

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA





COORDINACIÓN NACIONAL DE
PROTECCIÓN CIVIL
MÉXICO

Fases emocionales ante el desastre

Febrero 2018

Introducción

“Lo que las personas sienten es tan importante como lo que hacen.”

- B. F. Skinner

Marco de Sendai 2015-2030

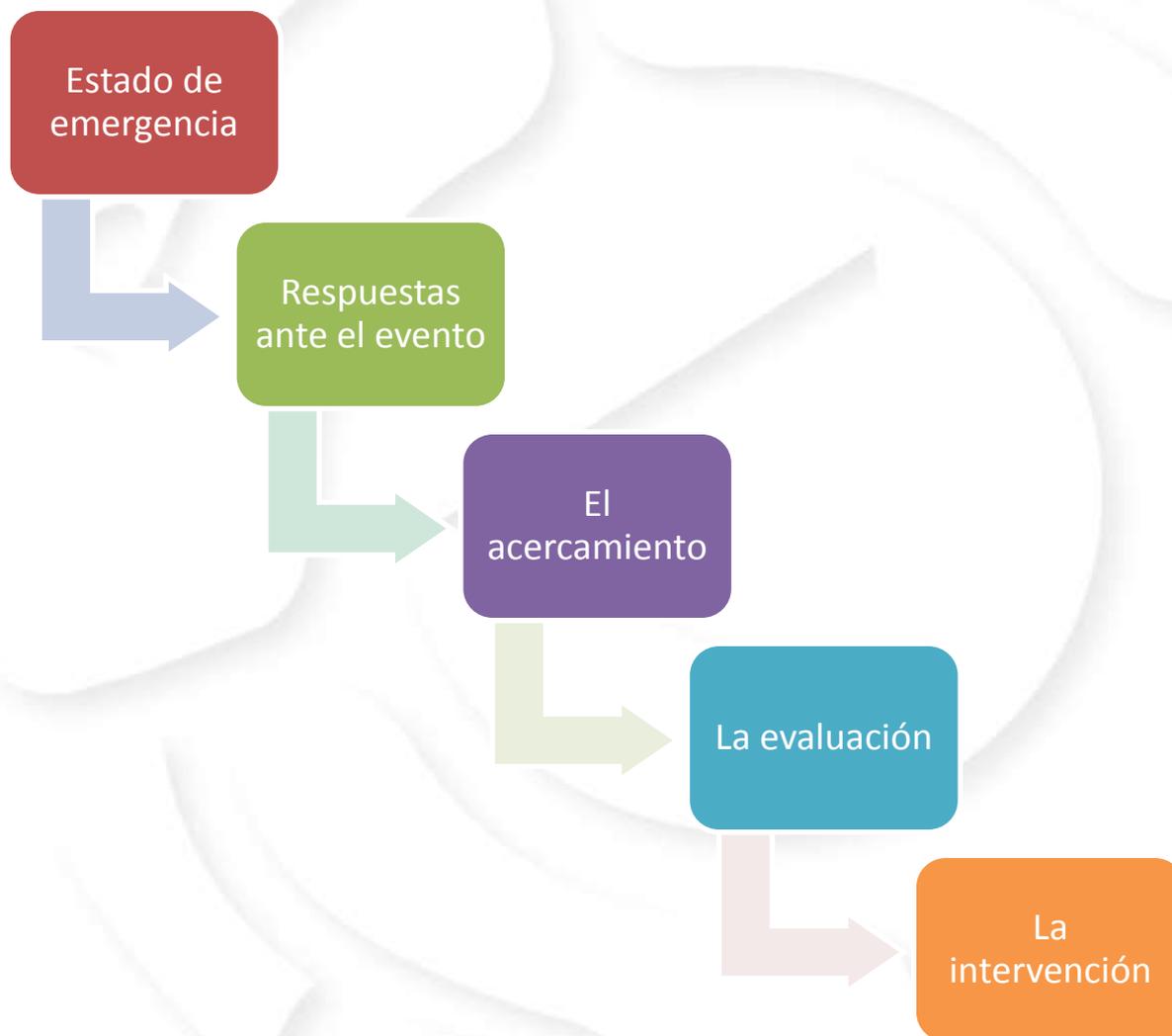
Comprender el riesgo de desastres

Fortalecer la gobernanza del riesgo de desastres para gestionarlo

Invertir en la reducción del riesgo de desastres para la resiliencia

Aumentar en la preparación para casos de desastre a fin de dar respuesta eficaz y mejorar en recuperación, rehabilitación y reconstrucción

Temas a discutir



Afectación

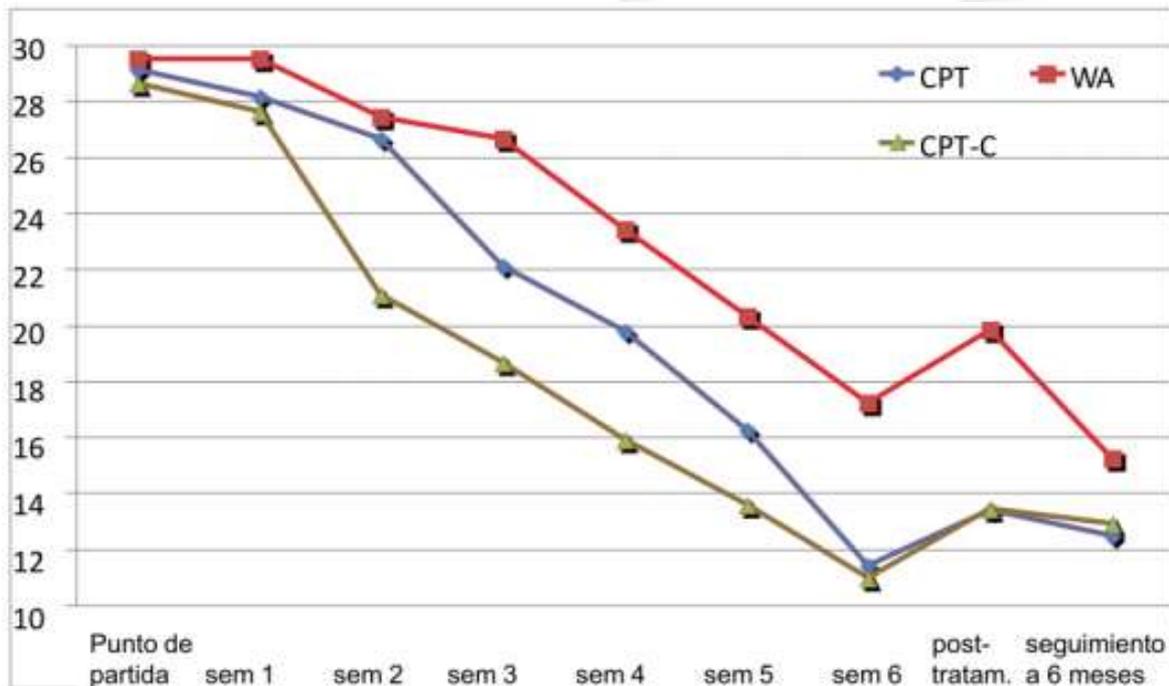
La afectación individual por el impacto de un fenómeno perturbador dependerá de distintos factores. Principalmente:



Esperado de recuperación

Tras un evento catastrófico, la mayoría de las personas pueden recuperarse sin apoyo con el paso del tiempo. Únicamente algunos necesitarán primer apoyo psicológico inmediatamente posterior al evento.

No obstante, la efectividad de la primera ayuda psicológica es incuestionable.



Disminución de síntomas

- Línea **roja**: personas sin tratamiento.
- Líneas **verde** y **azul**: personas con dos tratamientos psicológicos distintos.

Fases de respuesta



La duración de cada fase dependerá del tipo de desastre, su intensidad, desarrollo socioeconómico, nivel de preparación, disponibilidad de recursos y tolerancia al estrés de los afectados.

Respuestas esperadas

PRE IMPACTO

Fase PRE Impacto

- La mayoría de las personas hacen algún esfuerzo por prepararse para el desastre
- Otros se vuelven indiferentes y niegan que hay un riesgo inminente. Otros experimentan ansiedad y una cierta cantidad de desorganización
- Unos cuantos permanecen calmados y concentrados

Fase Alerta

- La mayoría de las personas tienden a agitarse y sobrereactuar
- Algunos continúan calmados y con iniciativa

IMPACTO

Las personas tienden a tener miedo y tratan de lidiar con ello de diversas formas: dándose por vencidos , huyendo o rescatando a otros.

Por lo general presentan las siguientes características:

- Bloqueo de los estímulos internos
- Bloque Ideo-Afectivo
- Reacciones estereotipadas
- Distorsión en la percepción del tiempo
- Bloqueo de los estímulos externos no relacionados con la emergencia
- Atención selectiva
- Visión de túnel
- Incremento en el nivel de tolerancia al dolor
- Individualismo por encima de lo social
- Supervivencia personal
- Supervivencia de la descendencia

POST IMPACTO

Fase Heroica

- Se realizan esfuerzos por sobrevivir y recuperar bienes. Es un momento de gran altruismo y sobre trabajo con posible irritabilidad y agotamiento extremo

Fase de Luna de Miel

- Las personas tienden a compartir sus experiencias. Se anticipan buenos resultados; la esperanza y el júbilo prevalecen

Fase de Desilusión

- Hay decepción cuando la ayuda no llega de la manera que se había anticipado y algunas personas son vistas como menos afortunadas que otras
- Por lo general sigue un periodo de tristeza

Fase de Reconstrucción

- La gente necesita aceptar que deben valerse por sí mismos si quieren salir adelante y reconstruir sus vidas
- El fracaso en lograr esto conlleva amargura y animosidad

Afectaciones según el CASIC

Conductual	Afectiva	Somática	Interpersonal	Cognoscitiva
<ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento social • Hiperactividad • Cambio en los hábitos alimenticios • Pérdida del interés en actividades que antes disfrutaba • Uso de sustancias • Estar como ausente y propenso a accidentes • Huida • Negación • Agresividad • Pasividad • Dependencia • Incredulidad • Enajenación • Inquietud • Cualidades obsesivas • Respuestas exageradas de sobresalto 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de ser rebasado por la situación • Se siente aislado • Aplanamiento afectivo • Ataques de ira • Irritabilidad • Miedo • Incapacidad para transmitir sentimientos • Ansiedad • Frustración • Pesar • Cuestionamiento de los valores religiosos • Temor a la oscuridad • Angustia de separación 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento en la frecuencia cardíaca, palpitaciones • Presión arterial elevada • Aumento en la transpiración • Dificultad para respirar • Debilidad y fatiga • Rigidez muscular • Problemas cardíacos • Problemas digestivos • Cefaleas • Temblores • Insomnio • Hipervigilia • Tensión muscular • Fatiga general • Estreñimiento • Falta de apetito 	<ul style="list-style-type: none"> • Evita conversaciones • Evita actividades • Evita lugares • Evita personas • Desapego • Restricción de la vida afectiva • Temor al aislamiento • Desconfianza ante extraños • Conflictos familiares sociales y laborales 	<ul style="list-style-type: none"> • Confusión • Dificultad para tomar decisiones • Carencia de valores espirituales • Antecedentes de pérdidas no resueltos • Sensación de un futuro limitado • Dificultad para concentrarse • Recuerdos recurrentes • Sueños recurrentes • Recuerdos intrusivos • Flashbacks • Incapacidad para recordar

¡Sigamos Avanzando!

Las terapias enfocadas al trauma

Terapia de Procesamiento Cognitivo Versión Veterano/Militares:

MANUAL DEL TERAPEUTA

Patricia A. Resick, Ph.D. Y Candice M. Monson, Ph.D.
Duke University Ryerson University

y

Kathleen M. Chard, Ph.D.
Cincinnati VA Medical Center y University of Cincinnati

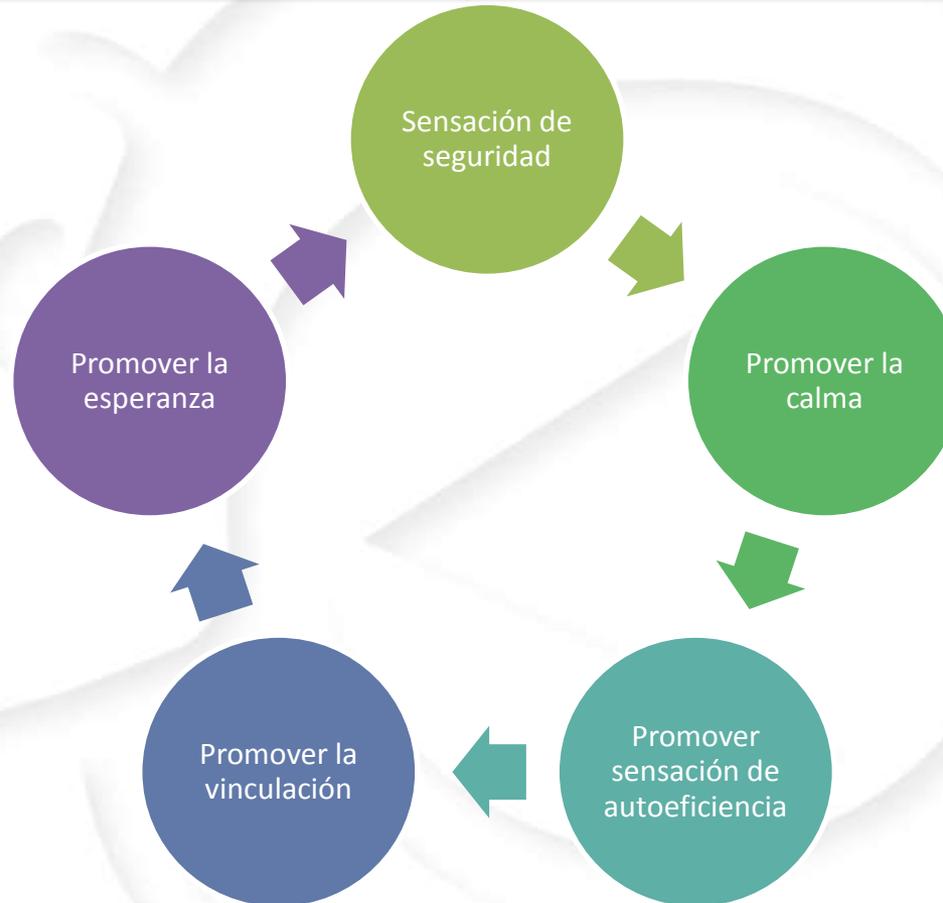
Mayo de 2014

La correspondencia debe dirigirse a:

Kathleen Chard, Cincinnati VA Medical Center, Ft. Thomas Division,
Trauma Recovery Center,
1000 S. Ft. Thomas Ave., Ft. Thomas, Kentucky, 41075
(Kathleen.Chard@va.gov)



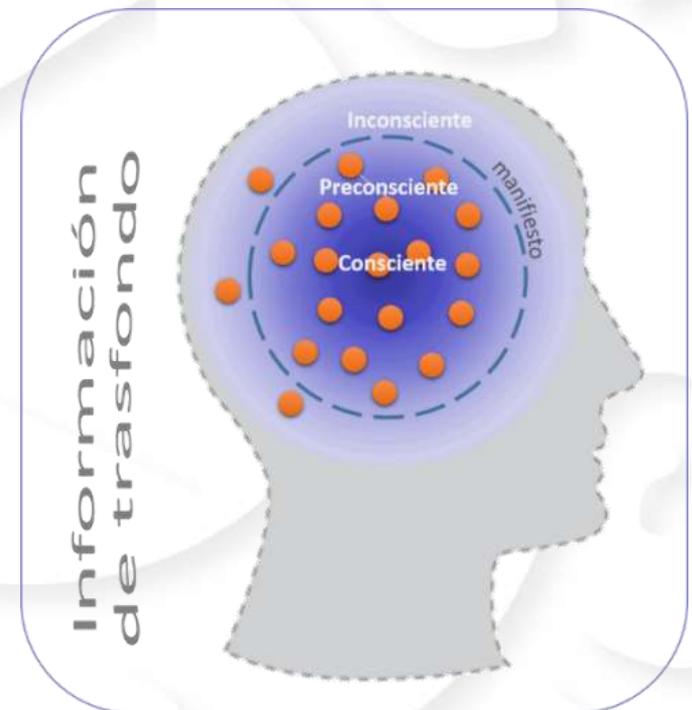
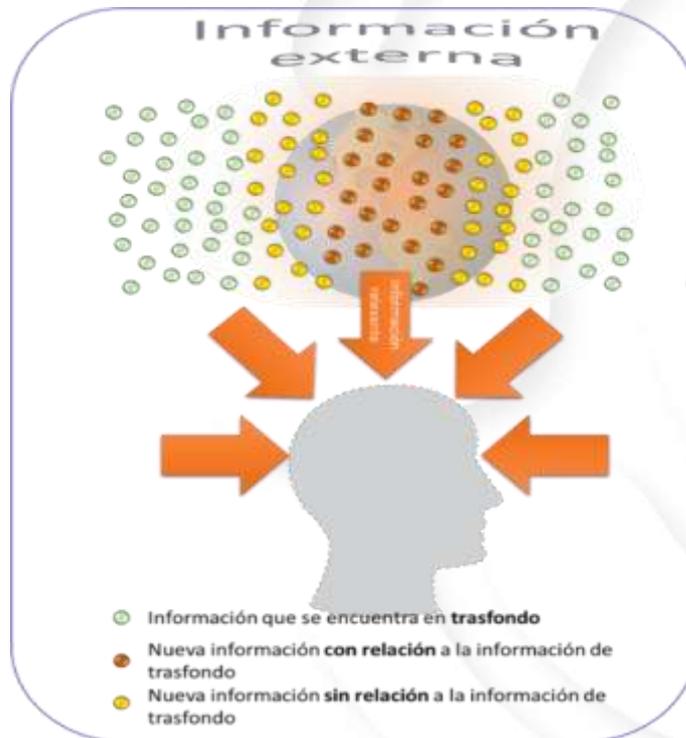
Que no debemos olvidar



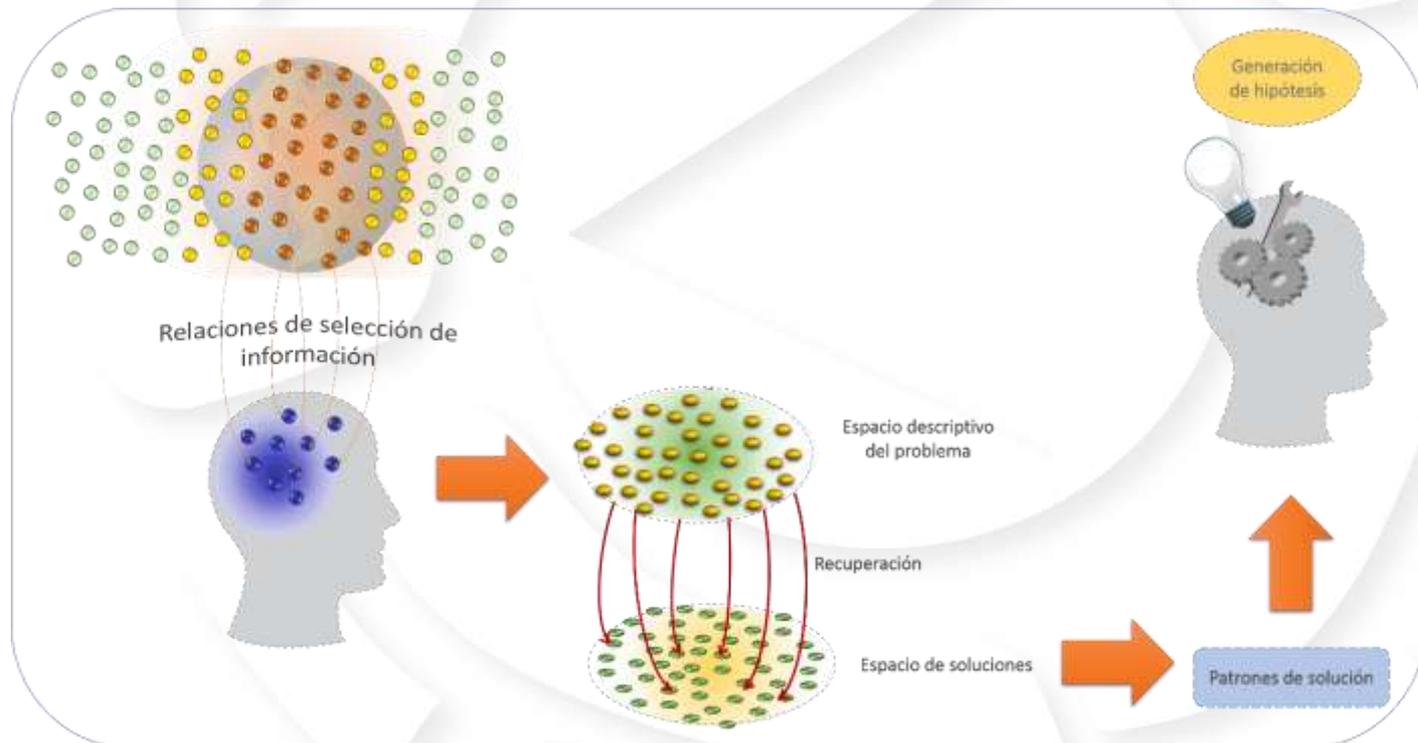
Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... Ursano, R. J. (2007). **Five Essential Elements of Immediate and MidTerm Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence.** *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

Procesamiento de Información

Construimos nuestra perspectiva del mundo desde nuestras creencias y experiencias



Lo que genera patrones de respuesta



Se establecen relaciones de causalidad que pueden generar conflictos



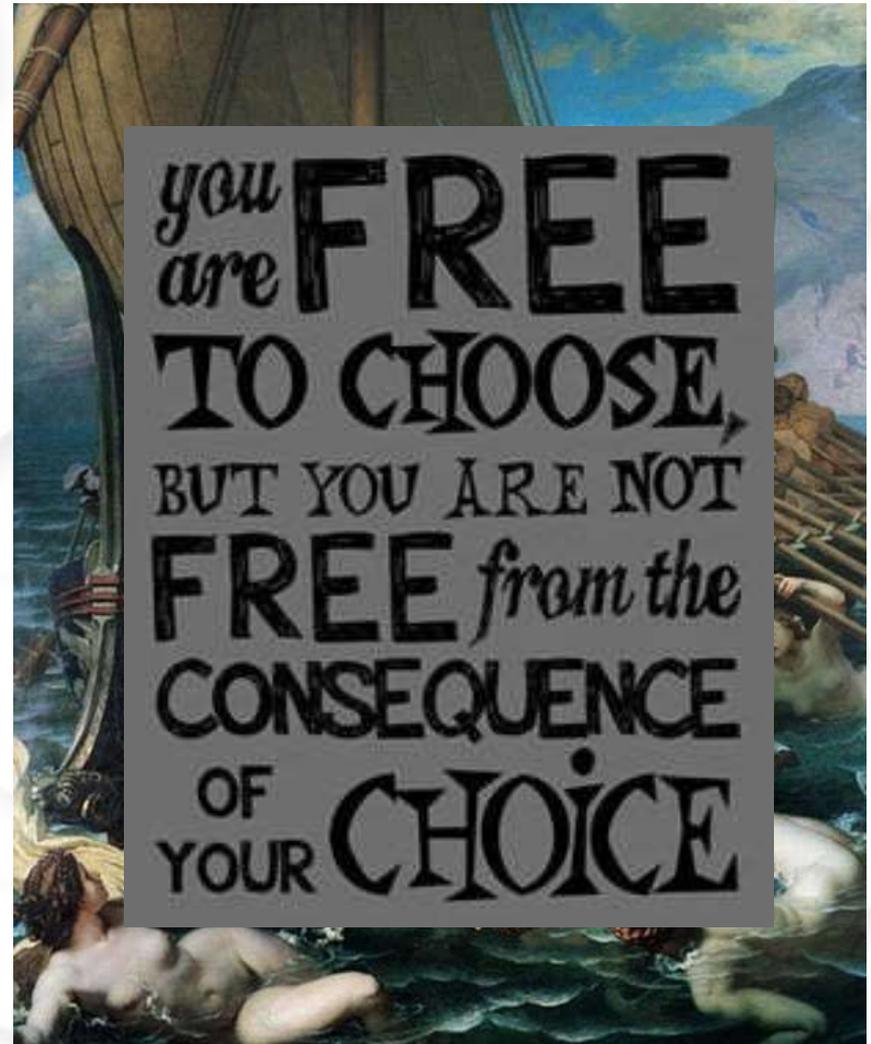
El ementos marco de la toma de Decisión

El **valor** de una opción es (probabilidad ponderada) la suma de sus posibles resultados

Cuyo **juicio** esta en función de sus propias **creencias y deseos** (medios y fines)

Los **resultados** pueden ser vistos como **“estados en el mundo”** (Escenarios) que el individuo puede suponer

El mundo impone **constricciones** (Efecto marco)



¿Qué es la terapia de procesamiento cognitivo?

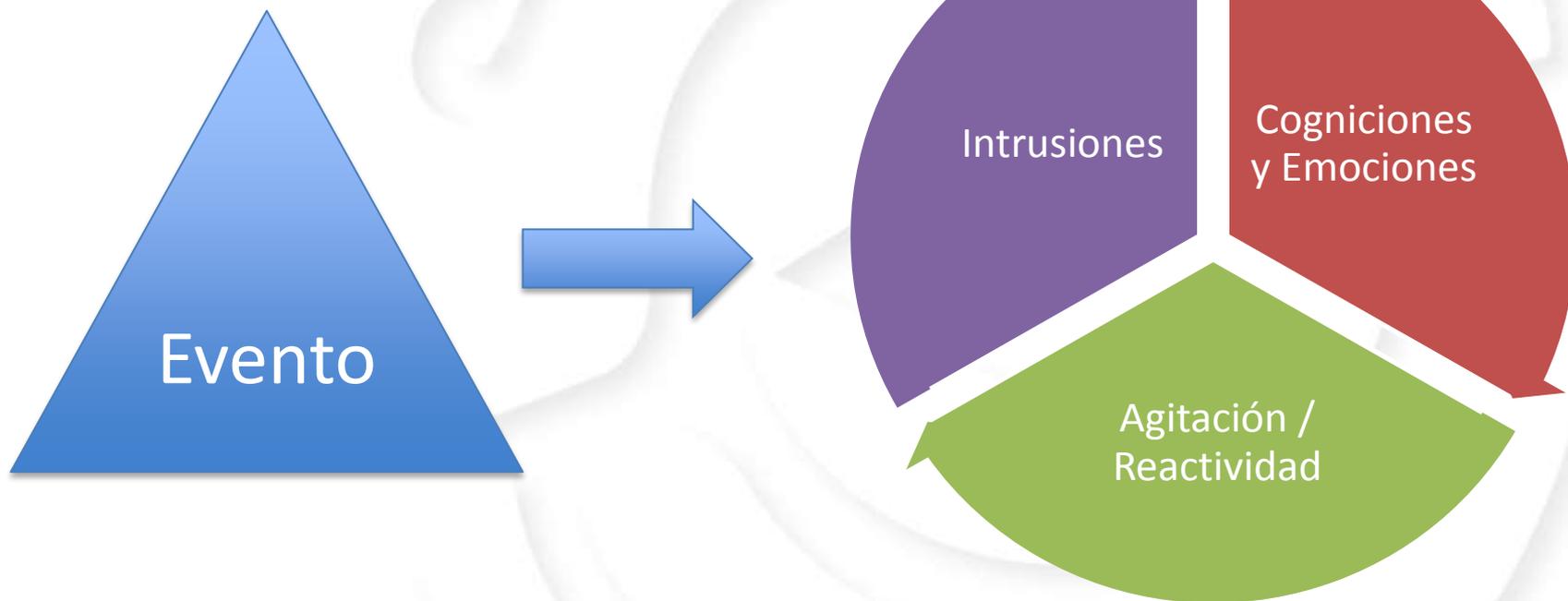
- Un tratamiento de corto plazo basado en evidencias
- Un protocolo específico desde la corriente cognitivo conductual
- Un tratamiento que puede conducirse en grupo o individual
- No necesariamente requiere un recuento escrito del trauma

Inicial del Apellido del Paciente: _____ Últimos 4 dígitos del Núm. de Seg. Soc.: _____
 Iniciales del Terapeuta: _____ Fecha: _____ Sesión: _____
 Formato de TPC: Individual Grupo TPC-C TPC
PCL-5: SEMANAL

Instrucciones: A continuación se muestra una lista de problemas que la gente a veces tiene en respuesta a una experiencia altamente estresante. Por favor, lea cada problema con atención y circule uno de los números de la derecha para indicar qué tanto le ha molestado ese problema en la semana pasada.

En la última semana, qué tanto le molestó:	Para nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Sumamente
13. Recuerdos repetitivos, perturbadores o no deseados de la experiencia estresante	0	1	2	3	4
14. Sueños repetitivos y perturbadores de la experiencia estresante	0	1	2	3	4
15. Sentir o actuar repentinamente como si la experiencia estresante realmente estuviera sucediendo de nuevo (como si realmente estuviera reviviéndola)	0	1	2	3	4
16. Sentirse muy molesto cuando algo le recordaba la experiencia estresante	0	1	2	3	4
17. Tener reacciones físicas fuertes cuando algo le recordó la experiencia estresante (por ejemplo, palpitaciones, dificultad para respirar, sudoración)	0	1	2	3	4
18. Evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos relacionados con la experiencia estresante	0	1	2	3	4
19. Evitar recordatorios externos de la experiencia estresante (por ejemplo, personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos o situaciones)	0	1	2	3	4
20. Problemas para recordar partes importantes de la experiencia estresante	0	1	2	3	4
21. Tener fuertes creencias negativas sobre usted mismo, otras personas, o el mundo (por ejemplo, tener pensamientos tales como: soy malo, hay algo seriamente mal conmigo, no se puede confiar en nadie, el mundo es completamente peligroso)	0	1	2	3	4
3. Echarse la culpa a sí mismo o a alguien más por la experiencia estresante o lo que pasó después de ella	0	1	2	3	4
2. Tener fuertes sentimientos negativos como miedo, horror, ira, culpa o vergüenza	0	1	2	3	4
3. Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba	0	1	2	3	4
4. Sentirse alejado o separado de otras personas	0	1	2	3	4
5. Dificultad para experimentar sentimientos positivos (por ejemplo, ser incapaz de sentir felicidad o tener sentimientos de amor para gente cercana a usted)	0	1	2	3	4
6. Conducta irritable, ataques de ira, o actuar agresivamente	0	1	2	3	4
7. Tomar demasiados riesgos o hacer cosas que podrían hacerle daño	0	1	2	3	4
8. Estar "superalerta" o vigilante o en guardia	0	1	2	3	4
9. Sentirse nervioso o fácilmente sobresaltado	0	1	2	3	4
10. Tener dificultad para concentrarse	0	1	2	3	4
11. Dificultad para conciliar el sueño o quedarse dormido	0	1	2	3	4

El elementos Centrales



Introducción

Intrusiones	Cogniciones	Emociones	Agitación/Reactivación
Imágenes	Culpa	Emociones negativas persistentes	Hipervigilancia
Memorias Sensoras	Creencias Negativas sobre el futuro	Falta de emociones positivas	Asustadizo
Recuerdos recurrentes	Creencias Negativas sobre si mismo	Indiferencia hacia los demás	
Pesadillas	Creencias Negativas sobre otros		
	Amnesia		

Recuperación normal

Cuando se presentan intrusiones, las emociones naturales y la agitación/excitación corren su curso natural, y hay oportunidad de examinar y corregir los pensamientos. Es un proceso de “enfoque” activo para tratar el evento

Mecanismo patológico

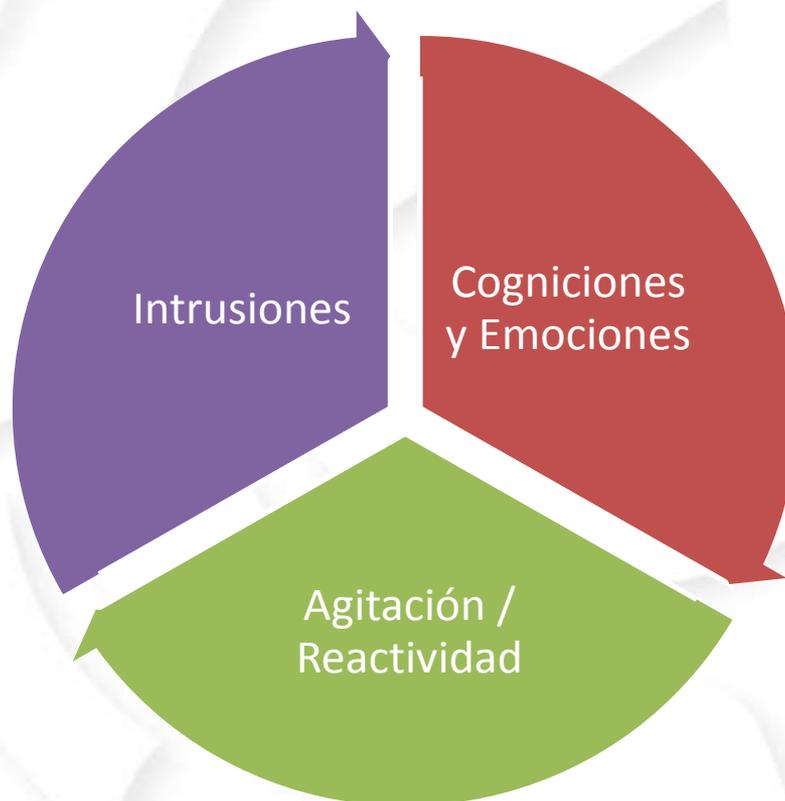
Algunos sin embargo, debido al fuerte tono afectivo negativo asociado, lleva a patrones de respuesta de escape y evasión

- Agresión
- Evasión cognitiva
- Evasión Conductual
- Disociación
- Somatización
- Abuso de sustancias
- Consumo compulsivo
- Inhibición conductual

Evasión Exitosa = TEPT Crónico

Síntomas fundamentales

Es importante intervenir en uno o mas de los racimos de síntomas fundamentales



Mecanismo patológico

El evento adverso, puede cuestionar el conocimiento de trasfondo

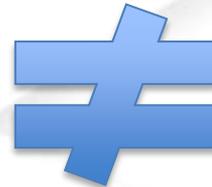
- La información embona y se incorpora
- Se cambia la percepción del mundo / de ellos mismos para incorporar la nueva información
- El cambio es excesivo y se interpreta todo a la luz de la nueva información

Asimilación (Creencias Positivas Pre – existentes)

Es un mundo justo



Yo tengo control sobre
mi vida



Estancamiento

Debo haber hecho
algo malo para
merecer esto



Es mi
culpa

Pude haberlo
evitado

Asimilación (Creencias Negativas Pre – existentes)

Soy una mala
persona

No se puede
confiar en la gente

Me lo merezco



Sabia
que no
debía
confiar
en
ella/'el

Estancamiento

No tengo control sobre
ninguna cosa

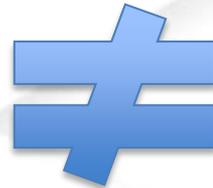
Demuestra que no
tengo control

Sobre adaptación

Puedo acercarme
a los demás



El mundo es seguro



No puedo
acercarme a nadie



El mundo es
completamente
inseguro

Adaptación

A la gente buena también le suceden cosas malas

La gente buena también puede hacer cosas malas



Recuperación



Tengo poder sobre muchas cosas, pero no sobre todas las cosas

Una acción diferente podría dar un mal resultado

Identificación de puntos de estancamiento

Asimilación
respecto del pasado/trauma

Deshacer culpa respecto al trauma (si yo hubiera...)

**Sobre-
adaptación** (respecto
del presente y futuro)

Conclusiones,
implicaciones del trauma

¿Cómo funciona la TPC?

Retando la evasión



Disipando emociones naturales



Los cambios en la interpretación sobre el evento, cambian las emociones fabricadas



Los pacientes aprenden a no sobre generalizar sus pensamientos respecto a un solo evento malo hacia toda la gente, o hacia ellos



COORDINACIÓN NACIONAL DE
PROTECCIÓN CIVIL
MÉXICO

MAYOR INFORMACIÓN:

- ▶ Dr. Carlos Rodrigo Garibay Rubio
SUBDIRECCIÓN DE GESTIÓN EDUCATIVA
rgaribay@cenapred.unam.mx

SEGOB
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



www.segob.gob.mx

 @segob_mx

Protección Civil Federal:

www.proteccioncivil.gob.mx

 @pcsegob