

Afrontando la **CRISIS**

BOLETÍN 2/2013



www.ifrc.org
Salvar vidas, cambiar mentalidades.

Centro Psicosocial



Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

¡Nuevo recurso

Curso Virtual sobre Restablecimiento de Lazos Familiares y Apoyo Psicosocial

El curso sobre Restablecimiento de Lazos Familiares (RLF) y Apoyo Psicosocial (AP) forma parte de un esfuerzo que adelanta el Movimiento para lograr una colaboración más cercana entre los profesionales de RLF y AP que se desempeñan en el terreno en situaciones de emergencia.

La experiencia indica que los beneficiarios que se acercan a la Cruz Roja y Media Luna Roja en busca de sus familiares, a menudo requieren apoyo psicosocial. De igual manera, los que acceden al apoyo psicosocial pueden también necesitar rastrear a alguien.

Sin embargo, algunas veces los profesionales de RLF y de AP no logran identificar las necesidades secundarias de los beneficiarios, ya sea por falta de conocimiento, o simplemente como resultado de un enfoque cerrado sobre lo que ellos consideran que es la "tarea prioritaria". Por otra parte, cuando los profesionales en efecto identifican las necesidades que salen de su ámbito inmediato, a menudo les falta la destreza y/o la confianza en sí mismos para responder de manera adecuada.

El objetivo de este curso virtual es incrementar el conocimiento de los profesionales en RLF y AP respecto al área de especialidad del otro, de manera que puedan abordar de manera más integral las necesidades de los beneficiarios. Específicamente, el curso busca:

1. Habilitar a los profesionales en AP y RLF a identificar y proporcionar una respuesta básica a las necesidades de los beneficiarios que tienen que ver con el área de especialidad del otro
 2. Fortalecer la cooperación entre los profesionales de AP y de RLF
 3. Alentar el desarrollo de sistemas efectivos de referencia en situaciones de emergencia
- Se puede acceder al curso virtual en AP y RLF visitando la Plataforma de Aprendizaje de la Cruz Roja y Media Luna Roja en la dirección www.ifrc.org/learning-platform. Se trata de un curso abierto para todos; se requiere solamente crear una cuenta e iniciar sesión antes de proceder.



El curso sobre Restablecimiento de Lazos Familiares y Apoyo Psicosocial se elaboró en conjunto con y es de la autoría de la Unidad de RLF y Personas Desaparecidas de la División de Protección, la Unidad de Salud Mental y Apoyo Psicosocial (MHPSS en inglés) de la Unidad de Asistencia del CICR y el Centro de AP de la FICR.

Diciembre de 2013 Contenido



4

El AP Alrededor del Mundo



6

Especial sobre Siria



12

Ataque en Centro Comercial de Kenia



15

**Crisis Económica:
Nota de orientación sobre apoyo psicosocial**



20

Reflexiones sobre las investigaciones



24

Formación

La fotografía de portada es propiedad de la Media Luna Roja de Turquía

Esta publicación es producida por el Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial

Junta editorial: Nana Wiedemann, Louise Juul Hansen

Diseño y diagramación: Reda Sadki, Simone von Burgwald

Exención de responsabilidad: Las opiniones expresadas aquí pertenecen a quienes contribuyen a esta publicación, y no necesariamente coinciden con las del Centro Psicosocial de la FICR.



A veces cuesta imaginar que otro desastre natural causará destrucción masiva a su paso, tal como el tsunami del Océano Índico del 2004 o el terremoto de Haití. Sin embargo, entonces llegó

el tifón Haiyan con su increíble fuerza y creó una catástrofe de proporciones casi inimaginables.

En el momento en que se publica este boletín, el mundo entero mira hacia Filipinas. La magnitud de la devastación es arrolladora, y los esfuerzos de socorro sin duda se extenderán a largo plazo. A pesar de que los esfuerzos inmediatos se centran en salvar vidas, pronto las personas afectadas por el tifón requerirán de asistencia para recuperarse y salir a flote, y los voluntarios también necesitarán apoyo. La protección a los niños y la prevención de la violencia desde sus etapas tempranas, ya son temas centrales tanto en las comunidades locales como a nivel internacional.

Mientras tanto, el conflicto en Siria continúa cobrando más vidas humanas cada día, incluyendo las de empleados y voluntarios de la Cruz Roja y Media Luna Roja, quienes han perdido sus vidas mientras buscaban brindar asistencia. El conflicto también ha sacado a millones de personas de sus hogares, quienes se han convertido en refugiados que han huído hacia la seguridad relativa de los territorios circundantes. Este es uno de los temas de esta revista.

El grupo de Salud Mental y Apoyo Psicosocial (MHPSS-Mental Health and Psicosocial Support) del Comité Permanente Interagencial (IASC- Interagency Standing Committee) comunica de manera regular los avances de las intervenciones. Se puede acceder a las actualizaciones en MHPSS.net. Las organizaciones implicadas están apoyándose en la cooperación internacional en cuanto a las directrices y mejores prácticas en tiempo de catástrofes para proporcionar el mejor apoyo psicosocial posible

tanto en Siria como en Filipinas, lo cual constituye otra prueba del gran valor que tiene el trabajo conjunto.

Las emergencias, conflictos y desastres que se destacan en este boletín tienen en común el hecho de que muchas personas se han visto separadas de sus familiares, y que su necesidad más acuciante, aparte de sobrevivir, es restablecer el contacto con sus seres queridos. En la primera página se puede encontrar información sobre el curso en línea de Restablecimiento de Lazos Familiares (RLF). También en este boletín usted puede encontrar lecturas acerca de RLF en relación con el ataque al Centro Comercial Westgate, en el que muchas personas requirieron de este servicio.

Un componente clave de la intervención temprana es el restablecimiento de lazos con la familia luego de un desastre, tal como lo hemos visto también en Filipinas. Si usted quiere conocer más y desarrollar sus habilidades para brindar apoyo a las personas que han perdido contacto con sus familiares y que viven con incertidumbre respecto al bienestar de sus seres queridos, puede completar el módulo en línea de RLF. Le tomará solamente dos horas.

En esta edición también se incluye una nota de orientación para las Sociedades Nacionales de Europa (la cual fue desarrollada en conjunto con la Oficina de Zona de Europa y se puede descargar desde nuestra página web) sobre cómo apoyar a los afectados por la crisis económica, la cual dejó a muchas personas desempleadas, sin hogar o en la ruina financiera. Esperamos que esta y otras herramientas aquí incluidas les sean útiles y les sirvan de inspiración.

Saludos cordiales,

Nana Wiedemann

Nana Wiedemann

¿Desea obtener su propia copia de Afrontando?

Puede obtener una cantidad limitada de copias contactando el Centro Psicosocial a la dirección psychosocial.center@ifrc.org

¡Estamos en Twitter, YouTube y Facebook!

Únase a nuestra comunidad en línea y entérese de las últimas noticias y eventos.



www.facebook.com/psychosocial.center



[IFRC_PS_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)



[psychosocialcentre](https://www.youtube.com/psychosocialcentre)

¿Desea contribuir?

Sus ideas, cartas y artículos son bien recibidos. Envíenos un mensaje a psychosocial.center@ifrc.org. Si desea saber más acerca del Centro Psicosocial y lo que hacemos, por favor diríjase a: www.ifrc.org/psychosocial.

wealldit

WeAllEdit.com nos ha autorizado generosamente a utilizar su software en línea para que la revista se traduzca de manera consistente.

Lo más destacado en el mundo en cuanto al apoyo psicosocial brindado por las Sociedades Nacionales, tomado de los Llamamientos e Informes de la FICR y de las contribuciones del personal de salud y comunicaciones. Muchas otras Sociedades Nacionales continúan proporcionando y expandiendo sus actividades de apoyo psicosocial.

Bulgaria.....

La Juventud de la Cruz Roja de Bulgaria lleva a cabo actividades de apoyo psicosocial en escuelas para niños que cursan cuarto y octavo año. Dichas actividades tienen como meta ayudar a los niños a identificar mejor las emociones y estados emocionales básicos, tanto en ellos mismos como en los demás, a reconocer las señales tempranas del estrés acumulado y a manejar sus interacciones diarias con sus pares



Juventud de la Cruz Roja de Bulgaria

de manera constructiva.

El año pasado, la Juventud de la Cruz Roja de Bulgaria, junto con profesionales en apoyo psicosocial y psicólogos infantiles, elaboró un manual para ser usado durante talleres dirigidos por voluntarios capacitados acerca de emociones, estrés y relaciones interpersonales.

Una segunda capacitación anual se llevó a cabo en noviembre de 2013. Todos los participantes eran facilitadores de talleres en escuelas que cuentan con experiencia práctica en el uso del manual. La formación les permitió aumentar su conocimiento y experiencia con capacitaciones más avanzadas que les permitirá diseminar sus conocimientos y apoyar a otros jóvenes voluntarios en su trabajo con pares en las escuelas.

Egipto.....

El miércoles 14 de agosto surgieron en Egipto protestas violentas a raíz de la destitución del Presidente Mohamed Morsi. La escalada llevó a la muerte de más de 638 personas y a que miles

de civiles resultaran heridos. La Media Luna Roja Egipcia (MLRE) intensificó sus actividades de salud en emergencias en varias ciudades de todo el país, pero principalmente en El Cairo, Alejandría y Puerto-Said.

La MLRE desplegó más de 849 voluntarios capacitados y equipados a 35 sitios (siete de ellos dentro de El Cairo) en los que se dieron protestas. Todos los voluntarios de la MLRE han recibido capacitación básica en apoyo psicosocial, y muchos también han asistido a un entrenamiento más especializado en apoyo psicosocial específico para su área de trabajo como voluntarios. En vista de que se dieron varias protestas en varias gobernaciones de Egipto, la MLRE ha hecho su mejor esfuerzo para responder a las necesidades de los miles de afectados que requieren servicios de salud en emergencia tales como primeros auxilios en el terreno, evacuaciones a hospitales y otro tipo de necesidades como apoyo psicosocial y Restablecimiento de Lazos Familiares.

Fuente: 17.08.2013. DREF. Disturbios en Egipto.

Haiti.....

En Haití, continúa la respuesta a largo plazo para posibilitar que la población haitiana se recupere de manera efectiva de los devastadores efectos del terremoto del 2010, y que desarrollen mayor resiliencia y estén mejor preparados para futuras calamidades.

El departamento de salud de la Sociedad de la Cruz Roja Haitiana (SCRH) ha venido implementando diversas actividades con la finalidad de fortalecer la capacidad de las poblaciones meta en prevenir y tratar lesiones y problemas comunes de salud en situaciones tanto de emergencia como normales. Mediante el apoyo financiero del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el programa de apoyo psicosocial ha podido capacitar a sus voluntarios en actividades de apoyo psicosocial. A su vez, los voluntarios han llevado a cabo diversas actividades en las comunidades, y han llegado a 580 personas. La

unidad de prevención de la violencia llevó a cabo varias actividades dirigidas a mujeres y jóvenes, incluyendo concientización sobre la prevención de la violencia, campañas durante días internacionales clave y diseminación de materiales de Información, Educación y Comunicaciones (IEC). Fuente: Haití: Terremoto (MDRHT008) Actualización de Operaciones nº35.

Indonesia.....

El 2 de julio de 2013, un terremoto de 6.2 grados de magnitud sacudió la provincia de Aceh en la isla de Sumatra en Indonesia, causando la muerte a 42 personas y desplazando a 53,403.

–Durante el mes sagrado de Ramadán en julio, muchas mesquitas y escuelas locales proporcionaron albergue y alimentos a los desplazados, ayudaron a mantener a los niños ocupados y entretenidos, y brindaron servicios de consejería. Estos esfuerzos contribuyeron a reducir y mitigar el número de casos psicosociales mediante varios servicios y actividades de apoyo comunitario.

El terremoto dañó varias escuelas y mesquitas, lo cual causó interrupciones en la educación local y prácticas religiosas. Además, con la pérdida de medios de vida, el estatus financiero de muchas familias se redujo drásticamente. Estos son algunos de los factores de estrés que generaron trauma y sufrimiento entre los grupos afectados. La Cruz Roja de Indonesia (PMI), buscando ayudar a reducir algunos de estos agentes de estrés, implementó servicios de apoyo psicosocial que iban en paralelo con las actividades de distribución de artículos no alimentarios y promoción



Palang Merah Indonesia

de la salud, tales como mejora de las prácticas sanitarias y uso seguro del agua. Diez voluntarios trabajaron diariamente para ayudar a estos grupos a resolver algunos de estos temas. En total se llegó a 964 personas, de las cuales 418 eran niños, 331 mujeres (esto incluyó a madres que acompañaban a sus hijos) y 215 hombres.

Fuente: 13-09-2013. Actualización de DREF: Indonesia: terremoto del Centro de Aceh.

Italia.....

La mañana del 3 de octubre, un bote que llevaba a más de 500 inmigrantes se hundió cerca de la isla italiana de Lampedusa. Se confirmó que 359 pasajeros fallecieron. La Cruz Roja Italiana brindó asistencia y apoyo psicosocial a los 155 sobrevivientes y a los afectados.

El Proyecto Praesidium monitorea la llegada de inmigrantes en la isla de Lampedusa. "Siempre estamos presentes cuando llegan", dijo Alessandra Diodati de la Cruz Roja Italiana poco tiempo después del desastre. "Hemos decidido incrementar la provisión de apoyo psicosocial, junto con otras organizaciones que operan aquí en Lampedusa. De ahora en adelante, habrá un psicólogo disponible en el centro de recepción, tanto para los sobrevivientes como para quienes trabajan allí y que requieran apoyo psicosocial luego de la tragedia."

"Las personas experimentan varios estados, desde la incredulidad hasta los sentimientos de culpa por haber sobrevivido y no poder ayudar a otros", dice Diodati. "El manejo de estos sentimientos se hace aún más difícil cuando se llega a un país donde las personas hablan otro idioma. La Cruz Roja Italiana proporcionará un intérprete de eritreo para ayudar a superar la barrera del lenguaje."

Fuente: <http://www.ifrc.org>

Filipinas.....

El otoño del 2013 ha sido difícil para Filipinas. A pesar de que el tifón Haiyan (conocido localmente como Yolanda) fue el tifón más fuerte y devastador de la historia del país, no fue el único desastre contra el que han batallado esta temporada. Conflictos armados, un terremoto, lluvias torrenciales y otros tifones también causaron afectaciones. En todos

los casos, la Cruz Roja Filipina ha brindado apoyo psicosocial a los afectados, estableciendo puestos de bienestar en los centros de evacuación para ofrecer apoyo y referir a los servicios de Restablecimiento de Lazos Familiares.

"El programa de apoyo psicosocial de la CRF integra mucho trabajo social dirigido a ayudar a las personas afectadas a retomar su funcionamiento social o a superar una situación de crisis para que puedan lidiar de manera positiva con el impacto emocional del momento", declaró Richard Gordon, el Presidente de la CRF.

El Restablecimiento de Lazos Familiares fue de alta prioridad para la Cruz Roja Filipina inmediatamente luego del tifón, ya que las líneas de comunicación se cortaron y muchas personas estaban desesperadas por encontrar a sus seres queridos o conectarse con ellos. Uno de ellos fue Carlito Gaytos, quien había viajado de su casa en la isla Samar a la vecina ciudad de Tacloban, donde estudia su hija de 18 años. "Me encuentro aquí por mi hija, no sé dónde está," dijo. "No hemos sabido



Filipinas. Patrick Fuller / FICR

de ella desde antes de la tormenta. Estamos muy preocupados, pero vine porque necesito saber si está viva o muerta." La Cruz Roja Filipina estableció los servicios de rastreo en las áreas afectadas. Las personas podían llegar personalmente allí, pero también podían hacer uso de canales electrónicos de comunicación como correo electrónico, página web y twitter.

Al momento de publicar esta revista, los esfuerzos de socorro de emergencia luego del tifón Haiyan siguen en las primeras etapas. Las Sociedades de la Cruz Roja Canadiense, Japonesa y Noruega han desplegado unidades de emergencia de salud básica, todas con un componente de apoyo psicosocial. El delegado regional de apoyo psicosocial

de la Federación Internacional viajó a Filipinas para apoyar en la evaluación de las necesidades psicosociales y asistir a la Cruz Roja Filipina y a otras Sociedades Nacionales que responden al desastre a planificar las intervenciones de apoyo psicosocial.

Hong Kong.....

Como parte de su respuesta al tifón Haiyan y a su posterior impacto en los 140,000 filipinos que trabajan y residen en Hong Kong, la Cruz Roja de Hong Kong (CRHK) operó un servicio de línea caliente en apoyo psicosocial durante nueve días hábiles. También trabajó junto con el servicio de rastreo en emergencias para proporcionar apoyo emocional y psico-educación sobre manejo del estrés a los filipinos y a sus empleadores en Hong Kong.

La Cruz Roja de Hong Kong también trabajó con el Consulado Filipino en Hong Kong y llevó a cabo una sesión de psico-educación para 180 participantes. También extendieron sus servicios a lugares donde se reúnen habitualmente los filipinos y se acercaron a otras 80 mujeres que trabajan como empleadas domésticas, prepararon para ser distribuidos panfletos psico-educativos sobre ciudadanía personal y apoyo mutuo en chino, inglés y tagalog. Algunos de los empleadores que llamaron a la línea caliente le comentaron a los consejeros que le asignaron a las empleadas domésticas más trabajo, para que así no tuvieran tiempo de pensar en los familiares que perdieron. A raíz de esto, la CRHK realizó varias entrevistas con los medios locales concientizas a los empleadores y educarlos sobre maneras positivas de cuidar a sus empleadas domésticas filipinas en caso de que hubiesen perdido contacto con sus familias en Filipinas.



Jarkko Mikkonen/Cruz Roja Finlandesa

Informe desde Siria

Devolviendo la sonrisa a los niños

En su rol como Coordinadora de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional en la región del Medio Oriente y el Norte de África (MENA), Ea Suzanne Akasha a menudo se encuentra con refugiados sirios y con personal de la Cruz Roja y Media Luna Roja de la región.

Cuando el Centro Psicosocial le preguntó si algo en particular le había llamado la atención durante el tiempo que ha estado en la región, Ea mencionó a los jóvenes. “Se sienten culpables por haber huído”, dijo. “Por dejar atrás sus hogares, sus amigos y a sus familias, por estar con vida y a salvo, mientras que tantos otros no tuvieron la misma suerte. Es una carga muy pesada.”

El apoyo psicosocial le ayuda estos jóvenes a lidiar con sus sentimientos de culpa, y al cabo de un tiempo muchos de ellos quieren utilizar lo que han aprendido de su experiencia y retribuir a la comunidad como voluntarios en las actividades de apoyo psicosocial que lleva a cabo la Sociedad Nacional del país donde residen temporalmente. Ser voluntario ayuda a los jóvenes refugiados de varias maneras. Quizá lo más importante es que les ayuda a mantenerse activos y les da un propósito y algo que hacer. También, mediante la formación que reciben todos los voluntarios de apoyo psicosocial, estos jóvenes aprenden destrezas sobre afrontamiento, lidiar con el estrés y cómo poner en perspectiva sus propias reacciones.



Por Ea Suzanne Akasha, Coordinadora de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional, MENA

“Cuando tuvimos que huir, salí del auto y por unos momentos me quedé de pie mirando mi ciudad, que una vez fue bella y ahora estaba destruida. Mi padre tuvo que llamarme, era tiempo de seguir. Le dije a mi ciudad: ‘Regresaré y ayudaré a devolverte tu gloria pasada.’ Y créanme, escuché la respuesta de la ciudad. La ciudad me dijo que regresara un día.” Estas son las palabras de Tamara, una refugiada siria de 21 años que tenía un mes de estar en Jordania y quería inscribirse como voluntaria en la Sociedad de la Media Luna Roja de Jordania.

“Ahora me siento muy mal por haberme ido, ya que conozco a muchos otros que no pudieron hacerlo”, me dijo Tamara. Se nota que sufre al contar cómo le pide a su padre constantemente que permita a la familia regresar a Siria. Él dice que no es seguro regresar, y apunta al hecho de que su casa estaba en la línea de fuego, que las

instituciones educativas están cerradas, y que los alimentos escasean.

Muchos refugiados sirios jóvenes se sienten extremadamente culpables por haber huído de su país. El tema surge una y otra vez durante las conversaciones de primeros auxilios psicológicos. Los jóvenes reflexionan sobre los familiares, amigos y colegas que se quedaron. Constantemente se preguntan -y me preguntan- si hicieron lo correcto. Se preguntan si debieron haberse quedado, y piensan en la suerte de los que se quedaron. Se les hace muy difícil permitirse cualquier tipo de disfrute. Por ejemplo, se les hace difícil disfrutar los juegos que juegan con los niños en su trabajo como voluntarios de actividades psicosociales.

La culpa es un obstáculo para poder afrontar de manera positiva las circunstancias nuevas y que producen cambios en la vida. Nadie sueña nunca con convertirse en refugiado,



Los voluntarios que reciben capacitación para trabajar con niños aprenden actividades usando masilla. Cortesía de Ea Suzanne Akaasha.

Le pregunté a Sami, un hombre de 28 años con una personalidad extrovertida, por qué estaba en la capacitación. “Quiero devolverle la sonrisa a los niños”, me contestó. “Nos dieron salvoconducto válido por tres horas para irnos de nuestro hogar”, continuó explicando por qué él y su familia tuvieron que irse de su país. “Hasta ese momento, mi aldea no había sido alcanzada por los combates. Esto cambió de manera dramática cuando las bombas comenzaron a detonar y se comenzaron a hacer búsquedas puerta a puerta. Cuando nos dijeron que huyéramos todo cambió, especialmente para mí, ya que ese mismo día me había comprometido para casarme.” En Líbano, Sami y su familia viven con una tía. La vida es muy distinta ahora que

desprovisto de todo salvo quizá una maleta con algunas piezas de ropa y recuerdos. Pero una vez que se da esta situación, puede ser útil para las personas que se hallan en ella aceptarlo como un hecho y como algo sobre lo que no se tiene control por el momento.

El plantearse algunas preguntas sencillas de primeros auxilios psicológicos dirigidas a aclarar contenidos y emociones le ayudó a Tamara a darse cuenta de que sentía culpa. Se dio cuenta de que esa culpa estaba impidiendo que aceptara sus pérdidas y que se adaptara a esta nueva realidad. Incluso llegó a la conclusión que marcharse era la mejor opción para ella y su familia. Luego de una breve pausa, Tamara comenzó a hablar acerca de las memorias que la invadían y la perseguían: al dormirse veía imágenes de cuerpos sin vida fuera de su casa. Le perturbaba especialmente que algunos de esos cuerpos le pertenecían a adolescentes. Yo le propuse a Tamara técnicas para lidiar con esas imágenes perturbadoras, para que pudiera lograr el descanso que tanto necesitaba, y le aseguré que ya podía sentirse segura. Cuando se sintió lista, pudo hablar con otros voluntarios acerca de su sufrimiento al ser testigo de esas escenas poco comunes.

Al final de nuestra conversación, comentó que ya estaba lista para convertirse en voluntaria por todo el tiempo que estuviere en el país que la acogía. Estuvimos de acuerdo en que esa es una manera valiosa de apoyar a otros refugiados hasta que llegue el momento de que ella regrese a reconstruir su país.

Un mes antes yo me encontraba en una capacitación de la Cruz Roja Libanesa sobre actividades psicosociales para niños. No todos los voluntarios eran libaneses. Sami y Ghufuran eran refugiados de Siria que están viviendo ahora en Líbano y están tratando de hacerse una vida en la que puedan equilibrar sus sueños y esperanzas para el futuro con sus experiencias pasadas y las duras realidades de la vida como refugiados.

es refugiado. “Yo estaba estudiando administración de empresas en la universidad en Siria, y me iba a graduar el próximo año. Ahora estoy buscando la manera de mantenerme, para ayudar a mi familia y a otros.”

Sami se convirtió en voluntario de la Cruz Roja porque quiere darle a los niños el mejor futuro posible. Además del voluntariado para la Cruz Roja, ha reunido en un grupo a otros jóvenes refugiados sirios para hacer trabajos en beneficio de la comunidad. “Puede que los refugiados lo hayamos perdido todo, y que no sepamos cuándo podremos regresar, pero también contamos con recursos que nos sirven de base.”

Ghufuran es una centrada mujer palestina de 20 años de edad. Salió de Siria con su familia hace seis meses. Me muestra fotos de lugares bombardeados en el vecindario demolido donde vivía. Las fotografías ilustran claramente que no había manera de permanecer allí. Ghufuran ya completó el segundo año de estudios en la universidad, pero ahora no sabe cómo terminará su carrera. Sin embargo, tiene la determinación de encontrar la manera de hacerlo.

Ella dice que está siguiendo los pasos de su abuelo, quien tuvo que huir de Palestina en 1948 y se refugió en Siria cuando tenía 20 años. “Cuando era niña, a menudo lo culpaba. Le preguntaba por qué había salido de Palestina, su país natal. Él nunca me contestaba, solo me miraba con la mirada lejana.” Hace poco Ghufuran le dijo a su abuelo que ahora entiende cómo se sintió él, y qué pudo haberlo hecho irse. Él le contestó que uno nunca debe juzgar a otra persona sin haber estado en su posición. “Y tiene razón. Uno nunca debe juzgar,” dice. Entonces, ¿por qué haces voluntariado? “Bueno, para empezar, tenemos mucho tiempo libre y prefiero utilizarlo para ayudar a la humanidad. En especial quiero ayudar a los niños. Al mismo tiempo, quiero mantenerme activa y aprender nuevas destrezas.”

Centro de Apoyo de la MLRAS:

Actividades psicosociales para todas las edades

Por Vivian Tou'meh, Oficial de Comunicaciones,
Media Luna Roja Árabe de Siria



En centro para el apoyo psicosocial de la Media Luna Roja Árabe de Siria (MLRAS) en Damasco Rural se ha convertido en un núcleo de conmoción creativa. Al desplazarse por las habitaciones, uno se encuentra con personas de todas las edades enfrascadas en toda clase de actividades.

En la llamada “habitación de las madres”, la cual está decorada con manualidades, se puede hallar a menudo a Amal Utri. Amal fue desplazada de su ciudad natal y ahora vive en Duwaila, Damasco Rural, y a menudo visita el centro con su hijo Abdallah para participar en actividades como lecciones de inglés, manualidades y talleres para madres. Durante sus múltiples visitas al centro, Amal ha adquirido destrezas tales como hilado a mano y costura/bordado, y ya ha terminado varias piezas hechas a mano.

“Me encanta venir aquí”, dice Amal. “Antes me sentía angustiada, y hasta los asuntos más pequeños me hacían enojar, y le pegaba a mi hijo. Ahora cuento hasta diez antes de reaccionar, y ya no le pego para nada a Abdallah”, cuenta.

Al igual que todas las otras personas desplazadas, Amal tiene muchos problemas, uno de los cuales es que el noventa por ciento de su ingreso lo destina solamente en alquiler. Ella y Abdallah viven en la miseria, y dependen por completo de la ayuda que reciben de sus familiares. Durante el último año ella no ha podido darle a su hijo carne, ni ningún alimento fuera de lo básico. Espera que con las destrezas que ha adquirido en el centro, la venta de sus manualidades le represente una pequeña fuente de ingreso.

“Tenemos talleres para mujeres, adolescentes y niños. Incluyen actividades para apaciguar, actividades dinámicas en las que todo el equipo participa junto, y actividades de manualidades. También enseñamos a las personas cómo lidiar con el estrés,” dice Maram Habashiah, la coordinadora del centro. “Claro que tenemos dificultades. Por ejemplo, algunos de los voluntarios que hemos capacitado se están yendo del país o están dejando de donar su tiempo porque deben encontrar trabajo remunerado. Nos gustaría tener un sitio más grande para poder acoger a la cantidad de niños que recibimos diariamente.”

La habitación de los niños está adornada por bellas pinturas de una complejidad indescriptible. Todos los niños se concentran en sus tareas, incluyendo a Abdallah, cuyos encantadores ojos azules están fijos en uno de los cuadros.

“Me gustaría comer croissants,” dice, “pero mi mamá cocina Mujadah todos los días,” (el Mujadah es un plato damasquino que contiene lentejas con arroz). Abdallah es solamente un niño, y no tiene conciencia del esfuerzo que debe hacer su madre para ofrecerle aunque sea el más sencillo de los alimentos para el almuerzo.

En otra esquina de la habitación, un grupo de chicos y chicas de entre 12 y 18 años ensayan una pequeña obra de teatro. Ya han escrito el guión, y ellos mismos confeccionaron el vestuario. La obra de teatro evoca en los niños que participan, todo tipo de expresiones.

“Esta forma de actividad estimula las relaciones entre los niños y les permite crear actuaciones experimentales sobre sus propios intereses,” explica Rasha Kurbaj, una capacitadora en apoyo psicosocial. “A su vez, esas actuaciones a menudo abordan los complejos problemas sociales que ellos enfrentan.”

“Algunos niños tienen problemas del habla. Algunos tienen problemas físicos causados por palizas propinadas por alguno de sus padres, y algunos varones tratan de ser como hombres mayores,” afrega Firas Fateh, otra capacitadora en apoyo psicosocial.

“Actividades como una fiesta de disfraces les brindan a los adolescentes confianza en sí mismos, y les animan; mientras que hacer manualidades les permite inventar y ser innovadores”, dice Nour Salah al-Asbahi. Nour se unió a la MLRAS hace tres años y ejerce dos posiciones diferentes como voluntaria. Además de su papel vital dentro del equipo de apoyo psicosocial del centro, Nour trabaja como voluntaria de primeros auxilios en el turno



Sobre estas líneas: El centro de apoyo psicosocial en Dwela (Damasco Rural). Monia Bilal, una voluntaria de la MLRAS, le enseña manualidades a una madre siria desplazada, para brindarle una nueva oportunidad laboral. Ibrahim Malla / FICR

Página contraria: Niños sirios desplazados en el ejercicio de una actividad psicosocial, mientras sus familias esperan una revisión médica en una clínica móvil de salud de la MLRAS. Ibrahim Malla / FICR

Fue muy difícil para nosotros verlos sufriendo y con dolor.” Lastimosamente, los colegas de Nour del equipo de primeros auxilios no fueron los únicos voluntarios de la MLRAS que resultaron heridos en el conflicto. El 27 de agosto de 2013, murieron dos voluntarios de la MLRAS cuando un proyectil de mortero cayó frente a la filial de la MLRAS en Homs. Estas trágicas muertes elevaron a 22 el número de voluntarios de la MLRAS que murieron en el ejercicio del deber desde el inicio del conflicto. (Hasta noviembre de 2013, el total era de 31).

A pesar de todos los cambios, Nour ha donado su tiempo para trabajar como voluntaria al servicio de su comunidad. A pesar de que existen momentos felices, también los hay de intensa tristeza, especialmente cuando se pierde un colega en el ejercicio de sus funciones.

“Esos son los momentos más difíciles para nosotros. Como equipo de apoyo psicosocial, estamos tratando de ayudar a nuestros colegas y apoyarlos durante este duelo. Ahora también estamos tratando de crear conciencia acerca de esta faceta del trabajo voluntario entre las personas que conocemos dentro de los centros de apoyo psicosocial.”

Soñar con la reconstrucción de Siria

Por Louise Juul Hansen, Centro PS

Queridos mamá y papá,

Les escribo para contarles que mañana haremos una salida de campo para visitar la feria y el zoológico...

Al igual que millones de niños en todo el mundo, Sara de 13 años le escribe una carta a sus padres desde su campamento de verano. En muchos aspectos, Sara es una típica adolescente - le gusta pasar el tiempo con sus amigas, sueña con conocer el mundo y tener una buena educación, y quizá algún día incluso con tener un perro. Sin embargo, en otros aspectos Sara no es tan típica. Hace dos años huyó con su familia de la guerra en Siria al vecino Líbano, y su campamento de verano es un proyecto de apoyo psicosocial para niños sirios y libaneses auspiciado por la Cruz Roja Libanesa.

De acuerdo con estimaciones del Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados (UNHCR), para finales del 2013 habrá 1.2 millones de refugiados sirios en Líbano. Esto significa que una de cada cinco personas en territorio libanés será un refugiado sirio. La afluencia de refugiados es un reto para la sociedad, la infraestructura y los sistemas social y de salud de siria. Las tensiones crecen a medida que los libaneses sienten de manera más aguda la presión ejercida sobre la sociedad como conjunto.

Viejos y nuevos amigos

En el campamento de verano de Sara en Tyre participan 56 niños - la mayoría de los cuales son refugiados sirios; pero también participan niños libaneses. En Líbano no hay campamentos oficiales de refugiados, y la mayoría de los refugiados sirios vive en comunidades libanesas con familias de acogida o con familiares, o alquila habitaciones o apartamentos en áreas residenciales. Esto quiere decir que los refugiados tienen contacto cercano con su sociedad de acogida, a menudo en áreas pobres donde los costos de vida son menores. El mezclar en los programas de apoyo psicosocial a niños locales sirios con niños refugiados, tiene dos propósitos: primero, busca reducir las tensiones que puedan surgir dentro de una comunidad cuando un grupo recibe más apoyo que otros que también necesitan apoyo; y segundo, es una manera de integrar a los niños libaneses con los niños sirios, ayudándoles a forjar relaciones y amistades.



Para Sara, al igual que para la mayoría de las chicas de 13 años, las amistades son importantes, y la esperanza de hacer nuevos amigos es una parte importante de su asistencia al campamento de verano.

“No tengo muchos amigos en Líbano, así que hoy estoy aquí para estar con otros chicos. En Siria tenía muchos amigos, y me hacen falta”, cuenta Sara. “La que más me hace falta es Fatma. Nos gustaba jugar juntas, y me hace falta hablar con ella; estar con ella.” Sara no ha hablado con su amiga Fatma en dos años, y no sabe dónde está. De hecho no sabe nada de ninguno de sus amigos, ni tampoco tiene manera de contactarles.

Recordando el temor

La madre de Sara no es siria, y luego del inicio de la guerra se le hizo cada vez más difícil ser extranjera en Siria. La familia era acosada, y el padre de Sara eventualmente tuvo que cerrar su negocio. Tuvo que salir hacia Libano con el hermano de Sara para buscar empleo. Sara y su madre se quedaron, con la intención de unírseles en Líbano cuando se establecieran.

Sin embargo, pronto se deterioró la situación de seguridad en el lugar donde vivían Sara y su madre - había enfrentamientos en las calles. Sara y su madre a veces se quedaban en casa, otras en casa de los abuelos de Sara y otras en casa de otros familiares. Una noche se desató un enfrentamiento armado frente al edificio donde vivían los abuelos de Sara, y murió un niño. Sara escuchó los disparos, pero su madre evitó que viera el cuerpo sin vida.

“Recuerdo el miedo”, evoca Sara acerca de sus últimos meses en Siria. “Antes de que mi hermano saliera hacia Líbano, mi madre temía que fuera reclutado para participar en las manifestaciones del régimen. Ella le prohibió que saliera de la casa por el gran temor de que lo mataran. Mi madre tenía miedo, así que yo también lo tenía.”

Adaptarse a una vida nueva

Los niños sirios que participan en el campamento de verano tienen sentimientos encontrados acerca de su estadía en Líbano. Por otro lado, se sienten mucho mejor de como estaban en Siria. También echan mucho de menos sus casas, se preocupan por quienes se quedaron y por lo que el futuro les depara a ellos y a Siria.

Amir también tiene 13 años. Tiene tres años de estar en Líbano. “Al principio, fue emocionante ir a un país nuevo. Vivimos con mi tío en una casa nueva, y hay muchos lugares bellos en Líbano. Pero algunas veces me siento triste, porque me hace falta mi casa. Extraño mucho a mi abuela, su amor y sus cuidados. Ella está aún en Siria. Recuerdo cuando llegaban los tanques a nuestro barrio por la noche y comenzaban los combates. El ejército cortaba la electricidad, para así poder ver en la oscuridad de dónde venían los disparos. Mi hermana estaba atemorizada por los disparos y no podía dormir.”

Tanto Sara como Amir piensan mucho en su país, y les causa tristeza la destrucción y la pérdida de vidas. Ambos quieren que haya paz en Siria y poder regresar a reconstruir su país. Cuando les preguntan qué quieren ser cuando crezcan, ambos contestan que arquitectos.

“Cuando pienso en Siria, me pongo triste. Han muerto tantas personas y hay tanta destrucción. Mi mayor sueño es convertirme en un arquitecto importante y famoso y volver a Siria. Si yo me convirtiera en el próximo presidente de Siria, ayudaría a los pobres y reconstruiría sus casas. Yo no oprimiría a nadie, sería bueno con todos,” dice Amir.

Sara también sueña con volver a Siria, pero antes quiere viajar por el mundo, especialmente al país de su madre.

“Mi mayor sueño antes era ir al país de mi madre y conocer a mi abuela, pero ya ella murió, así que eso no es posible. Ahora quiero viajar y conocer todos los países del mundo. Me sentiría feliz si pudiera reunir a todos mis familiares en un sitio, en cualquier lugar del mundo. No importa donde, con tal de que estemos todos juntos.”

Este artículo se basa en entrevistas llevadas a cabo por Julie Lorenze, de la Cruz Roja Danesa, en Líbano. Julie amablemente ha compartido con el Centro PS sus notas y fotografías. La delegada psicosocial Despina Constandinides nos proporcionó el texto que acompaña a las fotografías.

Actividades para fortalecer la resiliencia

Masilla hecha en casa convertida en mosaicos pintados con dibujos de libre asociación. Los niños primero hicieron la masilla con harina, sal y aceite. Luego se les pidió que le dieran forma y que la pintaran como quisieran. El ejercicio les permite a los niños expresarse de manera creativa, y al mismo tiempo les muestra una manera de hacer sus propios juguetes con materiales de bajo costo y accesibles.



Esculturas de masilla. El objetivo de crear una estatua u objeto tridimensional es reducir la tensión, utilizando tanto nuestras manos como nuestras mentes mientras practicamos la habilidad de llevar ideas o pensamientos y transformarlos en objetos físicos. La masilla también puede simbolizar la habilidad para transformar emociones

como la violencia y la ira en arte productivo. La masilla es un material táctil que involucra los sentidos (vista, tacto, oído y olfato). A los niños se les pidió sentir la masilla, darle tratamiento y darle cualquier forma que tuviesen en mente.



El primer día de campamento, a los niños se les pidió decorar su habitación y el campamento. Se les pidió que escribieran unas palabras de bienvenida para quienes visitaran el campamento. Ambos dibujos dicen “bienvenido a nuestro club”. Esta actividad contribuye a fomentar el espíritu de equipo y aumenta el sentimiento de pertenencia y apropiación de los niños en el campamento y en los predios del mismo.

El juego del zapato. Los niños conforman dos equipos. Cada equipo coloca sus zapatos en una esquina. Los niños entonces tienen que cooperar para volver a ponerse sus zapatos, sin el uso de la violencia. El primero equipo que tenga sus zapatos puestos nuevamente, gana. El objetivo del juego es enseñar a los niños acerca del espíritu de equipo, la cooperación y la no-violencia.



El Corazón de la Intervención

El Apoyo Psicosocial fue vital en la respuesta de la Cruz Roja de Kenia al mortal ataque del centro comercial

Kenia, sábado 21 de septiembre: Hellen Mwangovya acababa de regresar a Nairobi luego de un viaje al campamento de refugiados de Dadaab. Ir a Dadaab siempre es una experiencia fuerte, y Hellen estaba ansiando un fin de semana para descansar y reflexionar. Se acababa de sentar a almorzar cuando vio la noticia de última hora de que algo estaba sucediendo en el elegante centro comercial Westgate de Nairobi.

Entonces la gerente de servicios sociales de la Sociedad de la Cruz Roja de Kenia (SCRK) revisó su teléfono y vio que tenía dos llamadas perdidas del Sub-Secretario General de la SCRK. “Necesito que vayas a Westgate, y necesito también consejeros,” le dijo él cuando ella le regresó la llamada. “Para comenzar, necesito diez consejeros.” Hellen se dirigió a Westgate, dejando sin tocar su almuerzo sobre la mesa. De camino hizo algunas llamadas. Al iniciar la noche, ya había movilizado a siete consejeros al lugar de los hechos.

En Westgate, un grupo de terroristas había entrado al centro comercial y atacado al público con granadas y rifles automáticos. El ataque duró tres días, dejando 72 personas muertas y muchas más heridas.

Hellen Mwangovya y su equipo comenzaron a trabajar, calmando a la gente en estado de histeria y brindando primeros auxilios psicológicos. En medio del caos pasaron la noche, y al día siguiente les llegaron refuerzos.

“En ese momento lo que necesitábamos, en primer lugar, era la habilidad de un gran número de consejeros”, recuerda Hellen. “Contamos con voluntarios de la Cruz Roja formados en apoyo psicosocial, pero ellos tuvieron que participar en la operación de búsqueda y rescate que tuvo lugar durante la noche. Esto les afectó mucho, e hizo que ellos mismos requirieran apoyo psicosocial.”

“Lo mejor que podíamos hacer era reconocer que contábamos con personas con destrezas, y que debíamos recurrir a las mismas convirtiéndolos de inmediato en voluntarios, para brindar los servicios requeridos por las personas.” Unos 200 miembros de la Asociación de Psicología de Kenia entre psicólogos, consejeros, paraconsejeros y terapeutas infantiles se presentaron. Fueron evaluados, seleccionados, informados y divididos en equipos que brindaron apoyo psicosocial a los sobrevivientes en los hospitales, en la morgue y en el puesto de rastreo, a los voluntarios y a otras personas afectadas por la crisis.

Ocupándose de los voluntarios

En el centro de operaciones había equipos trabajando turnos solamente para cubrir las necesidades de los voluntarios y el personal. Antes de iniciar labores de búsqueda y rescate, los voluntarios pasaban por una sesión informativa con un consejero. Dichas sesiones tenían dos objetivos: preparar y evaluar.



Imagen cortesía de la Cruz Roja de Kenia

A los voluntarios se les entregó toda la información posible acerca de las tareas que iban a iniciar, para que tuvieran expectativas realistas acerca de lo que podrían experimentar en el proceso. También se evaluó el estado mental de los voluntarios. Tenían que ser suficientemente fuertes para poder exponerse a los niveles extremos de estrés que conllevan las labores de búsqueda y rescate. Uno de los voluntarios había estado rescatando cadáveres del centro comercial, y al equipo de apoyo psicosocial le pareció que estaba con el ánimo bajo. Se le refirió a un psicólogo clínico a quien le pareció que estaba bien para regresar a sus tareas, pero desde ese momento lo mantuvieron bajo vigilancia, listos para sacarlo si mostraba más señales de angustia. En otra ocasión, el equipo tuvo que traer a un psiquiatra para ayudar en un caso que no podían manejar solos. Hellen Mwangovya explica que “Sabemos dónde están nuestros límites en términos de qué podemos hacer y qué no, y tuvimos suerte de poder hacer las referencias.”

Cuando regresaron los voluntarios, pasaron por el mismo proceso, asegurándose de que tanto el personal como los voluntarios recibieran el apoyo que necesitaban.

Restablecimiento de Lazos Familiares y Apoyo Psicosocial

En las inmediaciones del centro comercial, la SCRK estableció un centro de recepción con servicios de Restablecimiento de Lazos Familiares y apoyo psicosocial. “Por lo general tenemos que ambos componentes trabajan muy de cerca, así que los servicios de rastreo y de apoyo

psicosocial se establecen al mismo tiempo,” explica Hellen. “Por lo general las personas van primero a la mesa de rastreo para buscar información sobre sus seres queridos, a ver si han sido hallados o identificados. En la mesa de rastreo, a menudo reciben información que les causa mucha aflicción: quizá no hay noticias para ellos, o es una mala noticia, o les dicen que vayan a la morgue a seguir buscando. Es ahí donde entra el equipo de apoyo psicosocial. A menudo es este equipo el que da las malas noticias, ya que los servicios de rastreo no cuentan con la capacidad de hacerlo ellos. De manera que trabajamos muy de cerca.”

Llegar a todos

Durante el tiempo que duró el ataque, las redes sociales como Facebook y Twitter estaban encendidas con actualizaciones acerca de lo que estaba sucediendo dentro del centro comercial y en la operación de rescate. Las constantes actualizaciones tenían un lado bueno y uno no tan bueno, según Hellen Mwangovya. Por un lado le daba a las personas información sobre lo que estaba sucediendo, pero por otro generaba mayor ansiedad y motivaba a que llegaran muchas personas al sitio, ya fuese para ofrecer ayuda, para buscar a sus seres queridos o simplemente por curiosidad. Algunas de las personas que llegaban al lugar estaban realmente angustiadas, pero el tema de seguridad en el entorno del centro comercial era muy delicado, por lo que las fuerzas de seguridad tenían que mantener a las personas alejadas.

“Afuera había personas esperando que tenían mucha ansiedad, pero la seguridad les decía que no podían entrar a hablar con los consejeros de la Cruz Roja porque no era seguro. Por lo tanto, brindamos servicios afuera del centro de operaciones para asegurarnos de poder ayudar a más personas. No queríamos que nadie se quedara por fuera.”

La morgue

Había otro equipo en la morgue, donde estaban llevando a los cadáveres del centro comercial. Al equipo de psicólogos se les dio un tour del lugar para que supieran cómo eran las cosas allí. Esto fue importante para que el equipo pudiese hablar con los dolientes y prepararles para lo que verían cuando entraran a la morgue a buscar a sus seres queridos.

“Las personas que llegaron a la morgue estaban muy afligidas, de manera que nos esforzamos mucho en preparar al equipo para que les apoyaran de la mejor manera posible,” recuerda Hellen. Más tarde ella describió la experiencia en la morgue como una de las más difíciles de su vida. “Cuando nos dieron el tour de la morgue, vimos todo: las salas de refrigeración, cómo se almacenaban los cuerpos y algunos de los cuerpos de Westgate. Yo ya había estado en una morgue, pero esta vez era diferente. Y cuando salimos nos estaba esperando la prensa. Querían saber cada detalle de lo que habíamos visto y sentido.” Lidar con los medios resultó ser una parte estresante de su trabajo a lo largo de la operación. “Las personas de los medios realmente nos presionaban y eran muy poco discretos. Los sobrevivientes solamente querían paz y privacidad, pero los periodistas insistían en hablar con los sobrevivientes y tomar fotos. Nosotros tenemos protocolos sobre quién habla con los medios, pero los periodistas no los respetaron. No querían hablar con un oficial de prensa, querían hablar conmigo porque yo tenía mayor cercanía con los sobrevivientes. Cuando me negaba a hablar con ellos se molestaban mucho conmigo.”

Lecciones aprendidas

El ataque al centro comercial Westgate movilizó a una gran parte de la sociedad keniana y unió a la nación en un deseo compartido de ayudar. Se lanzó a nivel nacional una campaña de donación de sangre en la que miles de personas donaron para los heridos en el ataque. Llegaron muchos miembros de la Asociación Psicológica de Kenia a donar su tiempo y destrezas para proporcionar apoyo psicosocial a la población afectada.

“Utilizamos los recursos que todo el público nos ofreció. Las personas estaban retribuyendo a su país y a su gente. Esto nos motivó mucho,” cuenta Hellen. Al mismo tiempo, la magnitud de la operación y el gran número de personas que llegaron a ayudar, destaca un punto que se menciona a menudo cuando se reflexiona sobre las lecciones aprendidas luego de las emergencias: que una buena preparación, buena coordinación y buena logística son esenciales para dar una buena respuesta.

Hellen explica: “Cuando se trata de apoyo psicosocial, tenemos que armonizar todas nuestras estrategias, tanto a nivel nacional como a nivel de la Cruz Roja. También me di cuenta de que tenemos que incrementar la formación de voluntarios. Actualmente hacemos muchas formaciones, pero en una situación de emergencia como esta necesitamos un gran número de voluntarios. Durante el ataque tuvimos una buena logística, y esto marcó una gran diferencia para nosotros. Yo pude movilizarme de lugar a lugar, hablar con los consejeros y solucionar sus problemas para que ellos pudieran seguir con su trabajo.”

Como resultado del ataque al centro comercial Westgate, la Sociedad de la Cruz Roja de Kenia lanzó un llamamiento de emergencia para asistir a las personas afectadas por este ataque durante un año. La SCRK quiere centrarse en la prevención de consecuencias psicológicas a largo plazo para los afectados, y en la promoción de la resiliencia a manera de mejorar la preparación ante desastres y reducir riesgos. Las intervenciones que se lleven a cabo incorporarán comunicación de apoyo en torno al tema de la sanación luego del trauma y el fortalecimiento de la paz, y fortalecerán la capacidad de respuesta y coordinación de la SCRK con los ministerios gubernamentales y otras partes interesadas.

Los keniatas llegan en grandes cantidades a donar sangre a la Cruz Roja del parque Uhuru en Nairobi. Riccardo Gangale / FICR



Adaptar la Formación Psicosocial

Por Zara Sebjerg, delegada regional de apoyo psicosocial, Sureste de Asia

Participar en las formaciones en apoyo psicosocial que se llevaron a cabo en el Sureste de Asia durante el pasado año ha sido inspirador, y una experiencia de aprendizaje positiva. Para mí, la experiencia que más me ha enseñado tiene que ver con la adaptación cultural: como formadora he constatado que la “universalidad” del apoyo psicosocial, y en especial de los primeros auxilios psicológicos, debe ser explorada en más detalle. Solamente a través de una comprensión más profunda de las distintas culturas y entornos sociales en los que trabajamos, podremos marcar una diferencia real. Una manera de destacar la necesidad de una adaptación cultural es mediante los psicodramas acerca de primeros auxilios psicosociales y comunicación de apoyo, en los que los participantes exploren varias maneras de comunicarse - tanto verbal como no verbalmente. Por ejemplo, la manera en que los conceptos de “mantenerse cerca” y “escucha activa” se representan en los psicodramas varía de país en país y entre una ciudad y una aldea. Ha sido una gran experiencia de aprendizaje, además de muy divertido, poder observar al personal y voluntarios de la Cruz Roja y Media Luna Roja en Tailandia y Hong Kong durante las formaciones. Las habilidades histriónicas del personal y los voluntarios fueron realmente impresionantes, y a muchos de nosotros nos causaron desde lágrimas hasta auténticas carcajadas. También ha habido momentos muy emotivos durante los entrenamientos. Uno de ellos fue cuando, luego de haber tocado el tema de “pérdida y dolor”, me disponía a unirme a los participantes para tomar un café. Cuando me di cuenta de que uno de los participantes se había quedado en el recinto, le pedí que viniera conmigo a tomar un café y dudoso caminó hacia mí y me dijo: “Quiero decirle algo: cuando mi padre murió hace dos años me sentí un poco triste, pero más que todo me sentí muy aliviado. Nunca le he dicho esto a nadie, ni siquiera a mi esposa, pero ahora siento que lo puedo decir sin que eso signifique que soy un mal hijo. Se lo agradezco.” Como formadora, esos son los momentos que más aprecio; saber que para alguna persona durante la formación algo cambió, se movió a nivel personal.

Su cara de alivio también me recordó algo que me apasiona mucho: cuidar de mi familia. Debe ser nuestra prioridad cuidar del personal y los voluntarios de la Cruz Roja y Media Luna Roja, y proporcionarles apoyo psicosocial cuando trabajan bajo condiciones estresantes. No solamente cuando trabajen en el terreno, sino también en las sedes centrales de las Sociedades Nacionales y la Federación Internacional - desde Pekín hasta Teherán hasta Copenhage. Tenemos la tendencia de olvidarnos



El servicio de Primeros Auxilios Psicológicos de la Cruz Roja Tailandesa realiza distintos psicodramas como parte de la formación. Imágenes cortesía de la Sociedad de la Cruz Roja Tailandesa.

de nuestros valores humanitarios en lo que respecta a nuestra familia, no por indiferencia, sino simplemente porque durante situaciones de emergencia, el personal y los voluntarios están totalmente volcados a salvar y proteger vidas. Como formadora, me ha inspirado mucho el interés y disposición del personal y los voluntarios en aprender acerca del apoyo psicosocial, pero también intuyo que ese interés, al menos en parte, se origina en una fuerte necesidad personal de comprender y afrontar mejor el estrés que conlleva el trabajo humanitario. Por lo tanto espero que cada vez más empleados de la Cruz Roja y Media Luna Roja, comenzando por las jefaturas, se inspiren y lean el manual de apoyo psicosocial de la Federación Internacional “El Cuidado de los Voluntarios”, y que pongan en práctica sus valiosas herramientas en todos los niveles del Movimiento. Si todos nos esforzamos por dar el ejemplo con nuestras acciones, podemos asegurar la seguridad, bienestar y compromiso continuo de nuestro personal y voluntarios en todo el mundo. El Movimiento saldrá fortalecido.

A lo largo del último año, la Delegación Regional de la FICR ha realizado formaciones en apoyo psicosocial y primeros auxilios psicológicos en Myanmar, Camboya y Tailandia junto con las Sociedades Nacionales y la Sociedad de la Cruz Roja de China (Cruz Roja de Hong Kong). También se han integrado sesiones de apoyo psicosocial de manera exitosa en las formaciones regionales y nacionales de emergencia. En Camboya, la Cruz Roja de Camboya se encuentra actualmente integrando componentes de apoyo psicosocial en su programa de desarrollo de la salud comunitaria, así como en el programa en Tailandia, donde el personal de salud ha recibido formación en primeros auxilios psicológicos. En Hong Kong, la formación de la oficina del Pacífico Asiático de la FICR fue un gran ejemplo de cómo un enfoque holístico e integrado en Salud en Emergencias puede servir mejor a las poblaciones vulnerables.

Otro maravilloso ejemplo de integración se está desarrollando en Myanmar, donde se hacen esfuerzos por integrar componentes de apoyo psicosocial con protección a los niños en Restablecimiento de Lazos Familiares, con el apoyo técnico de las Sociedades de Cruz Roja de Australia y Dinamarca.

BRINDANDO APOYO PSICOSOCIAL A PERSONAS AFECTADAS POR LA CRISIS ECONÓMICA

⌘ Nota Orientativa para Sociedades Nacionales de Europa

Preparada por la Oficina de Zona de Europa en colaboración con el Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la FICR



Desde el inicio de la crisis económica en 2008, millones de europeos han caído debajo de la línea de pobreza y casi no les alcanza el dinero. Lo que se pensaba que sería un fenómeno temporal ha echado raíces en países y comunidades, y la cantidad de personas en riesgo de caer en la pobreza ha llegado a 120 millones.

Muchas Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y Media Luna Roja han incrementado sus actividades sociales domésticas como respuesta al creciente número de personas que necesitan de todo: desde alimentos a capacitación laboral a apoyo psicosocial. Ya sea en centros sociales, oficinas filiales o durante visitas a familiares, el apoyo psicosocial a menudo se integra como parte de otros programas que ofrecen el personal y los voluntarios de la Cruz Roja y Media Luna Roja a las personas afectadas por la crisis.



**Europe
in Crisis**
think differently.



Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja



⌘ Directrices para el Apoyo Psicosocial luego de la Crisis Económica

Varias Sociedades Nacionales Europeas han brindado apoyo psicosocial a las personas afectadas por la crisis en los primeros meses del 2013, desde Islandia donde comenzó la crisis hasta Chipre, donde se padeció cinco años después. Varias de estas Sociedades Nacionales han presentado sus actividades durante conferencias psicosociales y han puesto a disposición sus presentaciones en la sección de ENPS de la página web de la Cruz Roja Austríaca, en esta dirección: <http://bit.ly/1hzDp8E>

“Piensa Diferente”, un informe de la Federación Internacional publicado en octubre de 2013, acerca de las consecuencias humanitarias de la crisis, llama la atención al hecho de que luego de años de bajas tasas de suicidio, los intentos de suicidio, los suicidios y los problemas de salud mental registran nuevamente un alza.

Estas directrices guardan relación con este informe, y su propósito es proporcionar información acerca de las reacciones normales ante la crisis y cómo manejarlas de la mejor manera. Las mismas pueden aplicarse a crisis en cualquier parte del mundo. También se incluye una lista de recursos para acceder a más información.

⌘ Reacciones normales ante situaciones anormales

Perder el trabajo, perder la casa, caer en cuenta de que ya no puede abastecerse usted mismo ni a su familia, y tener que pedir ayuda. Esta es la situación desesperada en la que muchos europeos se han hallado en años recientes, y hemos llegado a la conclusión de que puede sucederle a cualquiera de nosotros.

Tal como lo indica “Piensa Diferente”, la crisis ha afectado más a los más pobres, y los ha sumido más profundamente en la desolación, dejándoles poca esperanza de salir adelante. Al mismo tiempo, las familias de clase media se han enfretando a enormes desafíos para que les alcance el dinero y regresar a su posición en la sociedad en general. La pérdida del empleo no fue el único factor: los estudiantes y personas con empleo también se han visto afectadas y sin posibilidad de pagar sus cuentas a medida que los precios de los alimentos, alquileres, transporte y todo lo demás, suben más rápidamente que los salarios o el dinero disponible mediante préstamos.

Ya sea que llegue de repente o que sea un proceso más gradual, la situación es terrible y angustiante. Aunque cada persona reaccionará de manera distinta, es bueno que el personal y los voluntarios estén informados de las reacciones comunes al estrés extremo al trabajar con beneficiarios.

Aunque los niños, los padres y madres solteras y los mayores, a menudo se identifican como los más vulnerables, es importante tener conciencia de que otros grupos pueden también ser vulnerables. Quienes tradicionalmente son el sostén de la familia, por ejemplo, que son los hombres y mujeres de mediana edad, podrían sufrir la pérdida del orgullo y tener una sensación de incompetencia si de repente ya no se les valora en su sitio de trabajo. También está el estrés extremo asociado con ya no poder mantener a la familia. Los jóvenes también podrían verse aquejados por la depresión o la pérdida de esperanza en el futuro en caso de que no vean muchas posibilidades de entrar en el mercado laboral luego de completar sus estudios. Algunos estudios han demostrado que hay que prestar

⌘ Reacciones comunes ante el estrés extremo:

- Ansiedad
- Estado de alerta constante
- Respuestas agitadas
- Problemas para concentrarse
- Revivir el hecho
- Sentimiento de culpa
- Tristeza
- Ira
- Incapacidad para sentir emociones
- Abstinencia
- Decepción
- Evasión mental
- Evasión conductual.

especial atención a los niños durante las crisis económicas, ya que a menudo se culpan ellos mismos por las dificultades de la familia, o cuando los padres han tenido que sacrificar algo por el bien de los hijos.

⌘ Planificar o modificar el apoyo psicosocial

El apoyo psicosocial a menudo debe ser integrado a otros programas. Sin embargo, algunas Sociedades Nacionales también ofrecen actividades psicosociales efectivas en los centros de la Cruz Roja y Media Luna Roja. Para que el personal y los voluntarios puedan brindar el mejor apoyo posible, se aconseja que se les brinde alguna clase de formación, como por ejemplo en primeros auxilios psicológicos y consejería entre pares. Esto también les posibilitará identificar casos más severos que quizá deban ser referidos a un profesional (por ejemplo si el individuo exhibe señales de querer quitarse la vida.)

Al integrar el apoyo psicosocial con otros programas o crear actividades aisladas, tome en consideración los siguientes cinco pilares:

Seguridad

Estar efectivamente en peligro, o tener la sensación de no estar a salvo, produce mucha angustia. En el contexto de una crisis económica, la falta de seguridad puede estar relacionada con la pérdida del hogar, no tener dónde dormir, no poder acceder a un adecuado cuidado de la salud, o no poder mantener a la familia. Las actividades que se sugieren para generar una sensación de seguridad son:

- Primeros auxilios psicológicos
- Consejería entre pares
- De ser necesario, ser referido a profesionales de la salud mental
- Proporcionar alojamiento y otras necesidades básicas
- Apoyar a mujeres embarazadas y niños pequeños a promover y mantener una buena nutrición y estilo de vida saludable.

A manera de ejemplo, algunas Sociedades Nacionales están proporcionando alojamiento, haciendo distribuciones de socorro y apoyando a las personas que se tienen condiciones de vida por debajo del estándar. También brindan alimentos a los niños antes, durante o luego del horario escolar.

Calma

Las situaciones estresantes o peligrosas pueden generar en las personas reacciones que pueden de hecho aumentar su angustia. A pesar de ser completamente normales, reacciones como la ansiedad, el enojo, la falta de sueño, etc., pueden ser percibidas por el individuo como señales de que se “está enloqueciendo”, o de que ya no puede afrontar. Calmar a las personas y ayudarles a darse cuenta de que estas reacciones son naturales y normales es un paso importante en el apoyo psicosocial. Las siguientes actividades se sugieren para promover una sensación de calma:

- Psico- educación (enseñar acerca de las reacciones normales ante la crisis, y brindar consejos sobre cómo afrontar)
- Primeros auxilios psicológicos
- Compartir información
- Actividades recreativas tales como juegos, manualidades, ejercicio físico
- Ejercicios que alivian el estrés como el yoga, la meditación, la atención sostenida (mindfulness), etc.

⌘ Distintas maneras de afrontar

Al igual que tenemos distintas maneras de reaccionar a las crisis, también tenemos distintas maneras de afrontar nuevas situaciones en nuestras vidas. Algunas personas exhiben lo que podría definirse como maneras negativas o incluso dañinas de afrontar, las que pueden incluir:

- Auto-medicarse
- Abusar de las drogas y el alcohol
- Evasión constante, incluyendo la negación, la búsqueda excesiva de distracciones, negarse a hablar acerca de la crisis, incapacidad de enfrentar la realidad
- Aislamiento social
- Depresión crónica
- Comportamiento agresivo

Sin embargo, es importante tomar en cuenta que cuando se cuenta con el apoyo necesario, la mayoría de las personas encuentran la fuerza y los recursos para adaptarse a las nuevas situaciones en su vida. El apoyo del personal y los voluntarios de la Cruz Roja y Media Luna Roja puede ayudar a generar mecanismos de afrontamiento más positivos. Ellos incluyen:

- Admitir que está sucediendo algo que genera angustia y que la situación actual es difícil
- Lograr un equilibrio entre los sentimientos, los pensamientos y el conocimiento acerca de la situación
- Mantener el vínculo con la familia, los amigos y otras personas
- Procurar de manera activa resolver los problemas o mejorar la situación propia.

⌘ El cuidado del personal y los voluntarios

Algunas veces, brindar asistencia a las personas afectadas por la crisis puede resultar muy estresante tanto para el personal como para los voluntarios, ya sea que los beneficiarios sean sus vecinos, amigos o desconocidos. Recuerden cuidar bien de su personal y sus voluntarios asegurándose de que tengan el conocimiento, apoyo y reconocimiento necesarios, así como tiempo libre. Así serán lo más eficientes posible. El documento *El Cuidado de los Voluntarios - Manual de apoyo Psicosocial*, que está disponible en la página web del Centro PS, contiene muchas herramientas útiles.

⌘ Recursos sugeridos

Kit de Formación en Apoyo Psicosocial Comunitario, por el Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional. Encuentre más información en esta dirección <http://www.pscentre.org/library/>

El Cuidado de los Voluntarios – Conjunto de herramientas para el apoyo psicosocial, por el Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional: <http://www.pscentre.org/library/>

Asesoría no profesional - Manual para el formador, por el por el Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional: <http://www.pscentre.org/library/>

Piense Diferente - Impacto humanitario de la crisis económica en Europa, informe, preparado por la Federación Internacional: <http://bit.ly/15ssi05>

In a Better World (En Un Mundo Mejor) – película filmada por la Federación Internacional: <http://bit.ly/19V9w9r>

El impacto de la crisis económica sobre la salud mental, informe elaborado por la Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional de Europa: <http://bit.ly/dYXUOJ>

Autosuficiencia personal y colectiva

El término autosuficiencia se refiere a la capacidad de una persona o comunidad para producir los resultados que busca. El poder incidir en la situación propia es muy importante para el bienestar. La pérdida súbita del empleo o la pérdida de la vivienda o de las rutinas diarias puede ser una seria amenaza para la sensación de tener el control de la propia vida. Por lo tanto es importante ofrecer actividades que ayuden a las personas a recuperar o a conservar el control de sus vidas. Las siguientes actividades se sugieren para fortalecer la sensación de autosuficiencia:

- Apoyar con asesoramiento financiero, capacitación y búsqueda de empleo, rellenar formularios para acceder a beneficios, etc. (ya esto lo han hecho varias Sociedades Nacionales, ver <https://fednet.ifrc.org/en/ourifrc/offices/europe/what-we-do/economic-crisis/updates/> – solamente para personal de la CRMLR)
- Apoyar a los niños para que se mantengan en las escuelas
- Promover mecanismos de afrontamiento y destrezas de vida positivos
- Asesoría no profesional.

Conexión con los demás

Contar con una red confiable de personas, que incluya a familiares, amigos, vecinos y otros que se encuentren en situaciones de vida similares, es invaluable a modo de apoyo social, emocional y práctico. Pero, al igual que los sentimientos que pueden surgir a raíz de la pérdida del empleo y los medios de subsistencia pueden llevar al aislamiento autoinfligido, el retirarse de los demás es una señal común cuando existe sufrimiento. Se sugieren las siguientes actividades para fomentar los sentimientos de conexión con los demás:

- Participación en grupos de apoyo
- Juegos, incluyendo deportes y otras actividades sociales (para niños y jóvenes)
- Organizar actividades que unan a las familias y les generen experiencias y recuerdos positivos aún en momentos de adversidad
- Concientizar, por ejemplo acerca de la solidaridad y contra la discriminación de las personas afectadas
- Centrarse en los grupos especialmente vulnerables que probablemente no busquen apoyo.

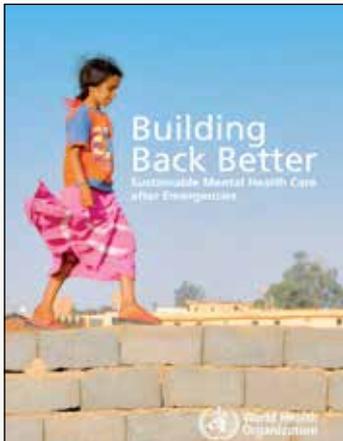
Esperanza

La pérdida de la esperanza podría llevar a la apatía y la depresión. Es importante lograr que las personas afectadas por la crisis se involucren activamente en la búsqueda de soluciones mediante la discusión de opciones, mostrando que no están solos y que otros comparten sus preocupaciones y temores. Fomentar la esperanza mientras se conserva una perspectiva realista del futuro le permitirá a los individuos y las familias encontrar soluciones y adaptarse a las nuevas situaciones de vida. Las actividades sugeridas para inculcar la esperanza en las personas son:

- Capacitación vocacional
- Actividades de planificación de vida
- Conocer personas que han superado situaciones similares
- Orientación y guía
- Ayudar a las personas a hallar esperanza en rituales, prácticas espirituales, pasatiempos, etc.

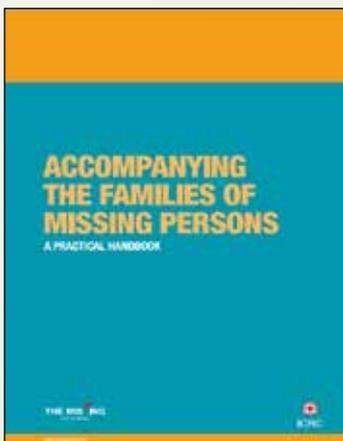
Esto es lo que estamos leyendo en el Centro PS....

Para mantenernos al día con los hechos de actualidad en materia de apoyo psicosocial tanto en el terreno como en el mundo académico, en el Centro PS leemos mucho. En esta nueva sección de *Afrontando la Crisis* queremos compartir con ustedes algo del material que hemos estado leyendo, y así infundirles inspiración.



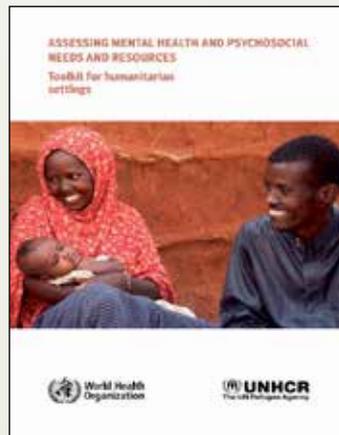
Volver a construir mejor: Atención de salud mental sostenible después de una emergencia, Organización Mundial de la Salud

A pesar de su carácter trágico, y no obstante el sufrimiento humano que generan, las situaciones de emergencia son también oportunidades para implementar una mejor atención de salud mental para todas las personas necesitadas. Este documento de la OMS muestra la manera en la que esto fue posible en diez áreas, distintas entre sí, afectadas por situaciones de emergencia. El documento puede descargarse aquí: <http://bit.ly/1dtbK3p>.



Guía Práctica para Acompañar a las Familias de las Personas Desaparecidas, Comité Internacional de la Cruz Roja y Media Luna Roja

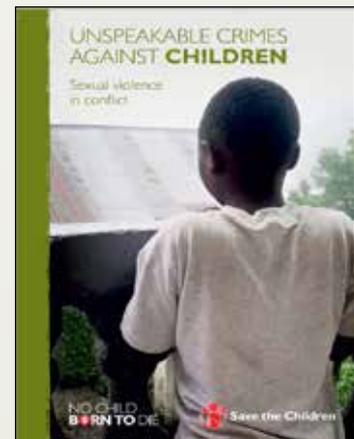
Este manual de 158 páginas une las experiencias y el conocimiento adquiridos a través de los programas de apoyo psicosocial a las familias de las personas desaparecidas durante conflictos armados. El programa inició en el año 2000 para ayudar a las familias de los desaparecidos a enfrentar su dolor y las consecuencias psicológicas y sociales resultantes del conflicto armado de Bosnia Herzegovina. Pronto surgieron en Serbia y Kosovo proyectos que brindaban asistencia integral y de amplio espectro a las familias de los desaparecidos. Puede descargarse aquí: <http://bit.ly/1crC2Sz>



Evaluando las Necesidades Psicosociales y de Salud Mental - Conjunto de Herramientas para Situaciones de Asistencia Humanitaria, Organización Mundial de la Salud y ACNUR

El documento de la OMS-ACNUR Evaluando las Necesidades Psicosociales y de Salud Mental - Conjunto de Herramientas para Situaciones de Asistencia Humanitaria se elaboró en vista de que desde el terreno se recibían con frecuencia solicitudes de asesoría para realizar evaluaciones. A pesar de que

existen varias herramientas de evaluación, falta un enfoque general que aclare cuándo utilizar cuál herramienta y con qué propósito. Este documento presenta un enfoque que debe ayudar a los evaluadores a revisar la información que ya tienen a disposición, y a que solamente recopilen información que les sea de utilidad. Se puede descargar aquí: <http://bit.ly/1fDMtVG>



Delitos Incalificables contra Niños y Niñas - La Violencia Sexual durante los Conflictos, Save the Children

Este documento absuelve preguntas clave para entender la violencia sexual contra los niños en situaciones de conflicto: ¿Cuál es la envergadura del problema? ¿Quiénes sufren? ¿Dónde sucede? ¿Quiénes son los que cometen el crimen? ¿Por qué sucede? ¿Qué impacto tiene sobre los niños? El informe sugiere cómo podemos proteger a los niños en estas situaciones e identifica dónde están los vacíos en el financiamiento. También hace recomendaciones para los países del G8 para abordar estos horribles crímenes que se cometen contra los niños. Se puede descargar aquí: <http://bit.ly/187uplp>

Cuatro nuevos descubrimientos acerca de cómo superar la crisis

Al revisar los más recientes avances en el ámbito de las investigaciones en apoyo psicosocial, cuatro nuevos descubrimientos podrían resultar relevantes para nuestro trabajo. Aquí se destacan los conceptos de investigación sobre el dolor, el papel de las emociones positivas, la resiliencia como un proceso social, y el crecimiento como resultado de la crisis, así como algunas formas recomendadas de intervención.

**Por Barbara Juen, Universidad de Innsbruck, Cruz Roja Austríaca
y Monika Stickler, Cruz Roja Austríaca**

1. Investigaciones sobre el Duelo

Las investigaciones sobre el duelo han sugerido que el apoyo psicosocial es una manera adecuada de ayudar a las personas que pasan por ese proceso, y que las intervenciones de psicoterapia en una etapa muy temprana pueden resultar dañinas para el proceso natural del individuo durante el duelo.

Dichas Investigaciones muestran también que el duelo es determinado en gran medida por las normas culturales, que las etapas del mismo no pueden ser probadas de manera empírica, y que no hay tal cosa como el duelo “normal” en el sentido de que las fases o etapas puedan anticiparse o tengan una duración o curso determinados. Por lo general el duelo se comparte con otras personas, y el proceso completo de la pérdida dura más de lo que se presume en nuestras sociedades occidentales.

Los modelos de etapas o fases no cuentan con una fundamentación empírica y toman por cierto un curso específico para el duelo, por ejemplo: incredulidad, emociones intensas y aceptación. En los modelos activos del duelo, las tareas que deben lograrse también se conceptualizan en fases: comprensión, resolución de las emociones y recaptación de la vida emocional.

La investigación hecha por Maciejewski et al (2007) es un ejemplo de ello. Se estudió a un grupo de 233 personas en duelo y se concluyó que la respuesta inicial mayoritaria no fue la incredulidad, sino que en todas las fases prevalecía (el intento por llegar a) la aceptación, y que el anhelo (de lo perdido) fue el indicador negativo de duelo prevaleciente durante los primeros meses. A lo largo del tiempo, la incredulidad y el anhelo disminuyeron y aumentó la aceptación.

En la teoría del apego, el duelo es la reacción determinada biológicamente luego de que se rompe un vínculo de apego. Tanto

en los humanos como en animales que se relacionan socialmente pueden observarse las reacciones de duelo. Cuando muere un ser amado, tenemos que redefinir nuestra relación con esa persona, y la manera en que lo hacemos tiende a variar significativamente dependiendo de nuestra cultura y creencias religiosas.

Hoy día, la mayoría de los investigadores prefieren aplicar modelos de afrontamiento ante el duelo, antes que los modelos de fases o etapas. Esto apunta hacia la existencia de la aceptación general de que las personas que pasan por el duelo deben afrontar emociones nuevas y abrumadoras, así como nuevas circunstancias de vida.

Hansjörg Znoj mostró en su estudio sobre padres que habían perdido un hijo que si este proceso se completa de manera positiva, el individuo estará en mejores condiciones para afrontar emociones extremadamente negativas (Znoj, 2006.)

La pérdida es un hito en la vida que tiene un curso de reacción específico, e incluso determinado biológicamente, y toma su tiempo. De acuerdo con Znoj, la ayuda terapéutica no siempre es necesaria y no acorta el curso de la reacción. De hecho podría entorpecer el proceso natural de sanación (“demasiado duelo”). La psicoterapia funciona solamente cuando se presentan complicaciones en el proceso del duelo (e.g. Shear et al, 2001, Wagner et al, 2005).

Entonces, ¿de qué manera puede ser útil el apoyo psicosocial para las personas que pasan por un duelo? En un estudio que analizó 376 casos de muerte súbita, encontramos que las necesidades de las personas que pasan por un duelo son muy específicas y que las mismas bien pueden ser cubiertas por el apoyo psicosocial. Las familias o grupos recibieron intervenciones de crisis aguda en sus hogares en de una a tres ocasiones, a manos de miembros del Equipo Agudo en la Baja Austria. Las necesidades y recursos más importantes de las familias fueron las siguientes:

- Permanecer conectados con la familia y amigos
- Integración social (contar con una red de amigos, escuela, red social más extensa)
- Tener la capacidad de responsabilizarse por la familia
- Recursos personales (creatividad y rituales).

Uno de los objetivos del apoyo psicosocial es el mejoramiento de la conexión con los demás y de la autosuficiencia personal y colectiva. Estas necesidades fueron confirmadas también por los afectados. También les preguntamos a los dolientes qué tan eficaz sentían ellos que sería hablar con alguien fuera de su familia. Sus respuestas mostraron que tener una persona ajena a la familia que les escuche de manera empática puede tener los siguientes efectos:

- Reducción del estrés y reforzamiento de los sentimientos de autosuficiencia y seguridad (siempre y cuando la persona con la que hablaron se hubiese ganado su confianza y tuviese la capacidad de brindar psico-educación)
- Una mayor sensación de seguridad se fomentó al poder hablar de los hechos traumáticos y compartir con otros que también estuvieron presentes (especialmente en casos de traumas severos)
- Alivio de los sentimientos de culpa y temor al poder verbalizar emociones difíciles
- Sentir que se otorgó tiempo y espacio para hablar en detalle de todo el relato, y para resumir los hechos (por el contrario, en las interacciones diarias con los amigos y la familia, los episodios tienden a ser relatados de manera fragmentada)
- Disminución de los sentimientos de soledad, y sensación de poder ordenar los pensamientos.

Con base en estos descubrimientos, podemos hacer las siguientes recomendaciones acerca de qué hacer en términos de apoyo psicosocial:

- Escuchar a la persona doliente y apoyar el proceso natural del duelo:

Para la familia doliente, es esencial el poder hablar con una persona externa que esté presente, atenta y que muestre interés, especialmente cuando se experimentan emociones difíciles.
- Proporcionar información y psico-educación:

La información y la psico-educación son vitales para fomentar la sensación de capacidad y la habilidad de afrontar emociones negativas extremas.
- Acompañar y brindar apoyo a la persona doliente de manera comprensiva y discreta:

El poder hablar de manera repetida y en detalle acerca del hecho y de los fallecidos, le ayuda a los afectados a comprender mejor los hechos, y se considera el aspecto más importante al conversar con alguien.
- Promover la conexión con los demás:

No solamente es crucial mantenerse conectado con los amigos y la familia, sino también a una red social más amplia.
- Alentar el fomento de recursos y rituales personales:

Es imprescindible retomar una rutina, pero también se estima que es útil acceder a recursos personales tales como la creatividad y los rituales durante el proceso del duelo.

2. El papel de las emociones positivas

Las emociones positivas juegan un papel vital en el afrontamiento de las crisis, incluyendo el duelo y el trauma. Se ha demostrado que cuando el apoyo psicosocial incluye la estimulación de emociones positivas como la solidaridad y el agradecimiento, beneficia a las personas afectadas.

Durante mucho tiempo, las investigaciones sobre situaciones de desastres se centraban principalmente en las emociones negativas que suscitaba el desastre, tales como carga emocional, culpa y similares. Las emociones prevaletentes luego de los desastres causados por el hombre son: la ira, la pérdida de la dignidad, la vergüenza, el temor y la ansiedad. Las investigaciones más recientes han comenzado a explorar las emociones positivas y negativas relacionadas con el trauma, y han concluido que estos dos tipos de emociones pueden coexistir aún en situaciones extremas.

Por ejemplo, Vasquez et al (2005) halló que luego de un terremoto en El Salvador, el 72 por ciento de los sobrevivientes trató de encontrarle significado al desastre, mientras que el 88 por ciento se apoyó en sus creencias religiosas buscando apoyo. Las emociones positivas y el crecimiento que se produjo después del trauma se atribuyeron al aprendizaje positivo (67 por ciento), a las útiles actividades de ocio practicadas en los albergues (94 por ciento), a poder hacer amistades en el albergue (80 por ciento) y a momentos de felicidad luego del desastre (incluyendo el agradecimiento por estar vivo, protegido, etc.) (72 por ciento).

Consideremos este estudio, que incluye la comparación de dos albergues, uno de los cuales se caracterizó por la presencia de

Nzinizirira Angeline, de Burundi, ha sobrevivido a un duelo abrumador. Tuvo que sepultar a su esposo y a siete de sus ocho hijos. Tiene 67 años, y hasta ahora puede volver a sonreír. Se siente agradecida de que sobrevivió una hija que ya le ha dado tres nietos. Nancy Okwengu / FICR



varias ONGs y menor participación, y el otro con menor número de ONGs y mayor participación. En el ejemplo anterior, los beneficiarios indicaron que se sintieron más humillados, y que tuvieron menos momentos de felicidad. También dijeron que estuvieron menos activos dentro de la comunidad.

En este caso, la participación y la autosuficiencia colectiva se muestran como aspectos clave para la regulación de las emociones positivas entre los beneficiarios, como también lo es el compartir emociones durante rituales colectivos. Además, los beneficios percibidos pueden correlacionarse de manera positiva con las emociones positivas, y correlacionado de manera negativa con sentimientos de odio.

Con base en este estudio, Vasquez hace las siguientes recomendaciones al trabajar con sobrevivientes:

- Centrarse en las reacciones normales y la resiliencia
- Centrarse en las personas o grupos que están directamente expuestos
- Utilizar distintas herramientas de intervención (tanto de AP como especializadas, según las necesidades)
- Prestar atención a las emociones positivas
- Centrarse en las debilidades y las fortalezas
- Reforzar las proyecciones positivas hacia el futuro
- Identificar recursos
- Reforzar las comparaciones positivas

3. La resiliencia como proceso social

La resiliencia se entiende cada vez más como un proceso social que puede ser apoyado por el apoyo psicosocial (especialmente

dirigido hacia la seguridad, la conexión con los demás, la calma y la esperanza y autosuficiencia personal y colectiva, tal como lo plasma Hobfoll et al, 2007).

Las investigaciones recientes sobre la resiliencia la definen no solamente como una habilidad o característica individual, sino principalmente como un proceso social durante el cual los grupos y las comunidades utilizan recursos para regresar a la normalidad luego de sucesos críticos, y que hasta se puede beneficiar de estas experiencias, en vista de que la cohesión social se fortalece y se incrementa la competencia para lidiar con crisis futuras.

El apoyo psicosocial puede promover este proceso, especialmente en momentos de crisis y grandes cambios. Hobfoll et al (2007) en su revisión de estudios sobre apoyo psicosocial e intervenciones psicológicas tempranas, encontraron los siguientes cinco elementos esenciales para lograr eficiencia en el mejoramiento de la resiliencia: seguridad, conexión con los demás, autosuficiencia personal y colectiva, calma y esperanza. Por lo tanto, estos cinco principios deben tomarse en cuenta en todas las intervenciones psicosociales.

4. Crecimiento y sabiduría post-traumáticos

Se considera que el crecimiento es un resultado importante de lidiar con las crisis, y que define la resiliencia. El crecimiento posterior al trauma es un concepto algo viejo, pero que cada vez más se toma en cuenta durante las investigaciones sobre el trauma, las cuales hasta el momento han resaltado en demasía los resultados negativos del trauma y las situaciones de desastre. Estudios más recientes muestran que las crisis pueden llevar no solamente a resultados negativos como problemas de salud mental, sino también a resultados positivos como cambios positivos subjetivos



Regresar a la normalidad luego de una catástrofe, Pakistán, 2005.
Jakob Dall, Cruz Roja Danesa

en los siguientes cinco ámbitos: (1) Relacionarse con los demás, (2) Fortaleza personal, (3) Apreciar la vida, (4) Nuevas posibilidades, (5) Espiritualidad, (Tedeschi, Park, Callhoun, 1998).

Stephen Joseph describe el proceso de crecimiento inverso como una mezcla de cambios positivos y negativos que suceden después de las crisis, y que puede llevar a alcanzar una perspectiva distinta de uno mismo y del mundo. El cambio positivo no excluye algunos cambios negativos, como la pérdida de la confianza incondicional en los demás. El sufrimiento y el cambio positivo pueden coexistir. Una parte integral del concepto de sabiduría es una cierta tolerancia de la incertidumbre y de las limitaciones, si definimos la sabiduría como la pericia de una persona en las cosas prácticas fundamentales de la vida, (Baltes & Staudinger, 2000). La sabiduría incluye tres dimensiones: (1) Reconocimiento y gestión de la incertidumbre; (2) Integración de lo afectivo con lo cognitivo; (3) Reconocimiento y aceptación de las limitaciones humanas (Linley, 2003).

El sentido de las cosas juega un papel vital en la adaptación positiva al trauma o los sucesos críticos en la vida de una persona (Frankl, 1984). Si bien es necesario ejercer el pensamiento racional para encontrar el sentido de las cosas, las emociones también juegan un papel significativo en la elaboración del sentido propio (Greenberg & Pascual-Leone, 1997). Al integrar lo emocional con lo conceptual durante el proceso de adaptación, podemos adquirir sabiduría y la experiencia del crecimiento. Uno de los elementos importantes durante este proceso es contar con alguien que escuche nuestra historia. Otro factor clave es experimentar el apoyo social y las emociones positivas que resultan de compartir experiencias y recibir dicho apoyo.

Resumen

Resumiendo las investigaciones recientes podemos decir que la pérdida y los sucesos críticos son experiencias humanas normales que pueden llevar tanto a individuos, grupos y comunidades a desarrollarse. Las probabilidades de que se produzca ese crecimiento son más altas si las circunstancias permiten que exista seguridad, apoyo social positivo, participación, procesos para encontrar el sentido de las cosas, integración de lo emocional con lo cognitivo y la orientación a futuro. Al ofrecer apoyo psicosocial es posible que brindemos un elemento esencial en el proceso social de la resiliencia y que, a largo plazo, se produzca el crecimiento post-traumático y se obtenga sabiduría luego de experiencias adversas. Los métodos de intervención que se recomiendan son el apoyo psicosocial, los primeros auxilios psicológicos y la psicoeducación.

Métodos de intervención recomendados

El apoyo psicosocial (APS) es un enfoque paraguas que sigue los principios de intervención de Hobfoll et al, (2007) y que busca fomentar la resiliencia en individuos y grupos durante situaciones de crisis. Este tipo de apoyo incluye una gran variedad de intervenciones

que promueven los recursos de los individuos, familias o grupos, así como de la comunidad en su conjunto. Puede prevenir que la tristeza y el sufrimiento devengan en algo más severo, ayuda a superar la adversidad y fomenta el retorno a la normalidad y la recuperación luego de la crisis.

Las actividades de apoyo psicosocial van desde los primeros auxilios psicológicos que se brindan en la fase que sigue inmediatamente al desastre o suceso crítico, a la psicoeducación, el apoyo de la familia y la comunidad luego de la crisis, y los servicios no especializados más enfocados tales como programas especiales para niños y adolescentes para sobreponerse a la muerte de un cuidador.

Primeros Auxilios Psicológicos

Los (PAP) son un elemento del apoyo psicosocial que pueden aplicar de manera efectiva las personas no profesionales como los voluntarios, pero también son utilizados por los profesionales. Tanto Esfera (2011) como el CPIA (2007) describen a los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) como una respuesta humana y de apoyo a otra persona que se encuentra sufriendo y que puede requerir apoyo. Como forma de intervención, PAP tiene los siguientes elementos:

- Proporciona cuidados y apoyos prácticos de una manera no invasiva;
- Evalúa las necesidades y las preocupaciones;
- Ayuda a las personas a resolver sus necesidades básicas (por ejemplo: alimentos y agua, información);
- Escucha a las personas, pero no les presiona para que hablen;
- Brinda confort a las personas y les ayuda a sentirse en calma;
- Ayuda a las personas a conectarse con la información, los servicios y el apoyo social;
- Protege a las personas de daños mayores (OMS, 2011).

Psicoeducación

La educación se refiere a la dotación, mediante la enseñanza, desconocimiento y destrezas a un grupo meta. Puede hacerse de varias maneras. La psicoeducación implica la provisión de información a las personas y grupos afectados, así como el inicio de un diálogo acerca de las características del estrés, los síntomas post-traumáticos y de otra índole, y qué hacer al respecto. La psicoeducación puede suceder ya sea antes de la posible exposición a las situaciones estresantes, o después de la exposición. La intención es mejorar o mitigar los efectos de la exposición a las situaciones extremas. La información educativa puede impartirse de varias maneras, y no debe ser solamente de una vía, sino que debe ser un diálogo. Puede incluir tanto el conocimiento como la formación de destrezas. Las discusiones grupales, las sesiones informativas, los panfletos informativos, el diálogo entre pares, las posibilidades de diálogo, las respuestas a las Preguntas Frecuentes que se plantean en internet, así como muchos otros métodos (Wessely, S. Bryant, R.A., Greenberg, N. Earnshaw, M. Sharpley, J., Hacker J. Hughes, J. 2008, p. 287), pueden formar parte de la psicoeducación.

Jóvenes en Situaciones Post-Conflicto: Nuevo manual puesto a prueba en Uganda

Por Anne Lomholt Lei Hansen,
Centro PS

“Creo que la formación nos ha empoderado, tanto a mí como al equipo,” dice Samuel, un participante de la formación de formadores en apoyo psicosocial para jóvenes en situaciones post-conflicto.

En Uganda del Norte, durante más de 20 años se vivió un fuerte conflicto armado entre el llamado Ejército de Resistencia del Señor y el gobierno de Uganda. Mientras duró el conflicto, miles de niños y niñas fueron raptados y forzados a convertirse en niños soldados, trabajadores o esclavos sexuales. A pesar de que el conflicto terminó en el 2007, muchos jóvenes de esa región quedaron profundamente afectados por las cicatrices físicas y emocionales.

En el 2011, la Cruz Roja de Uganda (CRU) y la Juventud de la Cruz Roja Danesa (JCRD) iniciaron el programa Destrezas para Planificar la Vida en el Norte de Uganda, el cual busca ayudar a los jóvenes a alcanzar su potencial personal en la vida inspirándolos a buscar hábitos saludables y productivos.

Samuel es uno de los voluntarios de este programa. Tiene 26 años, estudia administración de empresas y tiene seis años de ser voluntario. Él describe algunas de las dificultades que enfrentan los jóvenes que se encuentran en situaciones post-conflicto. “A causa de la guerra la mayoría de los jóvenes ugandeses no pueden ni siquiera resolver conflictos pequeños entre ellos y en sus comunidades. Les brindamos apoyo enseñándoles a resolver conflictos y a afrontar el trauma.”

Al ponerse en práctica, el apoyo psicosocial siempre debe tomar en cuenta las necesidades, situación y entorno cultural específicos de quienes

reciben el apoyo. Habiendo reconocido este importante hecho, la Juventud de la Cruz Roja Danesa, en colaboración con el Centro PS, ha elaborado un manual para formadores en apoyo psicosocial para jóvenes en situaciones post-conflicto. El manual se basa en el Kit de Formación de Apoyo Psicosocial Comunitario.

Este nuevo manual se probó en mayo de 2013 en Gulu, Uganda del Norte, durante un taller de formación de formadores de cinco días, con participantes del Norte de Uganda, Sudán del Sur y Liberia. Todos los participantes fueron jóvenes que fueron seriamente afectados por los conflictos armados.

La formación cuenta con seis módulos:

- Introducción a los principios básicos de apoyo psicosocial y reacciones emocionales ante los conflictos armados
- El concepto de juventud
- Programas de apoyo psicosocial para jóvenes en situaciones post-conflicto
- La facilitación en la práctica
- Comunicación de apoyo
- Planificación de un taller de formación en apoyo psicosocial para jóvenes que refleje las necesidades de sus comunidades locales.

Una semana después de la formación de formadores, Samuel y algunos otros participantes fungieron como facilitadores de una formación básica en apoyo psicosocial para jóvenes en Apach, Uganda del Norte. Al describir su experiencia, Samuel dice: “Lo más importante que aprendí como formador fue el enfoque de la formación.



Algunos de los temas de la formación eran muy delicados para los participantes, pero la formación les brindaba un espacio para compartir sus experiencias de manera segura, y para aprender unos de los otros. Yo aprendí muchos ‘rompehielos’ y ejercicios energizantes durante la formación de formadores, los cuales ahora son vitales para facilitar formaciones comunitarias, y aprendí maneras nuevas de apoyar a otros voluntarios.”

Mediante la formación de formadores se constata necesidad de contar con más material y más formaciones sobre apoyo psicosocial para jóvenes en situaciones post-conflicto. Tal como reflexiona Samuel: “Es fundamental apoyar a los jóvenes porque ellos son los que desarrollarán el país en el futuro.” Aún se está elaborando el material “Apoyo Psicosocial para Jóvenes en Situaciones Post-Conflicto. Manual para formadores”. Se espera poder publicarlo y ponerlo a disposición en la página web del Centro PS a finales de la primavera de 2014. Anunciaremos la publicación en nuestra página de Facebook (www.facebook.com/psychosocial.center) y en Afrontando la Crisis.

Fotografías 1 & 4: Ejercicio energizante: Se le pidió a los participantes formar un círculo colocándose tan cerca que se pudieran sentar en el regazo del compañero y mantener el círculo. El propósito de este ejercicio es mejorar la cooperación y la confianza entre los participantes. Fotografías 2 & 3: Trabajo en grupo y discusión. Fotografía 5: Los formadores recién formados facilitan su primer entrenamiento en un entorno al aire libre en Apach, la semana antes de la Formación de Formadores en Gulu. Fotografías cortesía de Anne Lomholt Lei Hansen, Centro PS.



Socorro y Auto-Reflexión: Los sobrevivientes utilizan documentales visuales para aprender

Por Gloria Chang, Oficial Senior de Comunicaciones, ↯Sociedad de la Cruz Roja de la República de China (Taiwán)

Cuatro años después de que el tifón Morakot causó devastación en el sureste de China y Taiwán, una serie de presentaciones de un documental visual sobre los sucesos le brinda apoyo psicosocial a los sobrevivientes, permitiéndoles apreciar cuánto han avanzado. Tener siempre presentes las repercusiones del desastre es igual que el desastre en sí: impredecible. Cuando nos encontramos ante un desastre natural no podemos predecir cómo vamos a reaccionar, cómo afrontaremos el duelo y la pérdida, y de qué manera reconstruiremos nuestras vidas, o cuánto tiempo nos tomará recuperarnos. Cuatro años después del paso del tifón Morakot por Taiwán y China continental en agosto de 2009, los habitantes de esa región aún tienen recuerdos dolorosos. Este tifón, que se estima fue el peor del área en casi cinco décadas, afectó a millones de personas, causó cientos de muertes y destruyó innumerables hogares – hasta una aldea entera. Los habitantes de la aldea de Lai-Yi village en el Condado de Pingdong, Han pasado por separaciones, evacuaciones y reconstrucciones. Los Condados de Pingdon y Kaohsiung en el sur de Taiwán fueron de los más afectados por las lluvias torrenciales. Por razones de seguridad, muchas personas fueron evacuadas hacia áreas suburbanas donde tuvieron que recomenzar sus vidas.

Hubo cooperación entre el gobierno y las ONGs para ayudar a los sobrevivientes a reconstruir sus hogares. Luego del tifón Morakot, la Sociedad de la Cruz Roja de Taiwán (SCRT) puso en marcha un plan de seis años que incluye completar la reconstrucción en los primeros tres años, y de allí ayudar a los sobrevivientes a desarrollar sus medios de subsistencia y a fortalecer su resiliencia con apoyo psicosocial. Inmediatamente después del tifón, la SCRT dirigió todos sus esfuerzos a salvar vidas, brindar socorro y alojamiento temporal. En el 2012, a tres años del desastre, ya casi se habían completado las fases de recuperación y reconstrucción, tal como se había planificado. Sin embargo, y en vista que la rehabilitación de la mente pocas veces resulta obvia, existen muy pocos canales para el apoyo psicosocial. “No tenían conciencia de que el trauma es una clase de enfermedad, y que requiere tratamiento médico. La cultura y los roles esperados de la mayoría les estaban inhibiendo,” relató un miembro del personal de terreno de la SCRT.

Las investigaciones muestran que la pérdida y la tristeza sanan con el pasar del tiempo. Las personas tienen que aceptar los hechos para poder seguir adelante. El personal de la Cruz Roja que se encuentra en los alojamientos temporales para acompañar a los sobrevivientes

a largo plazo, han observado que el estado de ánimo de la población afectada se torna tan oscuro y sombrío como el entorno físico cuando empieza la temporada de tifones, o cuando llueve torrencialmente. En lugar de disiparse con el pasar del tiempo, es como si el dolor de estas personas se hubiese acumulado, solidificado y vuelto más y más obvio a través de los años. De hecho, el número de casos de insomnio y depresión se eleva dramáticamente durante la temporada de tifones.

Es difícil evaluar y tratar de manera eficiente el trauma grupal en las comunidades. Los miembros de las comunidades podrían reaccionar de manera distinta a los sucesos, y es más complicado dar seguimiento al bienestar de un colectivo. El hecho de que los sobrevivientes de la aldea de Lai-Yi son pueblos indígenas con un bagaje cultural distinto al del personal de la SCRT, dificulta aún más el poder sopesar los efectos de la asesoría psicológica tradicional. En vista de las diferencias culturales, pueden resultar útiles intervenciones alternativas. La terapia del arte es la práctica de aplicar el arte, la pintura y el contar historias para ayudar a los individuos a expresar conflictos de los que no han hablado o que no han resuelto. A menudo resulta un método adecuado para tratar casos de trauma, pérdida y luto, ya que trasciende las barreras del lenguaje, abriendo canales de comunicación y posibilidades de análisis.

Considerando esto, y con base en experiencias anteriores, el personal de terreno de la SCRT inició un proyecto llamado “Nunca Estás Solo”, junto con el Departamento de Trabajo Social de la Universidad Mei-Ho y la iglesia local. Durante el evento se mostraron varios filmes documentales acerca del tifón Morakot al grupo. El proyecto puso en práctica la teoría de la resiliencia de cuatro etapas que incluye: recordar, retroceder, reconocer y recuperar. Para la etapa de ‘Recordar’, los participantes vieron y analizaron una presentación llamada “Regreso a Casa”, que documenta el período de transición de los sobrevivientes de los alojamientos temporales a las viviendas nuevas. Algunos de los individuos que aparecieron en la presentación, también estuvieron en el evento. ‘Retroceder’ se ilustró mediante dos presentaciones que mostraban el apoyo de la Sociedad de la Cruz Roja de Taiwán luego del Gran terremoto y tsunami del Este en 2011, y del ciclón Nargis en Myanmar en 2008. Se mostró el filme documental “La Canción de Lai-Yi” para ilustrar las etapas de ‘Reconocer y Recuperar’. Nuevamente, aquí aparecieron caras conocidas en el video, y la canción tradicional llegó a la fibra

sensible de los participantes de más edad. Luego del video de una hora, un sacerdote hizo una breve declaración acerca de cómo los filmes ilustran el pasado de los participantes, los desastres y hasta reconstrucciones en otros países. Dijo tener esperanza en que los participantes vieran ese momento como un punto para iniciar de nuevo, para lo cual les aconsejó tener una actitud positiva hacia lo que habían vivido. Luego guió al grupo en oración y alabanza. Luego de las funciones y de las sesiones de oración, los participantes pasaron media hora más compartiendo sus relatos con el grupo. Esto les abrió un escape para su dolor, y les ratificó que ellos tienen de hecho la capacidad para lidiar con el dolor y la pena. También les ayudó a transformar la energía negativa en pensamientos positivos mediante sus creencias religiosas.

En Taiwán, muchos pueblos indígenas son cristianos practicantes que van a la iglesia de manera regular. En cuanto a la sanación a largo plazo, los taiwaneses cristianos indígenas por lo general reaccionan de manera positiva cuando se trae a la palestra su religión. Para estas comunidades, la fe cristiana es una parte importante del proceso de recuperación. Mirar juntos los documentales y luego compartir, le brindó a los sobrevivientes una oportunidad para dejar salir las tensiones reprimidas y las preocupaciones y dolor acumulados. El evento se planificó originalmente para 30 habitantes de la aldea de Lai-Yi, pero llegaron más del doble: 63 participantes en total. Según el cuestionario que llenaron, al 92% le gustó el evento, mientras que el 97% se sintió satisfecho con el mismo; todos los participantes dijeron haber disfrutado el filme. Este método parece haber tenido éxito para superar las diferencias culturales, ya que limita la necesidad de afirmación externa; osea, nadie necesita que otra persona le diga qué tanto mejor está ahora; la cámara lo dice todo.

La retroalimentación positiva de este proyecto puede atribuirse a dos factores:

1. La actividad se combina con el sistema de creencias de los sobrevivientes, siendo el papel del sacerdote clave para llevarlos por el camino del pensamiento positivo;
2. Por medio de documental, las personas pueden ver claramente cuánto han avanzado, y cuánto amor y apoyo han recibido de parte de otras personas.

El proyecto “Nunca Estás Solo” demuestra que un documental es un espejo que refleja el proceso por el que han pasado los sobrevivientes: cuando te ves a tí mismo en una película que relata sucesos pasados, inconcientemente estableces un diálogo contigo mismo en el pasado. Es una herramienta que le ha permitido a los sobrevivientes del tifón ver claramente cuánto han progresado, comparando el “entonces” con el “ahora” al haber pasado una buena cantidad de tiempo. Las experiencias y sentimientos de los sobrevivientes se reafirman al compartir sus historias y escuchar las opiniones y comentarios de otros que vivieron los mismos sucesos.



Retroalimentación y relatos de los participantes

“Cuando el tifón Morakot nos alcanzó, sentí que era el fin del mundo. No sabía qué hacer y tenía muchos pensamientos negativos, como injusticia y reproche. A lo largo del camino de la reconstrucción, puedo sentir el amor de la Sociedad de la Cruz Roja de Taiwán y valoro a la Cruz Roja por acompañarnos siempre desde que llegamos a los alojamientos temporales. Al ver los documentales y las presentaciones, me doy cuenta de que algunas personas en el mundo han sufrido como yo. Luego del tifón Morakot, los japoneses nos ayudaron mucho, y los taiwaneses también apoyaron mucho luego del tsunami de Japón. Todos salimos adelante con el amor y los cuidados de los demás. Valoraremos todo lo que tuvimos y trataremos de cuidar a otros que lo necesiten.”

“Nos conmueve mucho recordar nuestras vidas al ver el documental “La Canción de Lai-Yi”. La presentación en video “Regreso a Casa” nos recuerda el proceso que va desde la pérdida hasta la reconstrucción de nuestras vidas. Otra presentación en video que muestra la asistencia que brindó Taiwán luego del Gran Terremoto y Tsunami del Este de Japón, nos hizo sentir que contamos con la fuerza para ayudar a los demás.”

“Estas películas son reales y conmovedoras. Cuando las vemos, sentimos el amor y vemos las situaciones de otras personas luego de los sucesos.”

¡Participe en línea!

www.mhpss.net

La Red de Apoyo en Salud Mental y Apoyo Psicosocial es una plataforma global en crecimiento para conectar personas, redes y organizaciones; para compartir recursos e incrementar el conocimientos relacionados con la salud mental y el apoyo psicosocial, tanto en entornos de emergencia como en situaciones de adversidad crónica.

La plataforma ofrece abundantes recursos y oportunidades para conectarse con otros profesionales del apoyo psicosocial por área geográfica específica, organización o tema de interés.

El Centro Psicosocial de la Federación Internacional les invita a unirse a su grupo en mhpss.net. Juntos podemos lograr que este grupo se convierta en un sitio animado donde se pueda debatir, hacer contactos e intercambiar.

Solamente acceda a www.mhpss.net, cree una cuenta de usuario y únase al grupo "IFRC Psychosocial Centre."

www.facebook.com/psychosocial.center

También puede seguirnos en Facebook, donde cada semana publicamos noticias, sucesos y fotografías sobre el tema psicosocial. ¡Le invitamos a unirse a la conversación y a compartir con nosotros!



Centro Psicosocial

 Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

El **Centro Psicosocial** de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja
c/o Cruz Roja Danesa
Blegdamsvej 27
PO. BOX 2600
2100 Østerbro
Copenhage
Dinamarca

Tel: +45 3525 9200
E-mail: psychosocial.center@ifrc.org
Internet: <http://www.pscentre.org>

Socios de investigación



Y apoyado por



Alojado y asistido por

