

EQUIPOS DE APOYO COMUNITARIO PARA CRISIS POR VIOLENCIA SOCIAL

Dra. María Teresa Cervantes Loredo

Ante los hechos de violencia que vivimos en nuestra ciudad nos sentimos

- Inseguros
- Desamparados
- Con desconfianza de las autoridades
- Impotentes
- Sin saber qué hacer

Te proponemos que en tu barrio, escuela, centro de trabajo o parroquia:

Organices un pequeño equipo de (3 a 6) personas a las que les tienes confianza para **dar apoyo emocional y protectivo** a las personas de la comunidad que viven situaciones de estrés por la inseguridad y la violencia social.

Porque...

- Todos nos quejamos de lo que sucede, estamos preocupados y hasta angustiados pero no hacemos nada.
- Es una necesidad sentida por la comunidad.
- Sólo el pueblo salva al pueblo, todos sabemos que las instituciones públicas y privadas no van a atender de manera eficiente y rápida a las personas que pasan por una crisis de estrés agudo, menos a los más pobres.
- Es una manera de hacer que la comunidad se organice para resolver un problema actual pero esto sirve para darse cuenta que es necesario organizarse para resolver otros problemas y mejorar nuestro mundo.
- Todos sentimos que la situación de violencia se ha salido de control y es necesario que las personas se den cuenta que por lo menos pueden controlar su relación con los otros a través de la ayuda mutua y que pueden controlar su crisis de estrés en una situación de emergencia.
- Es una manera de reconstruir la comunidad, de no permanecer encerrados y con nuestro miedo individual.
- Es una manera de fortalecer los valores de: confianza, compasión, solidaridad, trabajo en equipo.
- Es muy importante que una persona que sufre un evento traumático, reciba apoyo emocional en los tres primeros días para que no se convierta en un problema psicológico que después será más difícil superar.
- La visión del futuro, el sentido de la vida y la relación con los demás se pueden ver afectados por un hecho violento por eso la red social y el contacto humano tienen un papel muy importante en los momentos de crisis.
- Contar con equipo de personas preparado para dar ese apoyo emocional es un bien que apreciarán mucho las personas que pasan por una crisis de estrés agudo.

Tareas de esos equipos:

1. Protección Mutua:
 - a) Organizar un sistema de comunicación rápida entre vecinos para avisar de situaciones de riesgo.
 - b) Tener a la mano y difundir algunos teléfonos de emergencia (protección civil, ambulancias, Organizaciones de Derechos Humanos, prensa y televisión. **NO NOS REFERIMOS A LA POLICIA Y EL EJÉRCITO**)

2. Apoyo Emocional:
 - a) Brindar primeros auxilios psicológicos: técnicas de relajación, respiración y desactivación de la ansiedad, **(es conveniente que el equipo practique estas técnicas antes de aplicarlas a otros)**.
 - b) Acompañamiento a vecinos, amigos o compañeros que han sufrido crisis de estrés agudo por situaciones de desastres, accidentes o violencia social.
 - c) Acciones de solidaridad (llevar de comer, ayudar a limpiar, ayuda material en caso necesario y en la medida de lo posible).
 - d) Reanudar el uso de espacios y celebraciones comunitarias: plazas, fiestas de la comunidad, etc.

RECUERDA: SÓLO EL PUEBLO SALVA AL PUEBLO

(Ver página siguiente)

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS EN CRISIS POR VIOLENCIA

Cuando sucede un hecho violento, las personas que son víctimas, sus familiares cercanos y los testigos que lo presenciaron sufren un trauma.

El trauma es una herida física o mental que provoca que se altere el funcionamiento normal de una persona.

Las personas necesitan ser atendidas lo antes posible para superar esa situación de crisis. Si la herida es física es necesario que se le proporcione inmediatamente atención médica. Si no tiene heridas físicas, también es muy importante darle apoyo psicológico para evitar que sufra complicaciones que se conviertan en Estrés Postraumático. Las primeras 48 horas después del hecho violento son muy importantes, mientras más pronto la persona afectada reciba apoyo psicológico es mejor.

Las personas que han pasado por una situación de violencia han experimentado un estrés agudo, sobre todo si su vida estuvo en peligro. Cuando viven un hecho violento las personas involucradas experimentan:

1. Primero un choque por la sorpresa y una sensación de incredulidad, de que aquello no está pasando, esto puede durar unos segundos hasta que caen en la cuenta que eso es realidad.
2. Después entran en un estado en el que todos sus sentidos se concentran en un objetivo: sobrevivir. Harán todo lo que sea necesario para sobrevivir.
3. Una vez que ha pasado el peligro, la víctima o testigo puede aparentar un estado de calma o insensibilidad afectiva.
4. Luego es común caer en depresión, cambios de estados de ánimo o ira.

El trauma es más intenso cuando la víctima ha sido herida físicamente o violada; también cuando el ataque ha sido en un lugar que la víctima consideraba seguro, como es su casa o su automóvil.

Las personas que han sido víctimas o testigos de un ataque violento suelen tener los siguientes síntomas: la sensación de que han perdido el control de sus vidas, de sus pensamientos, de sus sentimientos; pueden tener insomnio; involuntariamente repetir en su mente cada momento del evento que vivieron, imágenes o escenas de lo que sucedió; sentimientos de culpabilidad por lo que pasó y de que podrían haberlo evitado; Es común que tengan ansiedad, hiperventilación (respiraciones cortas y rápidas), sudoración, miedo intenso, sensación de ahogo, de que no pueden respirar, presión en el pecho, deseos de salir corriendo, falta de concentración, sensación de estar fuera de su cuerpo o de que el entorno no es real.

Todos estos sentimientos, pensamientos y síntomas son la respuesta normal del organismo ante un peligro. Eso es el estrés: una respuesta de nuestro organismo que nos alerta para sobrevivir. Durante el estrés agudo funciona una parte de nuestro sistema nervioso llamado "Simpático": las pupilas se agrandan para tener una mejor visión, los músculos se tensan para la huida o la defensa, el oído se agudiza, aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria para llevar

más sangre al cerebro y los músculos grandes. El problema es que una vez pasado el peligro el sistema nervioso simpático sigue en alerta y se dispara ante cualquier cosa que se relacione con el hecho violento. Mantener ese estado de alerta por tiempo prolongado puede ocasionar problemas físicos y de salud mental, por eso es conveniente aprender y aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos.

Los Primeros Auxilios Psicológicos pueden ser aplicados por personas voluntarias que no son profesionales de la salud ni psicólogos. Es conveniente que se trabaje en equipo por lo menos de dos personas para asegurarse de no olvidar ninguno de los pasos a seguir.

Los Primeros Auxilios Psicológicos se pueden aplicar a una persona, a una familia o a un grupo.

Pueden ser aplicados en la casa de las personas afectadas, en un albergue, en el salón de una escuela, lo importante es que sea un lugar tranquilo donde las personas puedan poner atención y escucharse unos a otros.

Los Primeros Auxilios Psicológicos tienen estos objetivos:

- Ofrecer un apoyo emocional y contacto humano que propicie un ambiente de confianza, esperanza, organización y control de la situación a las personas que se encuentran en crisis.
- Proporcionar o aliviar de forma inmediata los síntomas agudos de estrés.
- Prevenir complicaciones físicas y mentales provocadas por el estrés.

PASOS A SEGUIR EXACTAMENTE COMO SE INDICA:

1. Se presenta el equipo de voluntarios de manera sencilla, no es necesario decir profesión ni lugar de trabajo. Pueden empezar diciendo su nombre y explicando que son un equipo de voluntarios que se ha formado para dar apoyo emocional a personas que han sufrido por situaciones de violencia. Es importante aclarar que lo que van a hacer no es terapia psicológica.
2. Invitar a que se presente cada uno de los que están reunidos, aún si ya se conocen porque son vecinos o familiares es conveniente que se presenten al equipo.
3. Explicar que lo que han vivido es una situación muy traumática y estresante, y dar una breve explicación de lo que es el estrés y cómo nos ayuda a sobrevivir pero que tiene un costo: los síntomas que tenemos después de una situación traumática.
4. Pedir a cada uno que mencione los síntomas que han tenido desde el incidente que vivieron. **NO FORZAR A NADIE A HABLAR. ES IMPORTANTE DECIRLES QUE ELLOS DECIDEN SI QUIEREN HABLAR O NO. CUIDAR QUE NO SE SALGAN DEL TEMA, EN ESTE MOMENTO SE TRATA DE HABLAR DE LOS SÍNTOMAS. SI ALGUNA PERSONA QUIERE HABLAR DE LO QUE PASÓ, DEL HECHO**

VIOLENTO, SE LE PIDE QUE AL FINAL PLATIQUE A SOLAS CON UN MIEMBRO DEL EQUIPO.

5. Una vez que han comentado sus síntomas y que ya nadie quiere tomar la palabra se les debe decir: “Todo lo que ustedes mencionaron, son síntomas normales, en personas normales, ante una situación como la que vivieron (mencionar la situación que vivieron)”
6. Vamos a hacer cuatro ejercicios:
 - a) Colocaremos una mano sobre el tórax y otra sobre la parte baja del abdomen. Tratamos de relajarnos y concentrarnos en nuestra respiración
Tomamos aire por la nariz y lo llevamos al abdomen. Sentimos que la mano que tenemos sobre el abdomen sube al inhalar. Retenemos el aire 3 segundos y comenzamos a soltarlo por la boca muy lentamente con los labios levemente cerrados, como si sopláramos suavemente. Repetimos esto durante 5 a 10 minutos. Preguntamos a los presentes ¿Cómo se sienten?
 - b) Vamos a hacer el mismo ejercicio pero ahora al inhalar y exhalar vamos a pensar “sé que estoy inhalando” o “sé que estoy exhalando”. Si nos vienen pensamientos que nos distraen volvemos al ejercicio, este es un ejercicio de concentración. Repetimos el ejercicio durante 5 a 10 minutos. Preguntamos a los presentes ¿Cómo se sienten?
 - c) Vamos a poner la mano en el pecho, a cerrar los ojos, vamos a seguir haciendo esa respiración abdominal y vamos a pensar en un lugar muy agradable, su lugar favorito, donde se sienten muy contentos, seguros, cómodos y felices. Vamos a pensar que estamos en ese lugar mientras seguimos respirando y vamos a extender esas sensaciones de bienestar, de seguridad, de felicidad por todo nuestro cuerpo. Nos mantenemos respirando y pensando en ese lugar durante 5 a 10 minutos. Lentamente voy a contar de 5 a 1 para abrir los ojos y regresar, 5, 4, 3, 2, 1, abrimos los ojos y nos estiramos. Preguntamos a los presentes ¿Cómo se sienten?
 - d) Sentados en una posición cómoda cruzamos las manos sobre el pecho. El dedo medio debajo de la clavícula y los dedos pulgares entrelazados. Comenzamos con la respiración abdominal. Empiece ahora a imitar el aleteo de la mariposa golpeando suavemente con la yema de sus dedos un lado y el otro de su pecho en forma alternada. Vamos a dejar que fluyan nuestros pensamientos, sentimientos, imágenes, sin reprimirlos ni juzgarlos, como si fueran nubes que pasan. Usted tiene el control y decide cuando detener el ejercicio.
7. Preguntamos a los presentes ¿Cómo se sienten? y dejamos que se expresen.

8. Los miembros del equipo dan algunas recomendaciones:
 - Repetir estos ejercicios varias veces al día, y cuando se sientan estresados o nerviosos.
 - Hacer ejercicio, salir a caminar.
 - Tomar agua y comer aunque no tengan sed ni hambre.
 - Retomar su rutina, el trabajo, las tareas de la casa o la escuela.
 - Hablar con sus amigos y familiares de lo que pasó, contarle todas las veces que quieran y necesiten, si tienen ganas de llorar hacerlo.
9. El equipo felicita a los presentes por el esfuerzo de recuperarse del trauma, por sus deseos de volver a disfrutar la vida superando sus problemas, agradece su presencia y se despide.
10. El equipo se acerca a las personas que detectó con síntomas más severos y les recomienda acudir a un psicólogo para seguir una terapia con un profesional.
11. Si alguna persona quiere hablar individualmente con el equipo sobre el hecho violento, el equipo lo escucha con mucha atención. Lo deja expresarse sin juzgarlo, sin minimizar sus sentimientos o la importancia de sus síntomas, no se le deben decir cosas como “hay que sacar algo positivo de esto” o “bueno, pero eso ya pasó y hay que seguir adelante”, más bien se debe mostrar empatía y comprensión con frases como: “debe haber sido muy duro”, “yo no sé qué hubiera hecho en tu lugar”, “hiciste lo correcto en esa situación” “no podías hacer otra cosa”, estas últimas frases son importantes sobre todo si la persona muestra sentimientos de culpabilidad. Si la persona llora y muestra mucha emoción, se le pregunta si le quiere dar la mano, se estrecha su mano mientras llora y habla.
12. Después de esa sesión y cuando están a solas los miembros del equipo, hacen una evaluación de lo que pasó, de cómo se sintieron, qué pensaron mientras estaban en la sesión. También de qué mejorar en próximas sesiones.

Fuentes:

Artigas Lucina, Jarero Ignacio. El abrazo de la Mariposa. En <http://www.emdrmexico.org/abrazo-mariposa.php>. Consultado el 19 de Septiembre de 2010.

Jarero Ignacio. Protocolo Grupal de Intervención en Crisis en Casos de Síndrome de Estrés Agudo. Material Fotocopiado.

Crisis y Trauma. Conceptos Básicos. José Navarro y Góngora. Universidad de Salamanca. Material en Power Point.

Intervención en Crisis y Trauma. José Navarro y Góngora. Universidad de Salamanca. Material en Power Point.