

■ Cuidado del proveedor de los Primeros Auxilios Psicológicos

El proveer cuidado y apoyo en los momentos inmediatos posteriores a un desastre puede ser una experiencia profesional y personal enriquecedora, que realza la satisfacción de haber ayudado a los demás. También puede ser una labor física y emocionalmente agotadora. Las siguientes secciones proveen información que debe ser tomada en consideración antes, durante y después de involucrarse en el trabajo de asistencia ante un desastre.

Antes del trabajo de auxilio

Al decidir si usted debe participar en la respuesta ante un desastre, debe considerar cuán cómodo se siente con este tipo de trabajo y sus circunstancias actuales de salud, familia y trabajo. Estas consideraciones deben incluir lo siguiente:

Consideraciones personales

Evalúe cuán cómodo se siente con respecto a las diferentes situaciones que puede experimentar mientras provee Primeros Auxilios Psicológicos:

- Trabajar con individuos que pueden estar experimentando angustias intensas y reacciones extremas, incluyendo gritos, llanto histérico, coraje o retraimiento
- Trabajar con individuos en entornos no tradicionales
- Trabajar en un ambiente caótico e impredecible
- Aceptar tareas que inicialmente no corresponden a actividades de salud mental (por ejemplo, distribuir agua, ayudar a servir comidas, barrer el piso)
- Trabajar en un ambiente con supervisión mínima o, por el contrario, demasiado controlado
- Trabajar con y proveer apoyo a individuos de diversas culturas, grupos étnicos, niveles de desarrollo y credos
- Trabajar en ambientes en donde no existe una noción clara sobre cuánto riesgo existe de hacerse daño o de la exposición al riesgo
- Trabajar con individuos que no son receptivos al apoyo de salud mental
- Trabajar con un grupo diverso de profesionales, a menudo con diferentes estilos de interacción.

Consideraciones de salud

Evalúe su estatus actual de salud física y emocional y cualquier condición que pueda afectar su habilidad de trabajar turnos largos en lugares de desastre, incluyendo:

- Cirugías o tratamientos médicos recientes
- Desafíos o problemas emocionales o psicológicos recientes
- Cualquier cambio de vida o pérdidas significativos dentro de los pasados 6-12 meses
- Pérdidas anteriores o eventos negativos en su vida
- Restricciones de dieta que pudieran impedir su trabajo
- Habilidad para mantenerse activo por periodos prolongados y para resistir condiciones físicas agotantes
- De ser necesario, disponibilidad suficiente de medicamentos para la duración total de su asignación, más algunos días extra

Consideraciones familiares

Evalúe la capacidad de su familia para sobrellevar el que usted provea Primeros Auxilios Psicológicos en un ambiente de desastre:

- ¿Está su familia preparada para su ausencia, la que puede durar días o semanas?
- ¿Está su familia preparada para que usted trabaje en ambientes donde no se conoce totalmente el riesgo o la exposición al peligro?
- ¿Su sistema de apoyo (familia/amigos) asumirá algunas de sus responsabilidades y obligaciones familiares mientras usted está lejos o trabajando largas horas?
- ¿Tiene usted algún asunto familiar o de relaciones personales sin resolver que pudiera dificultar su concentración en las responsabilidades relacionadas con el desastre?
- ¿Tiene usted un ambiente sólido y de apoyo al cual regresar cuando termine su asignación en el desastre?

Consideraciones de trabajo

Evalúe cómo el tomarse tiempo libre para proveer Primeros auxilios psicológico podría afectar su trabajo:

- ¿Apoya su jefe su interés y participación en los Primeros Auxilios Psicológicos?
- ¿Autorizará su jefe el tiempo de ausencia de su trabajo?

- ¿Requerirá su jefe que usted utilice sus vacaciones o ausencias sin pago para responder como trabajador de salud mental ante un desastre?
- ¿Es su posición de trabajo lo suficientemente flexible como para permitirle responder a una asignación ante un desastre por un periodo de 24 a 48 horas después de que se le contacte?
- ¿Recibirá el apoyo de sus compañeros de trabajo durante su ausencia y le brindarán éstos un ambiente de apoyo cuando usted regrese?

Plan de vida personal, familiar y de trabajo

Si decide participar en la respuesta ante un desastre, tome el tiempo para preparar lo siguiente:

- Responsabilidades familiares y del hogar
- Responsabilidades del cuidado de mascotas
- Responsabilidades del trabajo
- Responsabilidades/actividades comunitarias
- Otras responsabilidades e inquietudes

Durante el trabajo de auxilio

Al proporcionar Primeros Auxilios Psicológicos, es importante reconocer reacciones comunes y extremas de estrés, saber cómo las organizaciones pueden reducir el riesgo de estrés extremo en los proveedores y la mejor forma de cuidarse a sí mismo durante el trabajo.

Reacciones comunes de estrés

Los proveedores pueden experimentar una serie de respuestas de estrés, las cuales se consideran comunes cuando se trabaja con sobrevivientes:

- Aumento o disminución en el nivel de actividad
- Dificultades para dormir
- Uso de sustancias
- Insensibilidad
- Irritabilidad, coraje y frustración
- Traumatización secundaria en la forma de shock, temor, horror e impotencia
- Confusión, falta de atención y dificultad en la toma de decisiones

Reacciones comunes de estrés – continuación

- Reacciones físicas (dolores de cabeza, dolores de estómago, sobresaltarse fácilmente)
- Síntomas depresivos o de ansiedad
- Disminución de las actividades sociales

Reacciones de estrés extremas

Los proveedores pueden experimentar respuestas de estrés más serias que justifiquen el buscar apoyo de un profesional o un seguimiento por parte de un supervisor. Estas respuestas incluyen:

- Estrés compasivo: impotencia, confusión, aislamiento
- Fatiga compasiva: desmoralización, distanciamiento, resignación
- Preocupación o re-experimentación compulsiva del trauma sufrido directa o indirectamente
- Intención de sobre controlar situaciones profesionales y personales
- Distanciamiento y aislamiento
- Prevención de los sentimientos dependiendo del uso de sustancias, tornándose demasiado preocupados por el trabajo o cambios drásticos en el sueño (evitar el dormir o no querer levantarse de la cama)
- Dificultades serias en las relaciones interpersonales, incluyendo la violencia doméstica
- Depresión acompañada de impotencia (estado que coloca a los individuos en una posición de mayor riesgo de suicidio)
- Tomarse riesgos innecesarios

Cuidado de los proveedores por parte de las organizaciones

Las organizaciones que contratan a los proveedores pueden reducir los riesgos de estrés extremo al proporcionar apoyo y establecer políticas. Éstas incluyen:

- Limitar los turnos de trabajo a no más de 12 horas y fomentar los periodos de descanso
- Rotar a los proveedores desde asignaciones de alta exposición a niveles menores de exposición
- Obligación de asignar tiempo libre

- Designar suficientes proveedores en todos los niveles, incluyendo administración, supervisión y apoyo
- Fomentar el compañerismo y la asesoría entre los proveedores
- Supervisar a los proveedores que reúnen ciertos criterios de alto riesgo, entre los que se incluyen:
 - ◆ Sobrevivientes de un desastre
 - ◆ Aquellos que están expuestos regularmente a personas o comunidades severamente afectadas
 - ◆ Aquellos con condiciones preexistentes
 - ◆ Aquellos con estreses múltiples, incluyendo a quienes han respondido a muchos eventos adversos en un periodo corto de tiempo
- Establecer supervisión, reuniones para tratar casos y eventos de apreciación al personal
- Conducir entrenamientos sobre prácticas de manejo de estrés

Cuidado propio del proveedor

Algunas actividades que promueven el cuidado propio incluyen:

- Manejar recursos personales
- Planificar la seguridad de la familia/hogar, incluyendo planes de cuidado de los niños y mascotas
- Hacer ejercicio, alimentarse y relajarse en forma adecuada
- Utilizar con regularidad las herramientas de manejo del estrés, tales como:
 - ◆ Supervisión periódica para compartir preocupaciones, identificar experiencias difíciles y formular estrategias para resolver problemas
 - ◆ Practicar técnicas breves de relajación durante las horas de trabajo
 - ◆ Usar el sistema de amigos para compartir respuestas emocionales angustiantes
 - ◆ Ser consciente de las limitaciones y necesidades
 - ◆ Reconocer cuando uno tiene hambre, coraje, se siente solitario o está cansado y tomar las medidas apropiadas de cuidado propio
 - ◆ Aumentar las actividades positivas
 - ◆ Practicar la religión, filosofía y espiritualidad

Cuidado propio del proveedor – continuación

- ◆ Invertir tiempo con la familia y los amigos
- ◆ Aprender cómo “manejar el estrés”
- ◆ Escribir, dibujar o pintar
- ◆ Limitar el consumo de cafeína, tabaco o sustancias

En la medida que sea posible, usted debe poner todo su esfuerzo a:

- Auto supervisarse y determinar el ritmo de sus esfuerzos
- Mantener límites: delegar, aprender a decir no y evitar trabajar con demasiados sobrevivientes por turno
- Reportarse regularmente con colegas, familia y amigos
- Trabajar con compañeros o en equipos
- Tomar descansos para relajarse, manejar el estrés, cuidarse físicamente y refrescarse
- Trate de ser flexible, paciente y tolerante
- Acepte el hecho de que no puede cambiarlo todo

Usted debe evitar:

- Trabajar solo, sin colegas, por periodos extensos de tiempo
- Trabajar las “24 horas” con pocos descansos
- Hablarse negativamente a sí mismo reafirmando sentimientos de incapacidad o incompetencia
- Uso excesivo de comida/sustancias como método de apoyo
- Actitudes comunes que obstaculizan el cuidado propio:
 - ◆ “Sería egoísta tomar tiempo para descansar”.
 - ◆ “Los otros están trabajando 24 horas; yo también debo hacerlo”.
 - ◆ “Las necesidades de los sobrevivientes son más importantes que las necesidades de los que están ayudando”.
 - ◆ “Puedo hacer una mayor contribución si trabajo todo el tiempo”.
 - ◆ “Soy el único que puede hacer X, Y y Z”.

Después del trabajo de auxilio

Es natural que haya un periodo de readaptación cuando regrese a su hogar. Es posible que, por un tiempo, necesite hacer una prioridad el reintegrarse a su vida personal.

Cuidado de los proveedores por parte de las organizaciones

Las organizaciones deben:

- Recomendar periodos de descanso para los proveedores que han experimentado trauma o pérdida personal.
- Instituir entrevistas de salida para ayudar a los proveedores a procesar su experiencia: deben incluir información sobre cómo hablar con sus familias acerca de su trabajo.
- Instar a los proveedores a que busquen consejería cuando lo necesiten y proveerles información de servicios médicos o de especialistas.
- Proveer educación acerca del manejo del estrés.
- Facilitar formas en que los proveedores se puedan comunicar entre sí: establecer listas de servicios voluntarios, compartir información de contacto o programar conferencias telefónicas.
- Proveer información acerca de los aspectos positivos del trabajo.

Cuidado propio del proveedor

Dedique todo su esfuerzo a:

- Buscar y dar apoyo social.
- Comunicarse con otro personal de auxilio para hablar del trabajo que realizan.
- Aumentar el apoyo entre colegas.
- Programar unas vacaciones o la reintegración gradual a la vida normal.
- Prepararse para cambios en su visión del mundo, los cuales no necesariamente serán compartidos por quienes lo rodean.
- Participe de ayuda formal para atender sus reacciones al trabajo de auxilio si padece de estrés extremo que persiste por más de dos o tres semanas.
- Aumentar las actividades recreativas, el manejo de estrés y el ejercicio.
- Atender en forma especial su salud y nutrición.
- Prestar especial atención al restablecimiento de las relaciones interpersonales cercanas.

Cuidado propio del proveedor – continuación

- Practicar buenas rutinas de sueño.
- Dedicar tiempo para la auto reflexión.
- Aceptar ayuda de los demás.
- Buscar actividades de las cuales disfruta o que lo hagan reír.
- Intentar de vez en cuando no ser el jefe o el “experto”.
- Aumentar las experiencias que tienen significado espiritual o filosófico para usted.
- Anticiparse al hecho de que usted va a experimentar pensamientos o sueños recurrentes y que éstos van a disminuir con el tiempo.
- Escribir en un diario para liberar la mente de preocupaciones.
- Pedir ayuda con el cuidado de los niños si se siente irritado o tiene dificultad en ajustarse al regreso al hogar.

Dedique todo su esfuerzo a evitar:

- El uso excesivo de alcohol, drogas ilegales o cantidades excesivas de medicamentos recetados.
- Hacer cualquier cambio importante en su vida durante por lo menos un mes.
- Evaluar negativamente su contribución al trabajo de auxilio.
- Preocuparse por la readaptación.
- Obstáculos para un mejor cuidado propio:
 - ◆ Mantenerse demasiado ocupado
 - ◆ El hacer que el cuidado por los demás sea más importante que el cuidado propio
 - ◆ Evitar hablar acerca del trabajo de auxilio con los demás