancianos.

Antes del concurso, se discutieron los criterios de selección con la comunidad y se acordó que solo serían elegibles para participar hombres mayores de 60 años. En la estricta y tradicional sociedad pastún, el dibujo se considera una actividad solamente para niños, de manera que nunca se había escuchado de una competencia así para hombres mayores. Sin embargo, el concurso fue una buena experiencia para los participantes.



Fotografía tomada por la Sociedad de la Media Luna Roja Paquistaní

El señor Shehzad, de setenta y dos años, participó en el concurso y nos comentó *“Es muy divertido dibujar algo desde mi experiencia personal. Durante el régimen Talibán perdí a mi hijo en los bombardeos y para mí fue muy difícil conversar con alguien acerca del dolor que sentía. Mediante esta actividad, por primera vez tuve la oportunidad de contar la historia de mi hijo por medio del dibujo. Me siento muy relajado y siento que alguien me ha quitado un gran peso de los hombros. Desde ahora comenzaré a practicar esta actividad y estoy seguro de que me traerá buenos recuerdos de mi hijo.”*

# El apoyo psicosocial nunca pasa de moda

En Portugal María José, de 80 años, brinda apoyo emocional a personas hospitalizadas. Tofic, de 70 años, reúne familias mediante los servicios de rastreo de la Sociedad de la Media Luna Roja de Azeirbayán, y en Hungría los jóvenes acuden a los voluntarios mayores de la Cruz Roja para que les brinden apoyo emocional y guía. En toda Europa, las personas mayores utilizan su tiempo, experiencia y sabiduría para brindar apoyo psicosocial.

Por la Oficina de la Zona de Europa de la FICR



Fotografía por Rita Plotnikova, Federación Internacional

Hoy día, la población de 60 años y más es la franja etaria de mayor y más rápido crecimiento en la historia. Este gran cambio demográfico se da en todo el mundo, y está transformando a nuestras comunidades de manera dramática.

Los debates en torno al crecimiento de la población mayor se centran a menudo en los retos que enfrenta la sociedad debido a la presión ejercida sobre nuestros sistemas sociales y de salud, en vista de que las personas mayores

pueden requerir más cuidados de salud, y de que una fuerza de trabajo cada vez de menor número debe mantener a una población retirada que se incrementa.

Sin embargo, este debate puede verse desde otra perspectiva (la cual a menudo es dejada de lado): las personas mayores también representan un recurso invaluable. Los mayores pueden mejorar su propia calidad de vida así, como las vidas de otras personas, mediante su participación como voluntarios, guías, líderes de opinión y tomadores de decisiones en la vida social, cultural y cívica. Cuentan con innumerables destrezas y experiencias que pueden compartir en sus respectivas comunidades, a menudo ofreciendo apoyo psicosocial.

Recientemente la Oficina de Zona de Europa de la FICR publicó recientemente el informe "Years That Count: Report on Active Ageing and Intergenerational Solidarity" (Años Importantes: Informe sobre el Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional), que explora los retos y oportunidades que enfrenta la población europea que envejece. *"El envejecimiento activo y la solidaridad pueden ayudar a asegurar que, a medida que envejecemos, nuestras comunidades se transformen de*

*manera positiva, y aprecien la contribución de todos los grupos etarios y todos los individuos a la ciudadanía activa,"* dice Anita Underlin, directora de la Zona de Europa de la FICR.

Esta declaración se demuestra de manera hermosa en los ocho relatos que se presentan en dicho informe. Desde Azeirbayán hasta Suecia, los voluntarios de edad avanzada de la Cruz Roja y Media Luna Roja hacen su contribución a la sociedad, la cual cobra mucho más valor en vista de la sabiduría y experiencia de vida que dan el haber vivido durante mucho tiempo. El apoyo psicosocial en sus diversas formas es un tema recurrente en muchos de estos relatos.

## CONECTANDO FAMILIAS Y GENERACIONES (AZERBAIYÁN)

En Azeirbayán, la separación de las familias es una preocupación humanitaria muy importante. El rastreo es una de las principales actividades de la Cruz Roja y Media Luna Roja, así como un elemento esencial para aliviar el sufrimiento humano.

Tofic Bahramov fue beneficiario de los servicios de rastreo de la Media Luna Roja de Azeirbayán antes de convertirse en voluntario. Sus familiares desaparecieron luego de su migración laboral, y él contactó a la Media Luna Roja para que le ayudasen a localizarlos. El apoyo que recibió le inspiró a convertirse en voluntario para ayudar a otros. Tofic, quien tiene 70 años, reúne la información necesaria para el proceso de rastreo, la entrega al departamento de servicios de rastreo y entrega los mensajes a los familiares.

La Media Luna Roja de Azeirbayán fortalece la solidaridad intergeneracional involucrando a los jóvenes con los mayores. En la filial de Azizbekov, los voluntarios mayores ayudan a niños con discapacidad haciendo visitas a domicilio y ayudándoles con su educación. Hay maestros y enfermeras retirados que participan en la organización de las actividades educativas y de recreo de los campamentos de verano auspiciados por la Media Luna Roja para niños huérfanos. También promueven la concientización sobre el VIH y SIDA entre los estudiantes más jóvenes, auspiciando eventos que incluyan a personas que viven con VIH y SIDA y sus familias.



### AYUDAR A LOS DEMÁS NUNCA PASA DE MODA (PORTUGAL)

Los hospitales de Lisboa proporcionan servicios de cuidados primarios en salud a miles de persona cada día. Los voluntarios de la Cruz Roja Portuguesa tienen un papel invaluable en la provisión de estos servicios, ya que ayudan a reducir el sufrimiento de los pacientes que reciben cuidados.

María José Santos Bicho comenzó como voluntaria cuando era una mujer joven. Durante la Guerra Colonial Portuguesa entre 1961 y 1975, María José fue voluntaria en hospitales brindando apoyo emocional a los soldados que regresaban de la batalla. También apoyaba a las familias que regresaron de las colonias al final del conflicto.

Hasta el día de hoy, y a los 80 años, María José es voluntaria. Coordina un grupo de voluntarios en hospitales a través de la filial de la Cruz Roja de Lisboa. Con su liderazgo y experiencia, los voluntarios brindan consuelo y cuidados adicionales que de otra manera no estarían disponibles. Cuando se le pregunta cómo se ha mantenido motivada durante los últimos 50 años, María responde: "El voluntariado es mi forma de vivir. Creo en un mundo mejor."

*“El voluntariado es mi forma de vivir.  
Creo en un mundo mejor.”*

María José Santos Bicho, Portugal

### GENERACIONES MAYORES PROPORCIONAN CUIDADOS A PERSONAS DE TODAS LAS EDADES (HUNGRÍA)

La Cruz Roja Húngara cuenta con programas dirigidos a llenar las necesidades tanto prácticas como emocionales de las poblaciones vulnerables. Los Equipos de Ayudantes Voluntarios en Hospitales de la Cruz Roja Húngara de la filial del condado de

Jász-Nagykun-Szolnok, brindan asistencia médica, cuidado personal y apoyo emocional a las personas mayores que están hospitalizadas o viven en los albergues. Todos los miembros voluntarios reciben formación teórica y práctica, incluyendo clases de destrezas de comunicación y apoyo psicosocial, y destrezas de cuidados básicos para personas mayores. La formación trata varios aspectos inter-relacionados del envejecimiento, incluyendo las necesidades biológicas, sociales y emocionales. Los voluntarios de la Cruz Roja buscan reducir las vulnerabilidades de las personas mayores reconociendo los diferentes aspectos de su bienestar.

Los jóvenes también podrían necesitar apoyo y requerir la guía y sabiduría de alguien que quizá tenga más experiencia en la vida. En el Equipo de Mentores Cívicos, los voluntarios mayores aconsejan a los más jóvenes que puedan confrontar retos en la escuela o en sus vidas en el hogar. Los mentores ayudan a los chicos con sus tareas y a desarrollar sus destrezas, lo cual mejora su autoconfianza y autoestima, y les proporciona apoyo moral y emocional. Como resultado de esto, los estudiantes que participan en el programa obtuvieron mejores calificaciones, pasaron más tiempo en la escuela y mejoraron sus relaciones con familiares y amigos. El trabajo de este programa demuestra los beneficios de la solidaridad y

cooperación intergeneracional para ambas partes.

### ENVEJECER DE MANERA ACTIVA CON EL CLUB DE GENERACIONES (RUMANIA)

*“Siempre que intento involucrar a las personas en actividades, su primera respuesta es no”, dijo Eva Zsigmond, quien es voluntaria en la Cruz Roja y ha estado involucrada durante los últimos 20 años. “Vamos, estoy muy viejo para eso’, o ‘No, eso no va a funcionar’. Entonces los pongo en fila y sumo la edad de cada uno y les digo: ‘A ver, aquí tenemos 562 años de experiencia. Creo que con eso es más que suficiente.’”*

De esa manera describe Eva la duda inicial que expresan las personas mayores al escuchar acerca del Club de Generaciones, una iniciativa que comenzó en su filial local del condado de Harghita, en el centro de Rumania. El club es liderado por un grupo de personas que trabaja para mejorar la imagen y el bienestar de las personas mayores en sus comunidades. En él se proporcionan oportunidades de formación para ayudar a superar el estereotipo de que las personas mayores son cargas para la sociedad, lo cual ellos mismos creen a menudo. El objetivo es empoderar a la generación mayor, permitirles verse a sí mismos como ciudadanos activos que pueden jugar un papel importante en sus comunidades, y como tales, mejorar su propio bienestar a medida que cambian la percepción de los demás.

A los participantes se les insta a recurrir a las destrezas y experiencias que han acumulado con los años, incluyendo el conocimiento (que parece estar subvalorado), recetas de familia o usos medicinales de las hierbas. Muchos participantes se dan cuenta de que tienen mucha más sabiduría y conocimiento de lo que ellos mismos creían. *“Se dan cuenta de que a los jóvenes les interesa lo que ellos tienen que decir,”* explica Eva. *“Y este es el cambio interno que buscamos.”*

*“Se dan cuenta de que a los jóvenes les interesa lo que ellos tienen que decir,” (...) “Y este es el cambio interno que buscamos.”*

Eva Zsigmond, Rumania

El Club de Generaciones reúne como promedio entre 48 y 60 personas, entre jóvenes y mayores, voluntarios y no voluntarios. Cualquier persona puede unirse. Muchas personas mayores que por lo general no hacen voluntariado, deciden hacerlo luego de unirse al club, y adoptan más roles y responsabilidades.



Fotografía tomada por la Cruz Roja Portuguesa

## Trabajando juntos para apoyar a la comunidad

Saliendo de su ciudad natal en la región de Slave Lake en Alberta, Canada, una mujer se encuentra en una fila de carros que se mueve lentamente. Afuera, el calor del incendio forestal es tan fuerte que los limpiadores del parabrisas se derriten sobre el vidrio. No le es posible comunicarse con su hijo, que está en el otro extremo de la ciudad, y ella y su esposo no saben si el tráfico se moverá con la rapidez suficiente para que puedan llegar a un lugar seguro. Cuando llegara a casa, solamente encontrará las cenizas.

Por **Valerie Cole**, Cruz Roja Americana, y **Emily Pietropaolo**, Cruz Roja Canadiense.



Fotografía tomada por la Cruz Roja Canadiense

En mayo de 2011, varios incendios forestales arrasaron a varias comunidades en la región de Slave Lake en el Norte de Alberta, provocando la evacuación de más de 15,000 personas, destruyendo más de 400 hogares y causando daños estimados por USD 1,8 billones. A los residentes se les dio muy poco tiempo para evacuar, y pasaron tres semanas en albergues antes de que se les permitiera volver. Para muchos, la evacuación fue traumática, ya que temieron por sus vidas y las de sus seres queridos.

### RECURRIENDO A LA EXPERIENCIA DE LA CRUZ ROJA AMERICANA

Unos meses después del incendio, se hizo evidente que el impacto psicológico del desastre y la evacuación no estaban del todo resueltos. A pesar de que todos habían sido trasladados a alojamientos adecuados y de que las necesidades materiales de la comunidad se estaban solventando, la comunidad no se había recuperado emocionalmente. Los maestros y los administradores se quejaron de mala conducta en las escuelas, y las familias estaban experi-

mentando conflictos y los líderes comunitarios no podían ponerse de acuerdo sobre cuál era la mejor manera de apoyar a sus ciudadanos. Conscientes de los efectos emocionales que un evento devastador puede tener en las personas impactadas por un desastre a largo plazo, la Cruz Roja Canadiense (CRC) contactó a la Cruz Roja Americana (CRA) para que les proporcionara apoyo psicosocial y guía acerca de cuál sería la mejor manera de apoyar a las personas de Slave Lake. La CRC y la CRA tienen una amistad de larga data y la tradición de brindarse ayuda mutua, particularmente en respuesta a desastres y salud mental.

### UNA COMUNIDAD FUERTE, PERO CON ESTRÉS

En febrero de 2012, un equipo de personal de la Cruz Roja Canadiense y personal y voluntarios de la Cruz Roja Americana visitaron la comunidad de Slave Lake en Alberta, para evaluar las necesidades de salud mental de la comunidad y para diseñar una estrategia que apoyara a la comunidad en su totalidad. Los dos autores formaron

parte de ese equipo. Se reunieron con varios miembros de la comunidad, incluyendo a la Alcaldesa y su equipo, el personal del gobierno provincial, proveedores de salud mental, maestros, proveedores de servicios de guardería, y otros.

Resultó evidente que el pueblo y las áreas aledañas eran muy fuertes; y que habían provisto adecuadamente lo que sus ciudadanos requirieron. La comunidad indígena Sawridge First Nation, el distrito municipal y el pueblo habían formado un concejo para abordar los temas relacionados con el incendio, y las actividades de recuperación estaban en marcha.

Sin embargo, también se vio claramente que la comunidad estaba fatigada y estresada. Los oficiales de gobierno y los líderes cívicos confrontaban dificultades para lidiar con los aspectos emocionales del incendio. Pasaban muchas horas cada día resolviendo temas relacionados con el incendio además de cumplir con sus obligaciones normales. Muchas personas estaban viviendo en alojamientos temporales y discutiendo con las compañías aseguradoras, los contratistas y los constructores. Las escuelas resultaron afectadas de manera especial, y los maestros y administradores estaban bajo mucha presión para tratar de mantener un equilibrio adecuado entre sus vidas laborales y personales, ya que ellos mismos estaban tratando de recuperarse del incendio. Sus estudiantes estaban ansiosos o deprimidos, y también se les hacía difícil ajustarse a la rutina, luego de haber vivido un verano algo caótico. Existían servicios de salud mental a disposición a través del sistema gubernamental de cuidado de la salud, pero muchas personas sufrían en silencio a causa del estigma de admitir que sufrían de un problema psicológico. Slave Lake se encuentra en un área remota (3 horas al norte del centro urbano más cercano), lo cual dificultaba a la asociación psicológica provincial proporcionar psicólogos adicionales (había tres de ellos localizados en el pueblo). El equipo les aseguró a los beneficiarios más de una vez que se esperaba que se diera una respuesta emocional negativa al final de esta etapa de la respuesta al desastre.

Al final de la semana, el equipo se había hecho una idea de las necesidades de la comunidad. La Cruz Roja Americana y la Cruz Roja Canadiense, y la asociación psicológica provincial trabajaron juntos para juntos para fijar una estrategia para proveer servicios de apoyo psicosocial y recuperación a la comunidad. El plan constaba de tres partes: 1) apoyo a los proveedores de servicios cuyos recursos personales habían mermado; 2) apoyo a la comunidad, en especial a las escuelas; y 3) elaboración de mensajes públicos que ayuden a la comunidad a entender las fases psicológicas de la recuperación de desastres y de las estrategias a largo plazo para afrontar situaciones.

### AMPLIANDO LA FUERZA DE LA COMUNIDAD

Los tres miembros de la Cruz Roja Americana regresaron a Slave Lake en marzo de 2012, un mes después. Junto con la oficina local

de la Cruz Roja Canadiense, el equipo de la Cruz Roja Americana facilitó un programa de primeros auxilios psicológicos (Afrontar el Mundo de Hoy - Coping in Today's World), para ayudar a los ciudadanos a apoyarse mutuamente. Fue importante educar a la comunidad acerca de las respuestas emocionales normales ante un desastre, así como proporcionarles herramientas y estrategias que puedan usar para mejorar su resiliencia y la de sus vecinos.



#### ESTRATEGIA PARA PROPORCIONAR SERVICIOS DE APOYO PSICOSOCIAL Y DE RECUPERACIÓN A LA COMUNIDAD DE SLAVE LAKE

- 1) Proveedores de servicios cuyos recursos personales hayan mermado;
- 2) Apoyar a la comunidad, especialmente a las escuelas;
- 3) Elaborar mensajes públicos para ayudar a la comunidad a entender las fases psicológicas de la recuperación de desastres y de las estrategias a largo plazo para afrontar situaciones.

Se decidió que era mejor adoptar este enfoque que el de referirles a los servicios tradicionales de salud mental, los cuales se utilizan para problemas como el trastorno por estrés post-traumático. El equipo de la Cruz Roja Americana quiso motivar a las personas a reconocer y utilizar sus sistemas de apoyo y sus fortalezas, y a no pensar que están enfermos o son débiles.

El equipo condujo programas educativos con el personal y los administradores de las escuelas con el propósito de ayudar a los maestros a manejar su propio estrés y a aprender a trabajar con estudiantes que estuviesen experimentando estrés relacionado con el desastre. Como parte del proceso educativo se desarrolló una campaña de mensajes acerca del inminente aniversario del desastre, y los posibles detonantes emocionales.

Además de la campaña dirigida a los niños en edad escolar, el equipo, junto con los líderes comunitarios y la CRC, desarrolló mensajes para el público en general. El equipo de asuntos públicos de la CRC elaboró un volante que contenía consejos para afrontar, así como varios anuncios de interés público.

Los voluntarios y el personal de la CRC involucrados en la respuesta y la recuperación también experimentaron estrés relacionado con el incendio y los retos que presentó la magnitud del desastre. Aunque en la CRC es un requisito que todos los voluntarios en respuesta a desastres reciban formación sobre cómo cuidarse a sí mismos, la

# 12 Incendio Forestal

complejidad de este incidente hizo que los respondedores enfrentaran muchos retos nuevos. El equipo de la CRA presentó estrategias para la protección de la salud de los trabajadores y formación en primeros auxilios psicológicos. También proporcionó consultas privadas y apoyo para el personal de la oficina a medida que éstos continuaban apoyando a la comunidad. Al momento de irse el equipo, no quedó duda de que la relación y el lazo entre la CRC y la CRA se había fortalecido.

En junio Valerie Cole, una integrante del equipo de la CRA, regresó a Slave Lake para hacer una evaluación de las acciones de la CRA y para ofrecer una formación a los proveedores de servicios de la comunidad. Varios terapeutas y agentes policiales participaron en la versión "formando al formador" de Afrontando en el Mundo de Hoy (Coping in Today's World) y en una versión modificada de la formación en salud mental en casos de desastre de la CRA.

## LECCIONES APRENDIDAS

La colaboración entre la CRC y la CRA benefició a ambas sociedades. La CRA aprendió cómo expandir sus servicios de salud mental en casos de desastre de la fase de respuesta a la fase de recuperación. La CRA adaptó fácilmente su programa de primeros auxilios psicológicos a las distintas culturas, incluyendo el grupo indígena Sawridge First Nation. El equipo de la CRA también aumentó el apoyo en las escuelas para los maestros y administradores durante la fase de recuperación del desastre.

Actualmente la CRC desarrolla un marco para asistir en la recuperación. Aunque no existe dentro de la CRC un programa similar al de Salud Mental en Desastres, una parte central de este marco se enfoca en la provisión de apoyo psicosocial para los beneficiarios y el personal de la CRC. Esto incluye la creación de nuevas relaciones con las asociaciones provinciales de salud mental, y el fortalecimiento de las existentes, así como con la Asociación Psicológica Canadiense.

La lección más importante que se llevaron todos los involucrados es que todas las Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja realmente comparten la misma misión, y que mediante el trabajo conjunto somos más fuertes que si trabajamos solos.



Equipo de la CRC y la CRA

## QUÉ HACEMOS

Tal y como vemos en este número de Afrontando la Crisis, la unidad de Salud Mental en Desastres de la Cruz Roja Americana responde de manera regular ante desastres grandes y pequeños, tanto en casa como en conjunto con la Cruz Roja Canadiense.

Uno de los componentes importantes de su respuesta son los mensajes públicos, cuya meta es proporcionar a la población afectada consejos sobre cómo afrontar y dónde ir para acceder a más ayuda.

El PSM también utiliza el triaje psicológico y la vigilancia de comportamiento como parte de su enfoque tripartito. Todos los voluntarios del PSM cuentan con tarjetas recordatorio de triaje del tamaño de tarjetas de crédito. Una cara de la tarjeta tiene un resumen de los puntos claves de los primeros auxilios psicológicos y la otra muestra una lista de preguntas, lo cual ayuda a evaluar el estado mental de una persona y el nivel de urgencia con el que requieren asistencia.

PsySTART™ Mental Health Triage System		
DANGER TO SELF OR OTHERS?		<input type="checkbox"/> Y
FELT/EXPRESSED EXTREME PANIC or FEAR?		<input type="checkbox"/> Y
FELT DIRECT THREAT TO LIFE OF SELF and/or FAMILY MEMBER?		<input type="checkbox"/> Y
SAW / HEARD DEATH or SERIOUS INJURY OF OTHER?		<input type="checkbox"/> Y
DEATH OF PARENT, CHILD or FAMILY MEMBER?		<input type="checkbox"/> Y
DEATH OF PET?		<input type="checkbox"/> Y
SIGNIFICANT DISASTER-RELATED ILLNESS or PHYSICAL INJURY TO SELF or FAMILY MEMBER?		<input type="checkbox"/> Y
TRAPPED or DELAYED EVACUATION?		<input type="checkbox"/> Y
FAMILY MEMBER CURRENTLY MISSING or UNACCOUNTED FOR?		<input type="checkbox"/> Y
UNACCOMPANIED CHILD?		<input type="checkbox"/> Y
HOME NOT LIVABLE?		<input type="checkbox"/> Y
SEPARATED FROM IMMEDIATE FAMILY DURING EVENT?		<input type="checkbox"/> Y
PRIOR HISTORY OF MENTAL HEALTH CARE?		<input type="checkbox"/> Y
PRIOR HISTORY OF DISASTER EXPERIENCE?		<input type="checkbox"/> Y
NO TRIAGE FACTORS IDENTIFIED		<input type="checkbox"/> Y
If yes, immediately contact site supervisor and DMH or call 911.		
If yes, contact DMH as soon as possible.		
Contact DMH at the end of your shift for all other risk factors.		
© 2001-2012 Merritt D. Schreiber, Ph.D.		
2012-04-08		

# Respuesta de salud mental en desastres luego de actos de violencia

El programa de Salud Mental en Desastres (SMD) de la Cruz Roja Americana ha estado muy ocupado durante el último año atendiendo tiroteos y otros hechos de violencia. En el verano de 2012 sucedieron tiroteos mortales en un cine en Aurora, Colorado y en un templo Sikh de Oak Creek, Wisconsin. Justo antes de la Navidad del año pasado, un hombre armado mató a 20 niños y cuatro maestros en una escuela primaria de Newtown, Connecticut, y en abril de este año tres personas murieron a causa de la explosión de dos bombas en la Maratón de Boston. Unos días más tarde, la explosión de una planta de fertilizantes en Texas mató a 15 y destruyó gran parte del pueblo. Los Equipos de Salud Mental en Desastres de la Cruz Roja Americana respondieron a todos estos desastres.

Por **Joseph O. Prewitt Diaz, PhD**, Centro para el Apoyo Psicosocial en Desastres y **Valerie Cole, PhD**, Cruz Roja Americana



Fotografía tomada por Virginia Hart, Cruz Roja Americana

La unidad de Salud Mental en Desastres proporciona apoyo directamente a los miembros de la comunidad. Después de un desastre natural, por lo general atendemos las necesidades emocionales de los voluntarios y el personal pagado, y asistimos a la comunidad en el comienzo de su camino hacia la recuperación. Utilizamos un enfoque tripartito en nuestro trabajo que comienza con un triaje psicológico y vigilancia de comportamientos (ver recuadro de texto en la sección 12). También promovemos el afrontar las situaciones y la resiliencia ante ellas dentro de la comunidad, y cuando es necesario hacemos intervención de crisis y referimos a los recursos existentes en la comunidad.

A partir de las experiencias difíciles hemos aprendido que los servicios de SMD son esenciales cuando un evento conlleva muertes y lesiones como resultado de desastres causados por el hombre o desastres rela-

cionados con medios de transporte.

## EL TIROTEO DE LA ESCUELA SANDY HOOK EN NEWTOWN, CONNECTICUT

Dos semanas antes de Navidad, un joven entró a la fuerza en una escuela primaria y en cinco minutos abatió a tiros a 20 niños y niñas de entre cinco y seis años y a cuatro maestras. El capítulo local de la Cruz Roja Americana (CRA) comenzó de inmediato a proporcionar servicios al personal de emergencia en la escena del crimen, y fue llamado para ayudar a que las familias y el pueblo le dieran sentido a esta tragedia sin sentido, y a comenzar a dar pasos para seguir adelante.

Acompañamos a las autoridades locales a notificar a las familias de la muerte de sus niños inocentes. No solamente brindamos apoyo a las

# 14 Desastres Causados por el Hombre

familias dolientes, sino que apoyamos a los oficiales que tuvieron que cumplir con esta horrible tarea. Cuando el Presidente Obama visitó a las familias, estuvimos presentes para ser testigos y brindar nuestro apoyo. La operación se extendió durante varias semanas durante las cuales trabajamos con el personal de la escuela, las familias del pueblo y los respondedores de Cruz Roja que se vieron afectados por este acontecimiento.

## EL BOMBARDEO DE LA MARATÓN DE BOSTON Y SUS REPERCUSIONES

La Maratón de Boston de 2013 comenzó para la Cruz Roja Americana como una típica operación de cuidado de masas. A lo largo de la ruta de 26 millas de la Maratón estaban apostados, en estaciones de agua y tiendas de descanso, entre 400 y 500 voluntarios. Estaban trabajando, divirtiéndose y mirando de cerca la carrera.

Casi cuatro horas después del comienzo de la maratón, explotó una bomba, y varios segundos más tarde la segunda. Los voluntarios hicieron el cambio de operación de cuidado de masas a operación de respuesta a desastres. El Capítulo activó su Plan de Respuesta ante Químicos, Biológicos, Radiológicos y Explosivos (CBRNE por sus siglas en inglés), y de inmediato comenzó a localizar a sus voluntarios y referirlos a lugares seguros previamente determinados. De esa manera se iniciaron las acciones de respuesta. Todos usaban chalecos de Cruz Roja, pero en ese momento los voluntarios de salud mental en desastres se unieron a los de cuidado de masas.

El jueves 18 de abril el FBI ya había compartido imágenes de los dos supuestos autores. Esa noche Sean Collier, un oficial de policía del Massachusetts Institute of Technology respondió ante el reporte de un altercado. Enseguida se dieron disparos en los que resultó herido el oficial, y murió esa noche. Durante la persecución a los autores, uno de ellos fue alcanzado por los disparos y el más joven escapó. El personal de SMD atendió las necesidades emocionales de la familia del oficial en su casa, durante la vela y durante el funeral. También brindamos apoyo durante un acto conmemorativo de alta connotación que contó con la presencia del Presidente de los Estados Unidos.

Por mala suerte, el viernes 19 de abril fue probablemente el peor día de la semana. La policía había iniciado la búsqueda del segundo sospechoso en un lugar llamado Watertown. Las comunidades estaban en cierre de emergencia (lockdown) y al personal de la CRA se le dijo que se quedara en su hotel mientras duraba la búsqueda y terminaba la amenaza. Tara Hughes, la jefe de SMD de la operación lo expresó de la siguiente manera: *"Esta situación no solamente hizo imposible el proveer nuestros servicios; también eran palpables los estragos emocionales que sufrirían los trabajadores."*

Los bombardeos afectaron profundamente a Boston, por lo que la CRA elaboró una serie de consejos de salud mental para incrementar la resiliencia y mejorar el bienestar de la población. Trabajamos con relaciones públicas para crear volantes, y los colocamos donde quiera que pudi-

mos. Los volantes contenían mensajes no verbales y cortos acerca del cuidado personal y de la familia. Ya el 19 de abril había carteles grandes colocados en los trenes y autobuses. Estas llamadas "tarjetas de autobús" no solamente brindaban consejos, sino que también colaboramos con una agencia federal que auspicia una línea de ayuda telefónica que opera 24 horas para brindar apoyo emocional. A lo largo del siguiente mes los mensajes desarrollados por la CRA - con el apoyo de la Autoridad de Transporte y el financiamiento de la Boston Foundation - serían vistos por millones de usuarios del transporte público. Este es un ejemplo de las múltiples maneras en las que la sociedad afectada por un desastre se benefició mediante la colaboración con los socios.



Tara Hughes, jefe de la operación de SMD, describe la salud mental y la nueva campaña en la que a lo largo del siguiente mes, millones de usuarios verán la campaña de la CRA, que fue apoyada por la Autoridad de Transporte y financiada por la Boston Foundation. Fotografía tomada por Clara Barton, Cruz Roja Americana, Este de Massachusetts

## LA EXPLOSIÓN DE UNA PLANTA EN WEST, TEXAS

Mientras los habitantes del pequeño pueblo de West, Texas, una comunidad de 2,800 personas, terminaban de cenar, se sintió la explosión de una planta local de fertilizantes. Los bomberos que acudieron al incendio de la planta rápidamente se dieron cuenta de que se trataba de un acontecimiento potencialmente letal, y comenzaron a evacuar un hogar de ancianos cercano y otras residencias. La explosión mató a 15 personas, incluyendo a cinco bomberos voluntarios, hirió a cientos de personas y devastó al poblado.

El capítulo local de la Cruz Roja no contaba con un equipo de salud mental en desastres, pero rápidamente llegaron voluntarios desde el cercano Austin para comenzar a trabajar con la comunidad. Se desplazaron más voluntarios en SMD a medida que se iba conociendo la magnitud del daño emocional. Nos quedamos hasta que se contactó a todas las familias y éstas habían comenzado su recuperación. Quienes requerían mayor apoyo fueron referidos a la agencia comunitaria local de salud mental.

## MENSAJES PÚBLICOS

El programa de SMD trabajó durante los tres eventos con relaciones públicas para elaborar consejos para afrontar que fueran específicos a

cada uno de los sucesos. En Boston, tuvimos la oportunidad de distribuir esos consejos en los subterráneos y los autobuses. Ofrecimos entrevistas y guía a los capítulos que pudiesen tener contacto con personas que estuviesen regresando de la maratón. Luego adaptamos esos consejos para la comunidad en Texas.

### CENTROS DE ASISTENCIA A LAS FAMILIAS

Tanto en Newton como en Boston, la SMD fue crucial para organizar el Centro de Asistencia a las Familias. Se trata de un lugar donde distintas agencias se pueden reunir, desde la Oficina para la Asistencia a las Víctimas (Office of Victims Assistance) hasta programas de terapia de masajes. Las familias solo tienen que dirigir a un lugar para acceder a los servicios que requieren para recuperarse. En West, Texas, se utilizó un modelo ligeramente distinto llamado el Centro Conjunto de Asistencia (Joint Assistance Center). En todos los casos intentamos, en la medida de lo posible, facilitarle a las familias el acceso al apoyo material y emocional.

### RELACIONES CON SOCIOS GUBERNAMENTALES Y NO GUBERNAMENTALES

Las relaciones con nuestros socios fueron clave para asegurar que las familias recibieran los servicios que necesitaban en los tres sucesos. En Newtown trabajamos muy de cerca con los funcionarios locales a medida que se le notificaba a las familias y se abría el centro de asistencia para las familias. En Boston, SMD se puso en contacto con el Departamento de Vehículos Automotores de Massachusetts (Massachusetts Department of Motor Vehicles) para proporcionar nuevas tarjetas de identificación para los corredores y para otras personas cuyas pertenencias hubiesen sido confiscadas como parte de la escena del crimen. El Mental Health Mental Retardation Center en Heart of Texas ha sido esencial para la provisión de servicios a las familias de West, Texas. Este centro continuará proporcionando dichos servicios una vez que los respondedores de SMD de la Cruz Roja se hayan marchado. En los tres sucesos se compartió información con varias organizaciones federales de salud del comportamiento, incluyendo el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos (United States Public Health Service) y el Cuerpo Médico de Reserva (Medical Reserve Corps).

### COMENTARIOS FINALES Y LECCIONES APRENDIDAS

A medida que va terminando la etapa de Respuesta al Desastre, se ha completado la fase aguda y se han los casos se han trasladado al Capítulo. El personal del Capítulo continuará refiriendo a las personas y brindando psico-educación a los afectados. "Afrontando en el Mundo Actual" ("Coping in Today's World"), un programa de formación comunitarios en primeros auxilios psicológicos y resiliencia, será ofrecido con el objetivo de brindar a los vecinos una manera de ayudarse unos a otros y a la comunidad de incrementar su resiliencia de cara a la recuperación a largo plazo.

Las relaciones con los socios gubernamentales y no gubernamentales se han fortalecido a raíz de estos sucesos. Tal como indica Rob Yin, Jefe de Salud Mental en Desastres, *"Trabajamos en colaboración con*

*el Equipo de Salud Pública de Estados Unidos, y utilizamos la misma herramienta de vigilancia del comportamiento. De esa manera aseguramos que estuviésemos vigilando los mismos factores de riesgo, utilizando el mismo lenguaje e identificando las necesidades de la comunidad para darles seguimiento a largo plazo.*

En el Centro de Asistencia a las Familias en Boston, trabajamos con las agencias tanto estatales como federales que brindaban servicios de asistencia a las víctimas. También colaboramos con el personal de cuidados espirituales en la cobertura de eventos y planificación de las vigilias y eventos de conmemoración. A pesar de que los servicios de SMD son esenciales durante los sucesos de masas, no trabajamos solos. La página web de la Cruz Roja Safe and Well (Bien y a Salvo), que es para uso durante desastres nacionales, se vio saturada cuando los familiares trataban de ponerse en contacto unos con los otros. Para proporcionar los servicios que requieren las familias afectadas por estas horribles tragedias, se requiere la participación de todos los miembros de la organización de la Cruz Roja. La SMD apoya a los respondedores así como a las comunidades. Esperamos poder ayudar tanto a la comunidad como a nosotros mismos a ser más resilientes frente a futuras tragedias, en caso de que sucedan.



El personal de salud mental en desastres se dirige hacia el Massachusetts Institute of Technology para apoyar a los primeros respondedores que asisten al funeral del Oficial Sean Collier, quien murió en un enfrentamiento a tiros con uno de los supuestos terroristas. Fotografía tomada por Clara Barton, Cruz Roja Americana, East Massachusetts

El Dr Prewitt Diaz es el Director General del Centro para el Apoyo Psicosocial en Desastres, y es voluntario del Capítulo de Capital Region de la CRA y del Centro de Apoyo Psicosocial de la FICR en Copenhagen.

La Dra Cole es la Asociada Senior en el programa de Salud Mental en Desastres de la Cruz Roja Americana, y también funge como enlace de salud mental en desastres con el Departamento de Servicios Internacionales.

Anjana Dayal de Prewitt hizo las entrevistas y las investigaciones para el capítulo acerca de los bombardeos de la Maratón de Boston.

## Nuevo manual sobre salud mental en desastres

El Servicio de Desastres de la Cruz Roja Americana tiene el gusto de anunciar la publicación del recién modificado y actualizado Manual de Salud Mental en Desastres, que presenta las intervenciones aprobadas que se utilizan para brindar apoyo en SMD tanto en los capítulos regionales o locales de la Cruz Roja, como en operaciones nacionales de socorro ante desastres. El mismo incluye procedimientos administrativos para proporcionar servicios de SMD, estrategias de salud mental para el personal, y antecedentes y contenido relacionados con la salud mental durante los desastres.

Esta edición del Manual refleja el crecimiento del área de investigaciones dedicada a la salud mental en desastres. Existen secciones que tratan sobre la protección de la salud de las fuerzas, asuntos interculturales y trabajo con poblaciones vulnerables incluyendo los migrantes, los niños y las personas mayores. El enfoque de tres elementos respecto a las intervenciones de salud mental (identificar las necesidades de salud mental mediante el triaje psicológico y la vigilancia en salud mental, la promoción de la resiliencia y el afrontar, y la provisión de intervenciones específicas), se describe en detalle.

Esta importante actualización al Manual de Salud Mental en Desastres se publicó en octubre de 2012, el aniversario número 20 de la creación de la sección de Salud Mental en Desastres de la Cruz Roja. Esta actualización refleja el compromiso de la Cruz Roja con la provisión de apoyo psicosocial basado en la evidencia y de vanguardia a las personas y comunidades durante todo el ciclo de desastres: preparación, respuesta y recuperación.

Para mayor información por favor contacte a **Valerie Cole**, [valerie.cole@redcross.org](mailto:valerie.cole@redcross.org)

El manual se encuentra disponible en la página web del Centro de AS: [www.pscen-tre.org](http://www.pscen-tre.org)



## ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO POR NO PROFESIONALES – Nuevo manual de formación

**Los asesores psicológicos no profesionales proporcionan un importante servicio a las personas vulnerables en todo el mundo.**

El asesoramiento psicológico por no profesionales – que es el apoyo psicosocial ofrecido por personal y voluntarios que no cuentan con experiencia en salud mental o con un título formal en asesoramiento psicológico – se utiliza a menudo para asistir a personas que lo necesitan. Este tipo de apoyo psicosocial tiene mucho valor en muchas circunstancias, tales como atender líneas telefónicas de ayuda, asistir a las personas luego de una emergencia o ayudar de manera enfocada a grupos vulnerables tales como los refugiados. Estos asesores no profesionales deben sin embargo estar bien preparados para la tarea para que puedan brindar un apoyo adecuado.

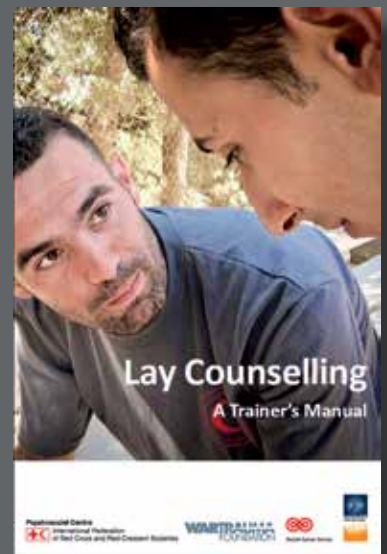
El Centro PS, en conjunto con la Universidad de Innsbruck, la Sociedad Danesa contra el Cáncer y la War Trauma Foundation, ha elaborado un manual de formación para asesores no profesionales. El manual "Asesoramiento psicológico: Manual para Formadores" equipará a los formadores que forman a su vez a los asesores psicológicos no profesionales, y busca que los participantes comprendan qué es el asesoramiento no profesional y cuáles destrezas se requieren para ello. Establece los roles y responsabilidades de los asesores no profesionales y de la organización con la que trabajan. El manual detalla un plan de formación de dos días de duración y utiliza varios métodos didácticos.

Los temas específicos que cubre la formación son referencias y rendición de informes, comunicación de apoyo asistencia para la toma de decisiones, estructura de una conversación de asesoramiento, sucesos de la vida, estrés y afrontamiento, primeros auxilios psicológicos y cuidado de sí mismo.

A este manual lo complementa una presentación en PowerPoint, folletos y actividades adicionales. Por lo tanto, el material elaborado proporciona las herramientas necesarias para llevar a cabo una formación de dos días en asesoramiento psicológico por no profesionales. El plan de formación cuenta con una estructura genérica que debe adaptarse a cada contexto específico, y puede ser ya sea integrado con otras formaciones como complemento, o implementado como formación independiente para asesores no profesionales en distintas situaciones. Por lo tanto, el material es útil para todas las Sociedades Nacionales que contribuyen a aumentar las capacidades del personal y los voluntarios de la Cruz Roja y Media Luna Roja.

El proyecto cuenta con el financiamiento y apoyo de la Comisión Europea, Programa de Aprendizaje a lo Largo de la Vida (Lifelong Learning Programme).

El manual ha sido traducido del inglés al danés, alemán y francés, y puede descargarse de manera gratuita en la página web del Centro Psicosocial [www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial). También hay disponibles copias impresas del manual en inglés, y pueden solicitarse al Centro Psicosocial ([psychosocial@ifrc.org](mailto:psychosocial@ifrc.org)).





# Éxito de la página web "Address the stress" ("Abordemos el estrés")

En septiembre de 2010 la ciudad de Christchurch y la región aledaña de Canterbury, en Nueva Zelanda, fueron assoladas por un terremoto. Se trató del primero de tres terremotos importantes y muchas réplicas que sucedieron hasta entrado el 2012.

Por **Angela Pyke**,  
Cruz Roja de Nueva Zelanda

El más dañino de los terremotos ocurrió en febrero de 2011 muy cerca de la ciudad de Christchurch. Fue el segundo desastre natural que más muertes ha causado en la historia de Nueva Zelanda, y ciertamente el más costoso.

La recuperación se vuelve difícil cuando se trata de un desastre de esta magnitud. Ya de por sí un terremoto es un desastre serio, que causa estrés y sufrimiento, pero los terremotos de Canterbury y las réplicas que duraron mucho tiempo causaron temor, sufrimiento y estrés por un largo tiempo consecutivo. La Cruz Roja de Nueva Zelanda ha estado brindando apoyo psicosocial y asistencia práctica a la comunidad desde el primer terremoto.



Flat Man, un superhéroe local, explica qué le inspira a "compartir el amor" en [www.addresssthestress.co.nz/videos/flatman](http://www.addresssthestress.co.nz/videos/flatman)  
Fotografía tomada por la Cruz Roja de Nueva Zelanda

## Abordemos el estrés

En octubre de 2012, la Cruz Roja de Nueva Zelanda lanzó una página web para ayudar a los jóvenes a lidiar con el estrés que les causaron los terremotos de Canterbury.

La página web "Address the stress" ([www.addresssthestress.co.nz](http://www.addresssthestress.co.nz)) presenta videos con mensajes de algunos de los más importantes héroes deportivos, músicos, comediantes y actores de Nueva Zelanda, así como de oriun-

dos de Canterbury y expertos en recuperación de trauma.



El sabio consejo de los comediantes es "Pasa el rato con tus amigos". Jono y Ben, que son buenos amigos, comparten consejos útiles para lidiar con el estrés en [www.addresssthestress.co.nz/videos/ben-and-jono](http://www.addresssthestress.co.nz/videos/ben-and-jono)  
Fotografía tomada por la Cruz Roja de Nueva Zelanda

La Cruz Roja de Nueva Zelanda dice que advirtió un vacío en cuanto al acceso de los jóvenes a los recursos de recuperación del trauma. Este sitio busca ofrecer a los jóvenes de Canterbury las destrezas para afrontar que los van a ayudar a pasar una época incierta.

*"Abordemos el estrés' tranquiliza a los jóvenes diciéndoles que lo que sienten es normal. Este es un sitio receptivo en el que los jóvenes pueden dejar mensajes para sus pares acerca de cómo afrontar los tiempos difíciles y también pueden ver la música que los famosos han escogido para ayudarles a pasar el mal momento. En este momento no hay nada similar en el horizonte,"* dijo el Director General de la Cruz Roja de Nueva Zelanda, John Ware.

Para atraer a los jóvenes al sitio, se hizo un concurso en el que el premio era un iPhone en el que había mensajes grabados por famosos. La competencia fue antes de Navidad y tuvo una acogida increíble por parte de los adolescentes de la región. Jayden Crofts, de 14 años y de Haswell, ganó con el consejo que le dio a otros adolescentes acerca de cómo afrontar el estrés. En marzo, Nola Smart, de 14 años Nola Smart de Beckenham ganó un segundo iPhone por su contribución al sitio web.



A Nola le parece "súper cool" que su nuevo teléfono haya sido usado por Cliff Curtis y Jono y Ben. Su consejo para superar los tiempos difíciles es "piensa en las personas que están en situaciones peores que las tuyas".  
Fotografía tomada por la Cruz Roja de Nueva Zelanda

Un tercer iPhone se encuentra disponible. Para participar en la competencia los jóvenes deben compartir un consejo sobre cómo lidian ellos con los 'tiempos difíciles'. Durante las tres competencias se han recibido más de 800 consejos.

"Address the Stress" ha contado con el apoyo masivo de muchas figuras de Nueva Zelanda, tales como All Black Dan Carter, el medallista de oro olímpico Mahe Drysdale y la figura de culto de Canterbury Flat Man. Todos ellos han dado mensajes para la página web de manera gratuita.

*"Aunque los consejos que contiene la página están dirigidos a los jóvenes que lidian con los terremotos de Canterbury, pueden ser aplicados a cualquier desastre natural,"* dijo el señor Ware.

La Cruz Roja ha publicitado la página mediante puestos en los centros comerciales de Christchurch, en el espectáculo de A&P de Canterbury y en varios eventos y festivales locales. Acceda a la página web en la siguiente dirección: [www.addresssthestress.co.nz](http://www.addresssthestress.co.nz)

## El apoyo psicosocial en el extranjero: Ayuda en un país extranjero

Por la **Dra Claire Scanlan**, Oficial de Apoyo Psicosocial de la Cruz Roja Británica, y la **Dra Sarah Davidson**, Consejera de Apoyo Psicosocial de la Cruz Roja Británica

**“Cuando te encuentras en un país extranjero y algo así sucede, te sientes de hecho...bastante aislado...un poco como un pez fuera del agua.”**

Eso es lo que dice Pam, una ciudadana británica que se vio atrapada en los ataques terroristas a Mumbai, India, en 2008.

Cuando las personas tienen que vivir un gran desastre en un país extranjero, a menudo reciben algún tipo de asistencia de parte de su país de origen. Algunas veces, el apoyo psicosocial forma parte de esa asistencia.

La cuestión es si ese apoyo funciona, y si puede mejorarse. Esas son algunas de las preguntas que formuló la Cruz Roja Británica a las personas que habían sido asistidas por los equipos de apoyo psicosocial de la Cruz Roja Británica por parte de los Equipos de Despliegue Rápido del Gobierno Británico.

### EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON EL ACONTECIMIENTO

Todos los participantes en alguna medida hablaron acerca de su experiencia al verse involucrados en un incidente de grandes dimensiones. Hablaron acerca del suceso en sí, de su reacción al mismo y de las necesidades que tuvieron luego. Describieron la experiencia como única, y hablaron acerca del hecho de que sucediera en un país extranjero.

Los participantes dijeron que habían experimentado una amplia gama de reacciones luego del incidente, que iban desde sentirse como "aturdidos" y no saber realmente qué estaba



Fotografía tomada por el CICR / Marko Kokic

sucedido. También mencionaron el entrar en modo de supervivencia, sentirse confundidos y perdidos, bloquear sus sentimientos, tener dificultad para lidiar con los sucesos y querer salir del país en el que estaban:

**“Cuando te sucede algo tan impactante... no sabes bien quién es quién, quién dice qué, quién dijo qué y para dónde vas”.** (Rachel)

Los participantes mencionaron una serie de necesidades luego del evento. Al principio no estaban conscientes de qué necesitaban realmente, pero muchos dijeron necesitar apoyo, así como asistencia más específica, como por ejemplo información:

**“Yo sencillamente necesitaba que alguien estuviera allí. Estabamuy aislado...cuando**

**se está en una situación así, es necesaria esa ayuda para poder sentirse cómodo.”** (Jamal)

### LA RESPUESTA

Cuando les preguntamos sobre la respuesta que recibieron del equipo de apoyo psicosocial, los participantes indicaron varios aspectos, por ejemplo que dicho equipo estaba bien informado (lo cual tenía que ver con el conocimiento previo de los participantes sobre la Cruz Roja), y que se sorprendieron por su presencia, al no saber necesariamente quiénes eran o quién los apoyaba. También mencionaron el valor de la experiencia y conocimiento previos del equipo:

**“Ellos entendieron los diversos aspectos de lo que sucedía en el extranjero...era obvio que conocían los temas...qué camino**

**tomar, y lo hicieron de manera magnífica."**  
(Rachel)

El valor de la presencia física del equipo de apoyo psicosocial en el país en el que ocurrió el incidente fue calificado como importante y reconfortante, y ayudó a los participantes a sentir que no se les había olvidado.

Los participantes expresaron que según su experiencia la respuesta había sido holística, lo cual quiere decir que el equipo de apoyo psicosocial tomó en consideración el contexto general, y que ofreció ayuda tanto práctica como psicosocial:

**"Los miembros de la Cruz Roja mostraron interés y preocupación genuinos, y querían ayudar a todos...realmente estaban preocupados por nosotros, así como también por el contexto general; por nuestro barrio y por los alrededores, por las familias extendidas."**(Cathy)

**"Ella me ayudó mucho...tuvimos una buena conversación y...me ayudó a sacar mucha...tristeza que sentía y que no entendía."** (Rose)

**"Mis hijos me han dicho que sintieron que la Cruz Roja fue el punto, alguien a quien podían contactar...para que les dijera toda la verdad."**(Pam)

Los participantes describieron las distintas cualidades de los miembros del equipo de apoyo psicosocial, entre ellas: auténticos, sabían escuchar, reconfortantes, considerados, muy amables, muy sensibles, comprensivos y



Fotografía tomada por Anthony Kitchener

de mucha utilidad.

### CONSECUENCIAS DE LA RESPUESTA

Además de hablar acerca de lo que experimentaron en el suceso y de la respuesta siguiente, los participantes también hablaron acerca de las consecuencias de la respuesta. Esto guarda relación con el seguimiento que recibieron los participantes por parte del equipo de apoyo psicosocial luego del contacto inicial:

**"No fue una sola visita para luego olvidarse...nos dieron seguimiento, lo que me parece muy importante...hubo un trabajo de seguimiento, sabes?...y me parece que eso es lo que lo hizo tan auténtico y sincero"** (Cathy)

Los participantes también hablaron acerca de su recuperación, tanto cuando estaban en el extranjero (la cual se centró más en la recuperación física) como su recuperación en el presente y desde que regresaron a casa (más relacionado con su recuperación emocional):

**"Mi preocupación principal era recuperarme, cómo sería y si caminaría con cojera o si caminaría del todo. Tenía tanto dolor - esa era obviamente mi mayor preocupación."** (Jamal)

**"Los primeros meses fueron de pesadilla...pero supongo que en los últimos seis meses...como que lo superé si puede decirse, aunque aún hoy día si tiembla en algún lado...tengo los nervios a flor de piel, y supongo que siempre seré así."** (Simon)

Los participantes hablaron acerca del papel del equipo de apoyo psicosocial en su recuperación y en su entendimiento de que la recuperación no es necesariamente un proceso lineal:

**"Me dí cuenta de que estaba triste, lloraba de vez en cuando...no entendía que el terremoto era lo que me causaba eso... [no fue sino hasta que] hablé con ella que comprendí por qué me sentía así."**(Rose)

### PARTICIPANTES:

Rachel, vuelco en Dhow, Bahrein, 2006  
Pam y Jamal, Ataques terroristas, Mumbai, 2008  
Cathy, Rose, Mary y Simon, Terremoto, Haití, 2010  
Peter y Eva, inundaciones/derrumbes, Madeira, 2010  
(Los nombres han sido cambiados por motivos de confidencialidad)

Los participantes también describieron cómo recuperaron su independencia, su voluntad y control luego del incidente y de recibir apoyo del equipo de apoyo psicosocial. Este proceso se caracterizó por tener varios aspectos, incluyendo el querer dar las gracias o de retribuir a la Cruz Roja Británica, así como las dificultades asociadas con el cese del contacto:

**"Cuando llegué a casa y le conté a la gente, el poder decir que el equipo de desastres estuvo allí fue como decir que no estaba inventándolo todo...no estoy exagerando algo que realmente no fue tan grande."** (Eva)

### RECOMENDACIONES

A medida que compartían sus experiencias, los participantes hablaron sobre recomendaciones o mejoras que creen pueden hacerse al sistema, que quizá hubiesen marcado una diferencia.

Algunos participantes sintieron que el equipo de apoyo psicosocial podría haber llegado más temprano:

**"Quizá hubiese sido mejor si la respuesta hubiese sido más inmediata...hubiese ayudado a lidiar con el estrés."** (Simon)

A otros les pareció que hubiese sido mejor contar con mayor apoyo para lidiar con los medios, tanto en el extranjero como a su regreso a casa:

**"Eso fue lo único en lo que no [tuve apoyo]. En Bahrein sí lo tuve de la Cruz Roja, pero una vez que llegué a casa no lo tuve."** (Rachel)

# 20 Ayuda en un país extranjero

Algunos participantes no sabían que estaban recibiendo apoyo de la Cruz Roja Británica, y sienten que de haber sabido esto, hubiera marcado una diferencia:

**“No me di cuenta de que se trataba de la Cruz Roja Británica...de manera que no me di cuenta de que tenían que ver con lo médico...[el haber sabido] me hubiera motivado a decirles [cómo me estaba sintiendo]”** (Eva)

Otros participantes hablaban más sobre asuntos prácticos:

**“Hubiera sido bueno...haber recibido una bolsita con [artículos de tocador], porque no teníamos nada...quizá nos hubiese hecho sentir un poquito más humanos.”** (Pam)

**“Quizá si hubiese habido un representante de la Cruz Roja Británica en el aeropuerto...tachando nombres en una lista o brindando, digamos, consejos o ayuda sobre qué hacer.”**(Simon)

Otras recomendaciones hechas por los participantes tenían que ver con la continuación del apoyo luego de la implicación del equipo de apoyo psicosocial:

**“La Cruz Roja Británica hasta ahora ha cumplido con su papel, pero debe haber alguien más que trabaje con ellos...hay ciertas cosas que yo necesito y sobre las cuales necesito consejos, y no sé a quién dirigirme. No puedo ir simplemente a tocarle la puerta [a alguien]...es saber a quién puedo contactar para ciertas co-**



Fotografía tomada por la Foreign and Commonwealth Office (Ministerio de Relaciones Exteriores y de la Mancomunidad de Naciones), Reino Unido

**sas...debe haber un vínculo en algún punto del camino.”** (Jamal)

También incluye el haber sido referido a fuentes de apoyo fuera del Reino Unido, para quienes viven en el extranjero:

**“Quizá haber ofrecido centros de ayuda regionales, ya sabes, no ofrecerlos solamente en el Reino Unido...hubiera sido útil saber que existía Cruz Roja en Jamaica, y el nombre de la persona de contacto allí.”** (Simon)

También mencionaron los vínculos con otras organizaciones, tales como las víctimas de los ataques terroristas de Londres, y la potencial utilidad de ello:

**“Creo que hubiera sido muy útil...por la guía y el apoyo, ya que obviamente ellos han pasado por esto...y ellos ya tuvieron esta experiencia.”** (Jamal)

## CONCLUSIONES

En general, los participantes se expresaron muy positivamente del servicio que recibieron del equipo de apoyo psicosocial, tanto en términos del apoyo que recibieron como de la experiencia en general. Además, hubo consenso entre los participantes sobre sus experiencias y los aspectos que les resultaron particularmente útiles.

Las necesidades que describieron los participantes luego del incidente eran sin ninguna duda de carácter psicosocial, y variaban dependiendo de su situación. Se informa que el apoyo del equipo de apoyo psicosocial tomó en cuenta estas necesidades individuales y sirvió para enfatizar la importancia de adaptar la respuesta a los individuos con los que trabajan.

Con base en los hallazgos de este estudio se hicieron una serie de recomendaciones para mejorar la práctica:

- 1) Dar a los participantes información y apoyo en cuanto a lidiar con los medios, tanto en el extranjero como cuando regresen a casa;
- 2) Repetir las presentaciones a las personas que reciben el apoyo para asegurarse de que

los beneficiarios saben de quién están recibiendo;

3) Proporcionar a las personas los recursos prácticos que requieren, por ejemplo artículos de tocador;

4) Referir a las personas a un punto de contacto y/o a servicios de apoyo adicional a los que puedan acceder al terminar el apoyo del equipo de apoyo psicosocial.

Adicionalmente, se pensó que era importante que el equipo de apoyo psicosocial siguiera haciendo lo que estaba haciendo, ya que los hallazgos de este estudio sugieren que es eficaz el apoyo que proporcionan a las personas luego de que se ven implicados en un evento grande en el extranjero. Se recomendó que el servicio siga evolucionando de acuerdo con las directrices y evidencias más recientes, ya sea que se basen en la práctica o en investigaciones.

Para mayor información acerca del estudio, favor contactar a Claire Scanlan (CScanlan@redcross.org.uk) o a Sarah Davidson (SDavidson@redcross.org.uk)

## METODOLOGÍA

Quisimos explorar la manera en que experimentaron el apoyo del equipo de apoyo psicosocial aquellas personas que lo recibieron. Qué aspectos les resultaron particularmente útiles o poco útiles. ¿Hay algo más (que no les haya sido ofrecido) que sienten les hubiese sido útil?

Se enviaron cuarenta y un cartas y correos electrónicos a personas que habían recibido apoyo del Equipo de Apoyo Psicosocial en siete incidentes distintos para invitarlos a participar en el estudio. Contestaron diez personas de cuatro incidentes distintos, de los cuales nueve participaron.

Se llevaron a cabo entrevistas semi-estructuradas con los participantes, ya fuera cara a cara o por teléfono. Las entrevistas se transcribieron y analizaron utilizando un enfoque cualitativo de investigación llamado "Grounded Theory", mediante el cual se utilizan códigos y categorías para describir los hallazgos. Las principales categorías identificadas se relacionan con: la experiencia de las personas en los incidentes, la respuesta, y las consecuencias.

# RÉPLICAS — un informe desde Japón, dos años después del gran terremoto del este de Japón

Cuando Reiko Takeda sale de su casa hacia su trabajo en las mañanas, siempre se asegura de que el tanque de su auto esté al menos a la mitad. Desde el Gran Terremoto del Este de Japón, ocurrido el 11 de marzo de 2011, seguido de un tsunami y el peor accidente nuclear desde Chernobyl, muchos japoneses tienen aún una sensación de ansiedad e incertidumbre que no se les pasa. Una de las experiencias clave de muchos de los afectados es que es esencial tener el tanque lleno para escapar de una situación en circunstancias caóticas.

Por **Leif Jonasson**, periodista, voluntario del Centro PS

Al llegar a su destino, a la señora Takeda se le olvida preocuparse por el nivel de combustible de su auto. Ella es una especialista que trabaja en el capítulo de Fukushima de la Cruz Roja Japonesa organizando las actividades psicosociales para los sobrevivientes del tsunami y para los desplazados. En esta región, el temor y la incertidumbre siguen siendo un reto diario, mientras que la Sociedad de la Cruz Roja Japonesa (SCRJ), junto con otras organizaciones humanitarias, luchan para que se restaurar la sensación de seguridad. Los ciudadanos que quieran comprobar que sus cuerpos no se han contaminado con radiación tienen a su disposición mediciones de radioactividad de cuerpo completo. En algunos poblados, las personas pueden someter a ese estudio las frutas, vegetales y otros alimentos para ver si el nivel de contaminación los hace riesgosos o no para el consumo.

## LA FALTA DE CONFIANZA Y LOS RUMORES CAUSAN ESTRÉS

Mientras que algunos habitantes de las áreas afectadas sienten temor de que su gobierno no les esté diciendo la verdad completa acerca del peligro de la radiación, y les preocupa convertirse en víctimas de las consecuencias a largo plazo como el cáncer; otros piensan que las autoridades están deliberadamente exagerando el peligro para evitar que se muden a las áreas restringidas de manera rápida. Al mismo tiempo, muchos han visto los informes en la televisión que revelan que algunos trabajos de descontaminación en las áreas afectadas no han sido bien hechos. Los rumores dicen que tierra contaminada ha sido botada en lugares no autorizados. Eso sigue provocando ansiedad.

Sin embargo, los expertos internacionales están de acuerdo en que el impacto psicosocial del desastre nuclear de Fukushima probablemente cause más sufrimiento que la radiación en sí. El estrés psicológico, la depresión y el consumo relacionado de tabaco, alcohol y comida rápida no saludable, están entre los problemas conocidos que resultan como secuelas de incidentes de esta magnitud.

*"La atmósfera en las áreas que registran altos niveles de radiación fue muy depresiva durante meses luego del incidente,"* le dijo el Profesor Shunichi Yamashita de la Universidad de Nagasaki a la revista de noticia-

salemana Der Spiegel. Los científicos cuentan con evidencia de que las personas estresadas son más vulnerables a la radiación, aún en dosis pequeñas, que las personas saludables. *"Es obvio que el estrés está debilitando nuestro sistema inmunológico,"* dice el Profesor Yamashita.

## LAS TRADICIONES ROMPEN EL SILENCIO

Los psicólogos y otros funcionarios de salud comparten la preocupación de que muchos sobrevivientes podrían estar experimentando sufrimiento emocional en silencio, sin pedir ayuda a nadie. Dada la cultura japonesa, a muchos de los afectados les preocupa ser considerados débiles de solicitar ayuda o cuidado psicológico.

En la Ciudad de Fukushima, donde se han erigido viviendas prefabricadas temporales en una polvorienta zona industrial suburbana, representantes del Centro PS recibieron una invitación para unirse a una ceremonia del té tradicional que ofrecieron a los residentes los voluntarios de la Sociedad de la Cruz Roja Japonesa. Esta es una de las actividades psicosociales más comunes en el área, junto con la caminata nórdica (un tipo de caminata en la que se camina con dos largas varas para caminar, para activar la parte superior del cuerpo), masajes y técnicas tradicionales de relajación.

Si se observa a algunas de las personas que participan en el evento, casi todas mujeres mayores, es obvio que la ceremonia del té proporciona



Fotografía tomada por Leif Jonasson

una sensación de normalización social y tradición. Les hace abrir sus mentes, hablar entre ellos y expresar un poco sus opiniones y emociones privadas - aún a unos extraños como los visitantes de Copenhage, Dinamarca.

## CAMINATA NÓRDICA EN JAPONÉS

Pasando a otra de los lugares afectados por el tsunami en el noreste de Japón, dos años después del terremoto, da la impresión de que la vida de alguna manera está volviendo a la normalidad. Eso es hasta que se advierte que la enorme planicie vacía donde solo hay un par de enormes pilas de desechos, formó parte de la ciudad costera de Rikuzentakata hasta que la misma fue arrasada por el tsunami. Aunque casi todas las edificaciones que fueron dañadas ya han sido demolidas, las secuelas psicosociales del desastre están en una etapa temprana de desarrollo.

En Rikuzentakata vimos cómo una actividad física como la caminata nórdica puede ser utilizada como una actividad psicosocial, beneficiando enormemente la salud física de quien la practica. Y una vez más, la mayoría de los participantes eran mujeres mayores, quienes disfrutaron de una bien merecida pausa.

*“El ejercicio en sí lleva a una sensación de proximidad y confianza que posibilita el afrontar la crisis mental,”* dice el psicólogo Jun Maeda de la Sociedad Japonesa de la Cruz Roja. No son solamente los ancianos quienes necesitan apoyo psicosocial. El periódico inglés The Guardian recientemente informó que la cantidad de parejas que deciden divorciarse en el área de Fukushima va en aumento.

*“La persistente incertidumbre es una carga pesada para muchas parejas jóvenes,”* le comentó al diario la Profesora Noriko Kubota, psicóloga clínica en la Universidad de Iwaki.

*“Las personas viven en un estado permanente de ansiedad de bajo nivel. No cuentan con la fortaleza emocional para arreglar sus relaciones cuando aparecen las grietas,”* explica.



Fotografía tomada por Leif Jonasson

## SE REQUIERE ASISTENCIA A LARGO PLAZO

Muchos de los expertos con los que nos reunimos están de acuerdo en que aunque ya terminó el período de “luna de miel” del desastre (cuando la mayoría de las personas tratan de ayudarse entre sí), es ahora cuando el trauma psicológico a largo plazo se está asentando. La gran escala de la devastación del terremoto y el tsunami ha dado como resultado un plan de reconstrucción que tomará al menos otros cinco años para completarse. Los cuidados psicológicos probablemente sean necesarios durante un período aún mayor de tiempo.

*“Los psicólogos y otros miembros del personal de la Sociedad de la Cruz Roja Japonesa, incluyendo muchos voluntarios, han realizado esfuerzos sin precedentes para proporcionar apoyo psicosocial bajo circunstancias difíciles,”* dice Nana Wiedemann, directora del Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial de la FICR. *“Nos causó muy buena impresión el conocer la rápida respuesta que se dio al desastre en el 2011, así como la gran cantidad de actividades que aún continúan, y estamos ansiosos de compartir la valiosa experiencia de nuestros amigos japoneses con nuestros colegas alrededor del mundo.”*



Fotografía tomada por Leif Jonasson

El Gran Terremoto del Este de Japón de 2011 duró un poco menos de lo que toma hervir un huevo. La tierra se sacudió durante 3 minutos y 30 segundos en lo que ha sido uno de los temblores más fuertes registrados en la historia.

Media hora más tarde, un tsunami impactó la costa japonesa acabando con la vida de 20,000 personas de manera inmediata, y demoliendo las viviendas de miles y miles más. Luego, la planta nuclear de Fukushima resultó inundada y dañada, causando el accidente nuclear más grande en el mundo desde Chernobyl.

## La creatividad mejora la autoeficacia de los niños



Fotografía tomada por / Sociedad de la Cruz Roja Japonesa

Cuando el tsunami golpeó a Japón en marzo de 2011, muchos niños fueron testigos de la destrucción de sus hogares y de la muerte de sus amigos y familiares. Muchos de ellos aún viven en alojamientos temporales, y varios informes indican que mientras que la mayoría de los niños están superando los dramáticos sucesos, siguen emergiendo nuevos problemas psicológicos de salud entre ellos.

La Sociedad de la Cruz Roja Japonesa (SCRJ) continúa proporcionando apoyo psicológico a largo plazo a los niños. Se ha lanzado un programa de apoyo muy exitoso como parte del Proyecto Cruz de los Niños, cuyo objetivo es mejorar de manera general el bienestar emocional de los niños. En Kamaishi, en la Prefectura de Iwate, los niños de entre 3 y 12 años han participado en talleres de arte semi-guidados.

*“Los niños participaron en actividades creativas tales como pintura, elaboración de insignias y construcción de casas, torres u otros objetos con cartones redondos llamados Tarjetas de Construcción,”* dice Reo Morimitsu, psicólogo clínico que también funge como consejero técnico del programa de apoyo psicosocial en la SCRJ.



Photo by Hisashi Hasegawa Japanese Red Cross Society

*“La mayoría de los chicos parecían activos, felices y más seguros de sí mismos como resultado de las actividades creativas,”* dice el Sr Morimitsu.

*“Es justo decir que las Tarjetas de Construcción redondas han resultado ser herramientas eficientes y eficaces para los talleres psicosociales dirigidos a los niños. Un juego de tarjetas consiste en tarjetas de dos tamaños, de 25 y 10 centímetros de diámetro respectivamente. Las tarjetas más grandes tienen aperturas radiales en su circunferencia, y los niños reciben instrucciones fáciles sobre cómo utilizar las tarjetas para construir*

*distintas estructuras. Algunos juegan solos, mientras que otros interactúan y comienzan a construir en grupos. Los facilitadores requieren solamente una pequeña formación para esta actividad,”* explica Reo Morimitsu.



Fotografía tomada por Hisashi Hasegawa Sociedad de la Cruz Roja Japonesa

La coordinadora asistente de programa de la SCRJ, Masako Kataoka, dice, *“La colaboración entre tres organizaciones, El Museo de Arte de la Prefectura de Chiba, La Junta de Educación de Kamaishi y la SCRJ, fue muy importante para el éxito del proyecto.”* Y agrega Reo Morimitsu: *“El programa no solamente mejora la autoeficacia de los niños, sino que mejora su sentido de pertenencia y el vínculo con sus madres. El taller les brinda la oportunidad de gozar de atención especial y aceptación por parte de los adultos por medio de su trabajo.”*

La SCRJ decidió ir más allá y expandir sus actividades psicosociales a otras áreas, tales como Fukushima. La SCRJ también está apoyando la apertura de un centro para el cuidado de los niños que sufren el impacto emocional del desastre. El centro estará localizado en la Universidad de Medicina de Iwate, en la localidad de Morioka.

# AFRONTANDO LA CRISIS, BOLETÍN 1/2013

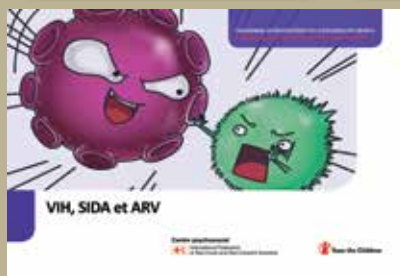
Banco de Actividades En Línea. [www.activitybank.net](http://www.activitybank.net)

Organizar actividades psicosociales para niños tanto dentro como fuera de la escuela resulta fácil con el Programa de Resiliencia para Niños. Consiste de cuatro folletos y un banco de actividades.


El Banco de Actividades ahora también se encuentra disponible en línea en la dirección [www.activitybank.net](http://www.activitybank.net). Con este banco es aún más fácil planificar sus propios talleres y actividades. Aquí encontrará las versiones electrónicas de todas las actividades que contienen los libros, asó como muchas otras sugerencias. Puede también crear sus propias actividades mediante el uso de una plantilla y una función de búsqueda.

Favor tomar en cuenta que el Banco de Actividades es una versión beta. Apreciamos enormemente que nos envíen cualquier comentario y sugerencia para mejorar y seguir desarrollando el Banco al correo [psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

Los folletos impresos ahora están también disponibles en francés. Las copias impresas se pueden solicitar al Centro PS



## Centro Psicosocial

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

El Centro Psicosocial de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja  
c/o Cruz Roja Danesa  
Blegdamsvej 27  
PO. BOX 2600  
2100 Østerbro  
Copenhage  
Dinamarca

Tel: +45 3525 9200  
E-mail: [psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)  
Internet: <http://www.pscentre.org>

Socios de investigación



Y apoyado por



Alojado y asistido por

