

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOLÓGICA PARA VICTIMAS DE DESASTRES NATURALES 1.

A PSYCHO-EDUCATIVE INTERVENTION IN NATURAL DISASTER.

Claudia Isis Orozco Moreno² y Esperanza Bausela Herreras³.
Complejo Hospitalario San Luis.
México.

RESUMEN:

En el presente trabajo se incluye una propuesta de intervención enfocada a mujeres que han vivido una situación de desastre natural en comunidades de Chiapas y Tabasco, las cuales después de estos acontecimientos presentan síntomas significativos de ansiedad, estrés y depresión.

Palabras clave: intervenciones psicológicas, desastres naturales

ABSTRACT:

In the present work, we included a example of psycho-educative intervention focused on women, who have lived through a situation of natural disaster, in communities of Chiapas and Tabasco, which, after have suffered these events, present significant symptoms of anxiety, stress and depression

Keywords: psychological interventions, natural disasters

Debido a los recientes acontecimientos en México, específicamente Chiapas y Tabasco, los profesionales de la salud debemos formar redes de apoyo social a través de programas para evitar posibles consecuencias que puedan desencadenar cuadros de estrés postraumático en esta población. A pesar de ser una dura tarea, se debe trabajar en equipo con otros profesionales afines y estar preparados, para que tales acontecimientos no afecten e interfieran en las diferentes esferas del funcionamiento de las personas víctimas de estas situaciones.

En el presente trabajo se incluye una propuesta de intervención enfocada a mujeres que han vivido una situación de desastre natural en comunidades de Chiapas y Tabasco, las cuales después de estos acontecimientos presentan síntomas significativos de ansiedad, estrés y depresión.

¹ Recibido el 28 de febrero del 2009 y aceptado el 2 de marzo del 2009.

² E-mail: isiskr001@hotmail.com

³ E-mail: bauselaherreras@hotmail.com

Contextualización

Las amenazas naturales no son necesariamente desastrosas, para que lo sean es necesaria la presencia del ser humano, es decir, una amenaza natural se convierte en desastre en el momento en que afecta a los seres humanos y a sus actividades.

Los desastres naturales relacionados con el agua pueden ser ocasionados, ya sea por escasez (sequías) o por exceso (tormenta, ciclón, huracán, inundación). La ocurrencia de estos desastres ha aumentado significativamente en los últimos años, así el número total de afectados por fenómenos meteorológicos es cinco veces mayor que los provocados por causas sísmicas.

Los desastres naturales en el hemisferio occidental, ocurridos por huracanes, han afectado una gran diversidad de países centroamericanos, caribeños y norteamericanos. Sin embargo, los efectos mortales han sido mayores en países como Honduras, Nicaragua, República Dominicana, entre otros.

Recientemente, el continente americano se ha visto afectada por fenómenos meteorológicos que se han convertido en grandes desastres. En Venezuela se vieron afectadas más de 419.000 personas y 81.137 viviendas; en México hasta el 26 de Octubre del 1999, se habían afectado más de un millón de habitantes y aproximadamente 56.000 viviendas.

Los desastres naturales son eventos extraordinarios que originan destrucción de bienes materiales y dan por resultado muerte, lesión y sufrimiento humano, y no sólo afecta a las víctimas, sino a familiares y a todos los que intervienen en la tragedia, incluyendo a las personas que acuden de manera voluntaria a brindar apoyo, así como a las instituciones que de manera directa o indirecta brindan su apoyo.

Los desastres pueden ser naturales o creados por el hombre, por ejemplo, con el uso de algunas sustancias que contaminan las aguas o productos que dañan la capa de ozono. Los podemos clasificar de la siguiente manera: (I) Geológicos: erupciones volcánicas y sismos, (II) Hidro-meteorológicos: huracanes, inundaciones, maremotos, (III) Sanitario-ecológicos: pandemias, contaminación (III) Socio-organizativos: guerras civiles y eventos artísticos y deportivos, (IV) Tecnológicos: explosiones, aviones y fugas radioactivas

Dentro de la severidad del desastre es importante considerar en un entorno local: el número de muertos, de lesionados, de damnificados y los daños materiales. Y en un macro-entorno. tanto nacional como internacional. cómo se ve afectada la situación económica, el clima político, los factores sociales, factores culturales y de gobierno.

Ante estos eventos, las personas se encuentran más vulnerables y es más probable el desarrollo de un trastorno por estrés postraumático. Todo esto, aunado a niveles altos de estrés y depresión.

Síndrome de estrés postraumático

La definición del trastorno se ha ido ampliando a medida que aparecían las revisiones del DSM. En el DSM-III, se exigía que el estresor fuera lo suficientemente grave como para generar síntomas significativos de malestar en la mayor parte de las personas y que dicho estresor se encontrara fuera de la experiencia humana normal.

En la actualidad, el DSM-IV ya no exige que el suceso se encuentre fuera de la experiencia humana normal, e incluye sucesos que no necesariamente revisten esta característica de anormalidad y que no tienen por qué haber sido experimentados, pero que deben producir reacciones emocionales intensas.

Objetivo

Diseñar un programa psicológico que permita reducir la sintomatología más significativa en el estrés postraumático que combine el enfoque psicoeducativo y cognitivo - conductual.

El *enfoque psicoeducativo* implica proporcionar al paciente/familia información básica sobre su enfermedad, síntomas característicos y diversas estrategias de afrontamiento.

Incluye compartir información básica con el sujeto, a través de libros, artículos y otros documentos de interés que permita adquirir al paciente nociones esenciales de conceptos relacionados con el trastorno como conocimientos de psicofisiología, introducción al concepto de respuesta de estrés, etc. A nivel familiar incluye la enseñanza de estrategias de afrontamiento y habilidades de solución de problemas para facilitar la relación con la persona afectada por el trastorno. Este enfoque, a nivel familiar, parece reducir considerablemente las sensaciones de estrés, confusión y ansiedad que suelen producirse dentro de la estructura familiar y que pueden llegar a su deestructuración, ayudando de manera significativa en la recuperación del paciente.

La terapia cognitivo-conductual surgida a partir de la segunda guerra mundial, originariamente bajo el concepto de modificación de conducta o terapia de conducta, se fundamentaba en sus primeros orígenes en técnicas de naturaleza básicamente conductista, basados en los trabajos de Paulov y Skinner.

Posteriormente con la incorporación de los trabajos de autores como Bandura y más recientemente Ellis, Beck, Meichenbaum o Cautela, la modificación de conducta ha ido "asimilando" a su repertorio de técnicas de intervención las estrategias y procedimientos de la psicología cognitiva, basada en la modificación de patrones de pensamiento distorsionados y el entrenamiento en habilidades de solución de problemas, manejo de ansiedad o inoculación de estrés.

Tanto por el número de estrategias eficaces de intervención disponibles, como por la propia naturaleza multi-dimensional del trastorno, el enfoque cognitivo-conductual parece especialmente adecuado en el abordaje psicoterapéutico de este tipo de trastornos.

Diseño del programa

En la Tabla I se presentan los objetivos específicos, técnicas a desarrollar, la temporalización, la población diana y lo materiales a utilizar en casa fase.

Tabla I. Diseño del programa (elaboración propia)

Objetivos específicos	Técnica	Procedimiento	Temporalización	Población-sujetos	Materiales
1. Autoconocimiento	Platica introductoria	Técnica 1	1 sesión de 45 minutos.	Mujeres	Pizarrón, plumones de colores.
2. Autoconocimiento. Continuación	Escala subjetiva de ansiedad	Técnica 2	1 sesión de 45 minutos.	Mujeres	Pizarrón, plumones de colores.
3. Reducir niveles de ansiedad.	Relajación muscular progresiva	Técnica 3	2 sesiones de 60 minutos cada una.	Mujeres	Grabadora, música instrumental, colchonetas, un salón amplio.
4. Cambio de actitudes	Estrategias racionales para el cambio de actitudes	Técnica 4	2 sesiones de 60 minutos cada una	Mujeres	Pizarrón y plumones de colores
5. Estrategias de afrontamiento del estrés	Relajación autógena	Técnica 5	2 sesiones de 60 minutos cada una	Mujeres	Grabadora, música instrumental, colchonetas, un salón amplio.

Técnicas

Técnica de autoconocimiento:

Descripción del fenómeno acontecido, descripción del trastorno por estrés postraumático, descripción de la sintomatología y descripción del plan de trabajo

Escala subjetiva de ansiedad

Es una técnica empleada para evaluar el grado de ansiedad que experimentan las personas ante situaciones específicas. A lo largo del día, nuestros niveles de ansiedad varían dependiendo de las situaciones y las circunstancias en las cuales nos desenvolvemos. La escala subjetiva de ansiedad, la cual fue desarrollada por Joseph Wolpe, es empleada para determinar el grado de ansiedad que tenían personas con miedos o temores exagerados. Se le denomina escala subjetiva por el hecho de que los pacientes dan una estimación aproximada en términos numéricos del grado de ansiedad que experimentan, ante determinadas situaciones.

Instrucciones de aplicación: Piense en la peor respuesta de ansiedad que ha experimentado o que pueda imaginarse haber experimentado, a esta escena o situación asígnele el número 100. Ahora piensen el estado de calma absoluta, como pudiera ser el hecho de que usted se encuentre a la orilla del mar en un día tranquilo, o recostado en el sofá de su casa. A este estado de calma absoluta, asígnele el valor 0.

La unidad que estaremos empleando la denominaremos USA, que significa unidad subjetiva de ansiedad. Ahora tenemos una escala donde 0 es el estado mayor de relajación, de calma absoluta, y 100 es el estado de mayor ansiedad o temor.

Relajación muscular progresiva

A continuación describiremos las instrucciones que se emplean para obtener la relajación:

Siéntese en un sillón o silla cómoda. Coloque su espalda sobre el respaldo del sillón. Coloque sus pies cómodamente sobre el piso, ligeramente separados uno del otro, apoyando completamente las plantas de los pies sobre el piso. Coloque ambos brazos sobre las coderas del sillón o sobre sus piernas. Ahora quiero que cierre sus ojos..... A medida que la relajación aumente, le van a venir una serie de pensamientos, no les preste atención, déjelos que entren y salgan..... Que vayan y vengan.....

Ahora quiero que levante ambos brazos a la vez, a la altura de su pecho y empuñe sus manos fuertemente, ténselas un poco más..... Inhale profundamente por la nariz y mantenga la respiración..... Tense un poco más sus brazos y sus manos..... suelte lentamente el aire por la boca... y afloje sus brazos, descánselos cómodamente sobre sus piernas. Ahora sus brazos se encuentran más relajados...

Este ejercicio se realiza en total tres veces. En cada ejercicio realice la respiración sostenida. Es importante dejar una pausa de aproximadamente un minuto antes de volver a repetir el ejercicio. Al concluir estas repeticiones y después de aproximadamente dos minutos de descanso continuamos con las instrucciones para la relajación de brazos.

Ahora quiero que levante ambos brazos a la vez por encima de su cabeza y quiero que junte una palma de la mano contra la otra... presione fuertemente una contra la otra... sienta la tensión en sus brazos, en sus manos, en sus muñecas... inhale profundamente por la nariz y mantenga la respiración... relájelos... sienta la diferencia entre la tensión anterior y la relajación actual... sienta esa agradable sensación que comienza a sentir en sus brazos (este ejercicio se realiza tres veces en total).

Respire profundamente por la nariz y exhale por la boca... una vez más... inhale... exhale, inhale... exhale. Vamos a relajar ahora las piernas... levante ambas piernas a la vez y presione fuertemente una contra la otra... un poco más... respira profundamente por la nariz y mantenga la respiración... exhale lentamente por la boca y baje lentamente sus piernas y descánselas sobre el piso. Ahora sus piernas se encuentran más relajadas. (Dos veces más).

Bien... ahora levante ambas piernas a la vez y dirija las puntas de sus pies hacia el piso sin bajar las piernas... sienta la tensión en sus muslos, en sus pantorrillas, en sus tobillos... baje sus piernas y aflójelas... descánselas... sienta la relajación en sus pantorrillas, en sus pies... (Dos veces más).

Levante nuevamente ambos pies a la vez y dirija las puntas de sus pies hacia su cuerpo... ténselos un poco más...un poco mas. Sienta la tensión en sus tobillos, en las espinillas, etc.

Y continuamos dando las instrucciones para que tome conciencia de sus músculos tensos y de sus músculos relajados, igualmente damos las instrucciones necesarias para los ejercicios de respiración profunda y respiración sostenida. Observe que todos los ejercicios se realizan tres veces.

Hasta ahora hemos revisado dos ejercicios para brazos y tres para piernas. A continuación resumiremos las instrucciones para relajar las partes restantes del cuerpo, recordándole que: (I) Se tienen que tensar los músculos de más que se pueda son producir dolor o daño físico. (II) Realizar la respiración sostenida en cada ejercicio soltando el aire al mismo tiempo que se aflojan los músculos y se relajan. (III) Realizar tres respiraciones profundas cuando cambiemos de una parte del cuerpo a otra. (IV) Procure realizar los ejercicios estando cómodamente sentado y con los ojos cerrados. (V) Tome conciencia de los músculos que están tensos en cada ejercicio y sienta la diferencia con respecto a la relajación.

Estrategias racionales para el cambio de actitudes

Esta herramienta esta encaminada a mejorar el bienestar emocional por medio de la modificación de los pensamientos que producen o mantienen emociones desagradables tales como la ira, el miedo y la depresión.

Existen tres emociones básicas indeseables en los individuos:(I) La ira, que es el equivalente a estar molesto o enojado pero en un grado exagerado. (II) La depresión, que corresponde a una tristeza que se presenta de una manera exagerada. (III) El miedo, su principal componente es la ansiedad, que se presenta de manera muy intensa y dirigida a una situación específica. Estas emociones las vamos a considerar inadecuadas si cubren uno o varios de los siguientes criterios:(I) Si la emoción se presenta en un grado exagerado en cuanto a su duración. (II) Si la emoción se presenta en un grado exagerado en cuanto a su intensidad. (III) Si la emoción interfiere con el desarrollo personal.

El *primer paso* para el cambio de actitudes es identificar la emoción. Como es poco probable que usted experimente una emoción desagradable en estos momentos, imagínese una situación donde se sintió contrariado y manifestó algunas emociones negativas. Anótelas en el recuadro del siguiente esquema:

		EMOCIÓN. Anote solo una emoción.
--	--	-------------------------------------

El *segundo paso* para el cambio de actitudes consiste en identificar el evento desencadenante. Este evento se refiere por lo regular a un acontecimiento externo o una situación bien identificada y que ocurrió al momento de manifestarse la emoción o previamente a ella. El evento desencadenante no provoca la emoción. Sólo es un factor que predispone o que se correlaciona con la aparición de la emoción.

Ahora escriba en el espacio correspondiente el evento desencadenante que se relacionó con la emoción que usted seleccionó:

EVENTO DESENCADENANTE Que fue lo que sucedió cuando usted se sintió mal.		EMOCIÓN
---	--	---------

El *tercer paso* es identificar las causas de las emociones. Lo que causa o altera una emoción es lo que pensamos acerca del evento desencadenante y no el evento desencadenante.

Por ejemplo, cuando alguien se deprime por que lo corrieron de su trabajo no es el hecho de que lo hayan despedido lo que provocó su malestar, sino lo que piensa a cerca de que lo hayan despedido. Entonces lo que provoca nuestra emoción son los pensamientos a cerca de los eventos desencadenantes, las respuestas que se dieron, todas ellas hacen referencia a eventos desencadenantes y no a las verdaderas causas de la emoción.

A los pensamientos que provocan las emociones negativas se les denomina pensamientos o ideas irracionales, estos tiene como principales características el ser absolutistas, demandantes y sobre todo el no apegarse a la realidad.

Completemos el tercer paso para el cambio de actitudes, coloque ahora lo que pensó en el espacio del siguiente cuadro:

EVENTO DESENCADENANTE (a)	PENSAMIENTO SOBRE EL EVENTO (b) Coloque el tipo de pensamiento que tuvo sobre lo que anoto en (a)	EMOCIÓN (c)
------------------------------	--	----------------

En el *cuarto paso* para la modificación de actitudes se propone el debate de los pensamientos que tuvo hacia el evento desencadenante. Este debate consiste en analizar o discutir la veracidad o certeza de sus pensamientos y de creerlo oportuno eliminarlos de su repertorio verbal, modificando así, su lenguaje interior.

A continuación presentamos una guía para la discusión o debate que realice: (I) Elija la idea irracional que desea discutir. (II) Clarifique el posible soporte racional de esa idea. (III) Clarifique las evidencias sobre la posible falsedad de esta idea. (IV) Considere las cosas positivas y negativas que pudieran ocurrirle con lo sucedido. (V) Sustituya su lenguaje interior.

Relajación autógena

Es una forma eficaz para reducir los niveles de ansiedad y para mejorar la concentración. Esta técnica fue desarrollada por Johannes H. Shultz, hacía que sus pacientes obtuvieran el trance hipnótico por ellos mismos, con la finalidad de hacer disminuir la fatiga y la tensión. Estas personas referían que al desaparecer estas molestias se experimentaba una agradable sensación de calor y pesadez corporal.

Este método sirve para crear un estado muy parecido al trance hipnótico inducido por medio de la sugestión, los estados de calor y pesadez a nivel de extremidades.

El ejercicio de pesadez proporciona una relajación de los músculos estriados del cuerpo, que en este caso son los músculos voluntarios que utilizamos para mover brazos y piernas.

Los ejercicios de calor corporal lo que intentan es lograr que los músculos de fibra lisa que controlan el calibre de los vasos sanguíneos se relajen y con esto permitir que acuda mayor cantidad de sangre a las extremidades.

Una sesión de relajación dura alrededor de 25 minutos. Se puede realizar acostados o sentados en algún lugar cómodo. A través de este entrenamiento vas a adquirir una sensación de bienestar y relajación total, es un estado de bienestar y tranquilidad que aprenderás a adquirir cada vez más rápido.

arte.