


**EXPERIENCIA DE ABORDAJE COMUNITARIO
EN LOS EFECTOS PSICOSOCIALES DE UNA
EMERGENCIA**



Introducción

- Salud Mental Comunitaria
- Salud Mental en emergencia psicosocial
- Experiencia

Observación-diagnostico situacional

Objetivos

Metodología

- Recomendaciones a la comunidad

Salud Mental Comunitaria

La salud mental entendida como una construcción social en torno al malestar, reconoce diversos determinantes: biográficos, familiares, económicos, educativos, habitacionales, etc

La salud mental comunitaria es un trabajo **EN** y **CON** la comunidad

Necesidad de articulación entre diferentes instituciones, sectores y disciplinas

Una construcción de problemáticas, de modos de abordaje y construcción de conocimientos compartidos junto con los actores sociales.

Salud Mental en emergencia psicosocial

Crisis

Es un estado que existe cuando una persona pierde su equilibrio emocional por un hecho inesperado y potencialmente peligroso. Es la **REACCION EMOCIONAL** a una situación **NO** la situación misma.

Un ser humano **NORMAL** que se enfrenta a una situación vital devastadora y **ANORMAL**.

A pesar de que las personas puedan presentar síntomas físicos o psicológicos, los afectados *no deben ser considerados como enfermos, pacientes ni víctimas.*

Evolución de una crisis

Fase 1: *Shock o impacto agudo*: ocurre algo súbito sin que el sujeto pueda evitarlo ni superarlo. Se añaden sentimientos de confusión, impotencia, desamparo y desvalimiento. Ansiedad, irritabilidad psicósomática

Fase 2: *Desorganización crítica*: Cuando faltan las estrategias de resolución aumenta la tensión emocional hasta niveles insostenibles. No son infrecuentes conductas psicopáticas, abusos de tóxicos, conductas autodestructivas, episodios emocionales bruscos. Cada vez se hacen más prominentes sentimientos depresivos de fracaso e indefensión.

Fase 3: *Resolución*: entre algunas de las actividades que despliega alguna tiene éxito y la crisis se resuelve

Fase 4: *Retirada final*: En el caso de que no se pueda resolver en la tercera fase, en esta última se puede producir una retirada a través del suicidio, una estructuración delirante o una desorganización psicótica.

Salud Mental en emergencia psicosocial

Tiempos y modalidades de intervención en un equipo de salud mental.
Inmediatez y planeamiento estratégico.

Equipo de SM como **facilitador de la organización**. Reconstrucción de los vínculos comunales e institucionales que se debilitan ante una situación de esta índole.

Trabajo en terreno, con la comunidad y sus agrupaciones, formales o informales.

Construcción de vínculos con la comunidad para poder generar una estrategia ajustada al contexto situacional, tomando en cuenta la conformación y características propias de la población afectada

Experiencia

Observación

Organizaciones formales e informales

Primer contacto con la comunidad afectada.

Amenazas a la salud mental y el bienestar psicosocial de la comunidad.

Recursos de afrontamiento.

Signos de hiperactividad, aislamiento, irritabilidad, duelo, incertidumbre, agudización de diferencias vinculares.

Experiencia

Objetivos

Fortalecimiento de vínculos y la recomposición del tejido social, y la apuesta constante a la conformación de respuestas comunitarias

- Evaluar constantemente las condiciones políticas, sociales, sanitarias, educativas, de seguridad, etc. y la manera en la cual responden a la situación específica.
- Recoger información sobre de que manera se organiza la comunidad o se ha organizado antes para enfrentar una crisis, así como cuales son sus ideas acerca de la manera en que los diferentes organismos pueden participar en las acciones de atención en la emergencia.
- Promover procesos y acciones de organización comunitaria articulando los recursos locales en cuidados de salud mental.

Experiencia

Objetivos

- Facilitar la participación de personas o grupos marginados.
- Establecer desde un primer momento espacios seguros que permitan y faciliten entre los afectados la difusión y los intercambios sobre acciones de planificación.
- Facilitar la comunicación, la organización y la interconexión de recursos locales y la población afectada, con el fin de disminuir la ansiedad y el aislamiento social y teniendo como meta reestablecer paulatinamente la vida cotidiana.

Experiencia

Metodología

Equipo interdisciplinario

18 psicólogos, 2 comunicadores sociales, 1 profesor de educación física, 1 trabajador social, 2 psiquiatras, 1 médico, 1 psicólogo social y 1 psicodramatista.

Equipos de trabajo en terreno durante aproximadamente 10 días.

Transmisión del trabajo realizado - continuidad a la tarea.

Cuidado de los trabajadores de largo tiempo de exposición a la situación crítica.

Experiencia

Metodología

Tres ejes de trabajo

- 1) Grupos mas vulnerables: niños, adultos mayores, personas con dolencias previas (remitidas al centro de contención), comunidades de pueblos originarios.
- 2) Grupos y sectores abocados al operativo de emergencia (soldados, cuadrillas de limpieza, periodistas, personal del hospital, defensa civil, comité de emergencia, voluntarios).
- 3) Comunidad en general (trabajadores de instituciones educativas y de servicios, biblioteca, trabajadores de empresas locales).

Recomendaciones a la comunidad

- Busque compañía con quien hablar, compartir sentimientos y pensamientos. Es más fácil atravesar estos momentos cuando las personas se ayudan mutuamente.
- Escuche y ayude a sus compañeros, sin forzarse a hacerlo
- No dude en pedir ayuda a sus allegados, muchas veces ellos no saben como comportarse y esperan una señal de su parte.
- Conéctese con sus afectos, familiares, amigos, vecinos, con su mascota.
- Realice ejercicios físicos suaves, combinando con relajación, alimentándose lo más sanamente posible
- Descanse y asegúrese de dormir lo suficiente, es muy reparador luego de una experiencia muy estresante y ayuda a cortar la hiperexcitación que frecuentemente se produce luego del evento
- Retomar las actividades de la vida cotidiana lo antes posible (percepción de control)

A photograph of a mountainous landscape. In the foreground, there is a dirt road or path. In the middle ground, a wooden building with a gabled roof is visible. To the right of the building, a flagpole stands with a flag. The background features a range of mountains under a clear sky. The text "Muchas Gracias" is overlaid in the center of the image.

Muchas Gracias