

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL
“HONORIO DELGADO HIDEYO NOGUCHI”**

**Departamento de Salud Mental Comunitaria
Programa de Intervención de Salud Mental
en Poblaciones en Riesgo o Afectadas por Desastres**

**MÓDULOS DE CAPACITACIÓN
PARA AGENTES COMUNITARIOS**

SALUD MENTAL EN EL AFRONTAMIENTO DE DESASTRES

Lima - Perú

2000

**PUBLICACIÓN OFICIAL DEL
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL
"HONORIO DELGADO HIDEYO NOGUCHI"**

Catalogación hecha por el Centro de Documentación "Carlos Enrique Paz Soldan" OPS/
OMS Peru

Perú - Ministerio de Salud

**Módulos de capacitación para agentes comunitarios: Salud Mental en el
enfrentamiento de desastres.-- Lima Instituto Nacional de Salud Mental, 2000
129 p.**

**AUXILIARES DE SALUD COMUNITARIA / DESASTRES / SALUD
MENTAL / INFORMACION / PUBLICA / PROMOCION DE LA SALUD**

**PROHIBIDA SU REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL SIN AUTORIZACION PREVIA DEL
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL "HONORIO DELGADO HIDEYO NOGUCHI"**

Av. Alameda Palao s/n San Martín de Porres.
Lima 31 - Perú.
Teléfono 482-0206 - Fax: 482-9806
e-mail : saludcom@salument.sld.pe
Impreso en Perú.

Carátula diseñada por los autores.

DR. EDUARDO PRETELL ZÁRATE
Ministro de Salud

DR. ELARD SÁNCHEZ TEJADA
Director Ejecutivo
Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi".

DR. VÍCTOR HIJAR ALVARADO
Director Ejecutivo Adjunto.

LIC. MARÍA MENDOZA VILCA
Jefe del Departamento de Salud Mental Comunitaria.

DR. GUIDO MAZZOTTI SUÁREZ
Responsable del Programa de Salud Colectiva.

T.S. MARGARITA MOYA PINTO
Coordinadora del Programa de Intervención de Salud Mental
en Poblaciones en Riesgo o Afectadas por Desastres.

ISBN 9972-871-0-2

Hecho el Depósito Legal N° 1501012000-3104

AUTORES :

Trabajador Social: MARGARITA MOYA PINTO
Enfermera : GLORIA GUPIO MENDOZA
Psicólogo : LILIANA VILCHEZ GALVEZ
Tecnólogo Médico : DORA TELLO TARAZONA
Enfermera : LUCY BECERRA MEDINA
Psicólogo : CARLOS MARCHENA CÁRDENAS
Trabajador Social: VILMA CHUCHON CALLE
Médico : JOSE SAN MARTÍN MEDINA

CONSULTORES :

Dra. MARIA EDITH BACA CABREJOS
Dr. ABEL ALIAGA MARRO

ASESOR :

Ps. RUBEN CASTRO RIVERA

APOYO SECRETARIAL:

MERCEDES PILAR CARREÑO CARRERA

VALIDACIÓN DE MÓDULOS

Dra. María Edith Baca Cabrejos: Profesional Nacional encargada del Programa de Salud Mental en OPS/OMS.
Ing. Sonia Tavares: Asesora Internacional en Salud y Ambiente de la OPS/OMS.
Dr. Luis Honorio Arroyo Quispe: Director General de la Oficina de Defensa Nacional del MINSA.
Dr. Abel Aliaga Marro: Consultor en Emergencias y Desastres de la Oficina Defensa Nacional del MINSA.
Dra. Fanny Ortiz Deza: Coordinadora de Emergencias y Desastres de la DISA II Lima Sur.
Dr. Freddy Vásquez Gómez: Jefe del Servicio de Emergencias y Presidente del Comité de Prevención en Desastres del INSM
*Honorio Delgado-Hideyo Noguchi

INDICE

09	Agradecimientos
11	Presentación
13	Prólogo
15	Introducción
17	Cómo usar los módulos
19	Esquema del Sistema Modular
21	Módulo I : EL AGENTE COMUNITARIO Y LA COMUNICACIÓN
23	Guía de Sesión
25	1. Liderazgo
26	2. El Agente Comunitario de Salud Mental
29	3. Comunicación
30	4. Relaciones Humanas
33	5. Solución de Conflictos
35	Anexos
41	Módulo II : SALUD MENTAL Y DESASTRES
43	Guía de Sesión
45	1. Definición de Salud Mental
46	2. Concepto de Desastres
48	3. Diagnóstico Situacional
50	4. Factores de Riesgo
50	5. Factores Protectores
51	6. Prevención en Salud Mental
52	7. Promoción de Salud
53	Anexos
61	Módulo III : PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL
63	Guía de Sesión
65	1. Promoción de Salud Mental
66	2. Estrategias de Promoción
70	3. Pautas para la preparación y difusión de mensajes
73	4. Materiales de Comunicación para la promoción
79	Anexos

AGRADECIMIENTOS

83	Módulo IV :
	ACTIVIDADES PREVENTIVAS
	Y DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL
85	Guía de Sesión
87	Generalidades
88	1. Actividades Preventivas
88	1.1 Grupos de fomento y desarrollo de conductas Prosociales.
94	1.2 Grupos de soporte
96	1.3 Taller de libre expresión
99	2. Actividades de atención
99	2.1 Crisis
99	2.2 Intervención en crisis
101	2.3 Consejería
104	2.4 Técnicas de autocontrol
107	Anexos
117	Clave de respuestas
119	Instrumentos de Gestión del Agente Comunitario
123	Instrumentos para la implementación de grupos
127	BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

A la población de Ambar, Paramonga, Coayllo y Yauyos; a sus autoridades y líderes comunitarios de las Municipalidades, Juzgados de Paz, Gobernación, Policía Nacional del Perú, sector Salud, Educación, Comedores Populares, Club de Madres, Comunidades Campesinas, Junta de Regantes; por su participación entusiasta durante la capacitación e implementación del Programa de Intervención de Salud Mental y por su disposición a trabajar en equipo para afrontar el problema de desastres en sus comunidades.

A los Agentes Comunitarios por el interés de aprender sin medir esfuerzos, su compromiso que permite el desarrollo del programa con un afronte preventivo mediante la búsqueda del desarrollo personal y comunitario.

Reconocimiento especial al Mayor PNP Comisario de Paramonga Angel Cueva Orozco, y al personal a su cargo por el interés y constante disposición que permitieron viabilizar el programa en los distritos de Ambar y Paramonga.

A las autoridades del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi", al Departamento de Salud Mental Comunitaria, la Organización Panamericana de la Salud, a la Oficina de Defensa Nacional del Ministerio de Salud, Dirección de Salud Lima Sur y a todas las personas que facilitaron la elaboración del presente texto.

Nuestro agradecimiento muy particular a la Señora Pilar Carreño, por su paciencia, compromiso y esfuerzo destacado en el apoyo secretarial.

A nuestras familias, por la comprensión, paciencia y estímulo para la culminación de este sistema modular.

PRÓLOGO

Nuestro país posee un sistema ecológico amplio y variado que por su ubicación y sus características geográficas nos predispone a desastres, que afectan nuestras rutinas con pérdidas humanas y materiales. Quienes han vivido estas situaciones constatan que sus propiedades han disminuido, sus seres queridos han desaparecido y que deben estar agradecidos porque son sobrevivientes. Estos, que podemos ser cualquiera de nosotros, debemos recibir ayuda.

La ayuda debe ser material, tan necesaria e imprescindible, a cargo de los organismos estatales, regionales, municipales, etc.; y de la colaboración internacional siempre generosa.

De otro lado, deben estar las ayudas llamadas: psicológica, de salud mental, espiritual, moral, etc., que también se toman necesarias para enfrentar un futuro incierto, porque vivimos en continua fase de post-impacto y con alta vulnerabilidad. De este tipo de ayuda es que el Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi" a través del Departamento de Salud Mental Comunitaria y su "Programa de Intervención de Salud Mental en Poblaciones en Riesgo o Afectadas por Desastres" plantea un trabajo interdisciplinario de afronte que permita a los damnificados reinsertarse, al más breve plazo, en la dinámica social de su comunidad y a la vez a la población en riesgo que vive en una situación permanente de pre-impacto prepararse y desarrollar conductas previas a las avenencias que puedan ocasionar estas situaciones de desastres, a través de la capacitación.

Los módulos de capacitación para Agentes Comunitarios "Salud Mental en el afronte de desastres" escritos de manera clara, sencilla y concisa, cumplen sus objetivos a cabalidad; así bastaría para damos por satisfechos; sin embargo, no consideraría justo si omito decir que también tienen utilidad - estratégicamente planeada - en otras situaciones que la comunidad llama "desgracias y/o calamidades". Es decir, que los agentes ya capacitados, podrían orientar a su comunidad para afrontar situaciones de otro tipo: pandillaje, conductas violentas, drogadependencias, maltratos, etc., tanto en

PRESENTACIÓN |

El Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi", organización líder en el ámbito de la Salud Mental, acorde a su compromiso de generar tecnologías para afrontar los principales problemas psicosociales del país, entre ellos los que pudieran derivarse de las situaciones de desastre, a través de un equipo interdisciplinario del Departamento de Salud Mental Comunitaria ha elaborado el presente Sistema Modular de Capacitación para Agentes Comunitarios "Salud Mental en el afronte de desastres" basado en la experiencia de trabajo con participación comunitaria, con instituciones involucradas en el afronte de desastres y utilizando técnicas educativas, de fácil manejo.

Ponemos a disposición el presente documento, producto del esfuerzo y dedicación de sus autores para capacitar y formar recursos comunitarios a nivel nacional, que tienen el compromiso de trabajar por la salud mental de poblaciones en riesgo o afectadas por situaciones de desastres.

DR. VICTOR HUJAR ALVARADO
Director Ejecutivo Adjunto
Instituto Nacional de Salud Mental
"Honorio Delgado – Hideyo Noguchi"

INTRODUCCIÓN

su prevención cuanto en la reducción de sus consecuencias; auspiciar o fomentar estilos de vida saludables. Ese es el beneficio adicional que también sé, forma parte de la intencionalidad de los autores.

Por eso con satisfacción, elaboro estas líneas, para presentar el material que usted tiene en sus manos, ya que me consta sus autores lo han elaborado con esfuerzo, dedicación, paciencia y cariño, tras casi dos años de trabajo y de experiencia comunitaria en localidades de alto riesgo de desastres.

*César Arellano Kanashiro
Médico Psiquiatra
Departamento de Salud Mental Comunitaria
INSM "HD-HN"*

Los accidentes geográficos y la variedad climatológica del Perú hace que nuestro país, sea objeto de diversos fenómenos que generan una serie de desastres cíclicos e inesperados como sismos, sequías, deslizamientos u otros que originan pérdidas materiales y humanas irreparables.

Los inesperados desastres ocurridos en ocasiones anteriores movilizaron la ayuda externa así como la propia, reflejada en la atención de necesidades básicas con apoyo material de diferentes instituciones y organizaciones. En esas circunstancias se evidenció el escaso trabajo preventivo, aunado al bajo interés sobre las repercusiones sociales y la salud mental de los afectados.

Sin embargo es conocido que las consecuencias destructivas de todo desastre natural a nivel de la persona y de los recursos materiales pueden evitarse o aminorarse notablemente cuando se tiene una colectividad organizada y capacitada en aspectos preventivos así como asistenciales de salud mental.

El Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi", a través del Departamento de Salud Mental Comunitaria desde el Programa de Intervención de Salud Mental en poblaciones en riesgo o afectadas por desastres, ha diseñado estrategias de intervención con enfoque comunitario realizadas en la provincia de Yauyos, distritos de Ambar, Paramonga y Coaylla que sufrieron las consecuencias de éstos.

El Programa considera prioritaria la necesidad de capacitación como una estrategia de fortalecimiento de los recursos comunitarios quienes a través de sus acciones preventivo-promocionales de salud mental permiten a la población adquirir actitudes positivas y participativas ante situaciones de riesgo o desastres y se constituyan en elementos facilitadores de enlace entre los actores sociales.

Facilitar la enseñanza de esta temática, ha exigido la elaboración del presente sistema de capacitación modular "Salud Mental en el Afronete de Desastres" dirigido

principalmente a Agentes Comunitarios de localidades en riesgos o afectadas por desastres. El objetivo es el desarrollo de habilidades y destrezas para el afronte con actitudes adecuadas para la atención oportuna a los afectados y para prevenir conductas desadaptativas, tanto a nivel individual como grupal.

El sistema modular que presentamos consta de cuatro módulos:

EL MÓDULO I: EL AGENTE COMUNITARIO Y LA COMUNICACIÓN, desarrolla el rol del agente comunitario en relación con el manejo de relaciones humanas y su capacidad de liderazgo, enfatizando los diversos elementos que favorecen sus actividades y roles que le competen.

EL MÓDULO II: SALUD MENTAL Y DESASTRES, presenta el marco conceptual de salud mental y desastres. Define y enfatiza los objetivos de la prevención primaria.

EL MÓDULO III: PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL, enfatiza la promoción de la salud mental como herramienta básica, a través de la información educación y comunicación, priorizando la elaboración de materiales de difusión.

EL MÓDULO IV. ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE ATENCIÓN DE SALUD MENTAL, enfoca la labor preventiva y de atención; asimismo, considera el marco conceptual, la metodología y técnicas para la formación y conducción de grupos de conductas sociales positivas, grupos de soporte, y talleres de libre expresión. Presenta además técnicas de relajación y consejería como medio de ayuda para que los afectados por desastres encuentren las soluciones respectivas.

Asimismo considera los aspectos de planificación y reporte de actividades para manejo del Agente Comunitario.

En el sistema modular se incluye bibliografía básica que puede consultarse para mayor sustento en el trabajo, siempre importante y humanístico, que significa lidiar con los desastres, la naturaleza, la vida misma, en donde la salud mental se convierte en factor esencial del desarrollo humano y de la comunidad.

LOS AUTORES

El presente documento es una herramienta de trabajo para capacitar Agentes Comunitarios en "Salud Mental en el afronte de desastres", contiene aspectos teóricos y metodológicos, está estructurado en 4 módulos, para su uso será necesario respetar la secuencia de la presentación y lograr tener un marco referencial amplio que permita cumplir los objetivos previstos.

Para un mejor desarrollo se sugiere:

- Leer cuidadosamente cada módulo antes de su aplicación.
- El número ideal de participantes es de veinticinco.

La metodología es participativa, para lo cual se ha planteado el trabajo de grupo, talleres y ejercicios vivenciales.

La evaluación de los participantes en el proceso del desarrollo del módulo está basada en la aplicación de una prueba de entrada al inicio y una prueba de salida al final de cada módulo con la finalidad de medir y conocer el grado de información y conocimiento sobre el tema, el mismo que permite dosificar los temas y la retroalimentación en función al logro de los objetivos de cada módulo.

En el desarrollo del módulo se considera las dinámicas grupales que permiten la participación e integración de los beneficiarios del curso, faciliten el análisis de los temas tratados y se establezca un trabajo horizontal entre el agente comunitario y el capacitador.

El desarrollo de los contenidos está planificado para 36 horas lectivas, siendo la sugerencia de trabajar los dos primeros módulos en una primera fase y los dos últimos en otra fase, en dos meses consecutivos, esto permite un mejor aprendizaje y la asimilación de los contenidos, teniendo en cuenta la educación para adultos.

ESQUEMA DEL SISTEMA MODULAR

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar en el agente comunitario habilidades y destrezas para el afronte de desastres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Brindar conocimientos sobre liderazgo y comunicación como herramienta en el quehacer del Agente Comunitario.*
- *Informar a los Agentes Comunitarios sobre la importancia de la salud mental en el afronte de desastres.*
- *Dotar de conocimientos y técnicas al Agente Comunitario para que realice acciones de promoción de Salud Mental ante situaciones de riesgo y/o desastres.*
- *Brindar conocimientos y herramientas para fomentar y desarrollar actividades preventivas y de atención en grupos que viven expuestos a riesgos y/o afectados por situaciones de desastres, que sean tendientes a fomentar la salud mental en la población.*

ESTRUCTURA:

	MÓDULO	DURACIÓN
I.	EL AGENTE COMUNITARIO Y LA COMUNICACIÓN	9 horas 40 minutos
II.	SALUD MENTAL Y DESASTRES	7 horas 55 minutos
III.	PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL	8 horas 55 minutos
IV.	ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL	9 horas 10 minutos

DIRIGIDO A:

Agentes Comunitarios de poblaciones en riesgo o afectadas por situaciones de desastre que residen en su localidad y son reconocidos por su capacidad de convocatoria.

MÓDULO I

EL AGENTE COMUNITARIO Y LA COMUNICACIÓN

OBJETIVO:

*Brindar conocimientos sobre liderazgo y comunicación
como herramientas en el quehacer del Agente Comunitario.*

RESULTADOS ESPERADOS:

*Que el Agente Comunitario adquiera destrezas y
habilidades de líder democrático, y maneje
aspectos básicos de una adecuada comunicación .*

GUÍA DE SESIÓN DEL MÓDULO I

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	DURACIÓN
Introducción Presentación	Bienvenida		10 minutos
	Entrega de material	Folderes, hojas, lapiceros.	10 minutos
	Presentación del Módulo		10 minutos
	Técnica de animación	Anexo No. 1	20 minutos
	Pruebas de entrada	Anexo No. 2	20 minutos
1. Liderazgo			
1.1. Definición de liderazgo	Lluvia de ideas	Pizarra, papelógrafos, Transparencias, plumones	30 minutos
1.2 Definición de líder	Exposición - diálogo		
1.3 Tipos de líder			
	REFRIGERIO		15 minutos
2. El Agente Comunitario de Salud Mental	Lluvia de ideas		10 minutos
2.1 Definición de Agente Comunitario	Exposición - diálogo	Papelógrafo, transparencias, plumones.	30 minutos
2.2 Características del Agente Comunitario	Exposición		60 minutos
2.3 Actividades del Agente Comunitario	Guía de Trabajo N° 1 Exposición	Anexo No. 3 Pizarra, plumones.	20 minutos
	ALMUERZO		60 minutos
3. Comunicación	Lluvia de ideas		10 minutos
3.1 Definición de Comunicación	Exposición - diálogo Guía de trabajo N° 2 Lluvia de ideas	Anexo No. 4	120 minutos
	REFRIGERIO		20 minutos
4. Relaciones Humanas	Lluvia de ideas		30 minutos
4.1 Definición de Relaciones Humanas	Exposición - diálogo		
4.2 Relaciones Humanas: prácticas adecuadas			
4.3 Problemas de las relaciones humanas			
4.4 Relaciones Humanas: prácticas inadecuadas			
5. Solución de conflictos			120 minutos
5.1 Definición de conflictos	Lluvia de ideas		
5.2 Solución de conflictos	Exposición		
5.3 Pasos para solucionar conflictos	Guía de Trabajo No. 3	Anexo N. 5	
	Prueba de Salida	Anexo N° 2	20 minutos
TOTAL HORAS			9hrs 40 minutos

EL AGENTE COMUNITARIO Y LA COMUNICACIÓN

PRESENTACIÓN

El presente módulo va a permitir que el Agente Comunitario, se conciente y reconozca sus roles como líder y sus actividades en su localidad.

Es importante a su vez que en su condición de líder maneje habilidades que le permitan comunicarse mejor a fin de lograr los propósitos para el cual será formado.

TÉCNICA DE PRESENTACIÓN (Ver Anexo No. 1)

PRUEBA DE ENTRADA (Ver Anexo No. 2)

1. LIDERAZGO *Son las funciones de dirección de mando y de responsabilidad, ejercidos por uno o más individuos.*

1.1 Líder

Se designa líder al conductor, es decir la persona que tiene condiciones para dirigir, muestra interés y capacidad de ayuda y es aceptado voluntariamente por su organización.

1.2 Tipos de líder (9)

- **Líder Autoritario:** Su orientación fundamental es la desconfianza y el miedo. Tiene poca confianza en las posibilidades y motivaciones de los demás miembros y por eso trata de manipularlos mediante la autoridad y persuasión.
 - Impone sus finalidades al grupo pero no las elabora junto con todos los miembros.
 - En situaciones difíciles, él planifica y decide solo. El líder autoritario utiliza la comunicación como táctica a su favor.
 - Quiere tener siempre la última palabra.
 - Todas las informaciones importantes deben pasar por él, para controlarlas y ser siempre la persona mejor informada del grupo.
- **Líder Paternalista:** Las relaciones que establece son que goza de la confianza y simpatía del grupo. Tiene generalmente buena fe, pero no sabe hacer

participar. A ello se agrega la inmadurez del grupo, por estar alejado de opiniones y decisiones, ve como lo más natural su posición subordinada; está contento con ello, genera dependencia en el grupo y en consecuencia conformismo.

- **Líder Permisivo:** Este tipo de líder es el polo opuesto del autoritario; con el pretexto de que saldrá algo bueno del grupo, deja correr sin cauce la discusión. Esta actitud de dejar-hacer, dejar-pasar, oculta frecuentemente falta de capacidad conductiva de quien dirige y la sumisión más o menos consciente para con el grupo.

Este tipo de líder opina a veces que la mejor manera de dirigir es no dirigir en absoluto, dejar que la gente madure, tenga completa libertad -sin guía ni control- para que madure. Este estilo de liderazgo es generalmente un fracaso.

- **Líder Participativo o Democrático:** Su orientación fundamentalmente es:
 - Buscar el desarrollo de la confianza mutua y la aceptación en las relaciones entre los miembros del grupo.
 - Promover la participación de todos en el proceso de tomar decisiones.
 - Piensa que el lugar básico para dar y recibir información es el interior del grupo.
 - La distribución del trabajo, tareas y responsabilidades se hace según los deseos y las posibilidades de los miembros de grupo y según criterios objetivos.
 - Tiene confianza en el grupo y en las cualidades y capacidades de los demás.

Dentro de los mencionados el ideal es el líder democrático, quien promueve una participación horizontal de la población a favor del desarrollo de su comunidad.

2. EL AGENTE COMUNITARIO DE SALUD MENTAL

- 2.1. Es la persona que ejerce el liderazgo en favor de su comunidad, organización o institución. Demuestra capacidad e interés, para asumir responsabilidad en el desarrollo de acciones preventivo promocionales de salud mental que favorecen el desarrollo de su comunidad. Debe ser previamente capacitado y contar con supervisión permanente del personal de salud o el responsable del Comité de Salud Mental.

2.2. Características esperadas en un Agente Comunitario

- **El Agente Comunitario es una persona:**

- Identificada con su comunidad.
- Reside o labora en el lugar.
- Líder, con capacidad de convocatoria.
- Comunicativo.
- Respetuoso de las creencias y tradiciones de la gente.
- No se siente superior a los demás.
- Abierto a nuevas ideas.
- Con conocimientos básicos de salud mental y desastres

- **Tiene conocimientos:**

- Del contenido de los Módulos "Salud Mental en el Afronete de los Desastres" del Programa de Intervención de Salud Mental en Poblaciones en riesgo o afectadas por desastres.

- **Con Habilidades y Destrezas para la:**

- Organización.
- Elaboración de diagnósticos situacionales.
- Comunicación.
- Elaboración y difusión de material educativo.
- Conducción e implementación de grupos y talleres.

GUIA DE TRABAJO No. 1 (Ver Anexo No. 3)

2.3 Actividades del Agente Comunitario

El Agente Comunitario promociona y lidera acciones de salud mental en su localidad, realizando acciones a nivel individual y grupal y en toda la población. Para ello realizará las siguientes actividades:

- **ADMINISTRATIVAS:**

- Planificar sus acciones con el Comité Local de Salud Mental, elaborando un plan de trabajo anual.
- Realizar coordinaciones con las organizaciones e instituciones de la localidad a la que representa.
- Articular acciones entre la comunidad, el Comité Local de Salud Mental y los diversos sectores, lo que permite maximizar el uso de los recursos comunitarios.
- Registrar e informar las acciones realizadas al Comité Local de salud Mental.
- Participar en la evaluación anual con el Comité Local de Salud Mental.
- Asistir a reuniones con el Comité Local de Salud Mental.

• PROMOCIONALES

- Elaborar el diagnóstico situacional de su localidad.
- Realizar actividades promocionales de salud mental en los grupos de riesgo y la comunidad en general.
- Elaborar y difundir material educativo con contenidos promocionales de salud mental y aspectos preventivos en desastres.
- Fomentar las conductas sociales positivas como, solidaridad, trabajo, cooperación, participación, buenas relaciones interpersonales en la familia, con los vecinos y toda la población.
- Promocionar el bienestar físico y emocional del niño y del adulto difundiendo la importancia de la protección de las enfermedades y derivando a los centros y puestos de salud para la aplicación de vacunas a niños y adultos.
- Enseñar a la población aspectos de desarrollo como:
 - Tener las casas protegidas contra la lluvia.
 - Tener los canales de regadíos limpios y reforzados.
 - Participar en proyectos comunales.
 - Fomentar la formación de redes y fortalecer las redes sociales existentes en su comunidad, propiciando en la población la toma de decisiones para solucionar los problemas de la comunidad.
 - Promocionar el uso adecuado de recursos comunitarios.

• PREVENTIVAS

Están orientadas a trabajar con grupos de riesgo: escolares, madres de familia, personas en riesgo y/o víctimas de desastres.

- Realizar actividades preventivas en centros educativos, organizaciones comunales para el cual debe:
- Organizar y dirigir grupos y talleres preventivos.
- Grupos de fomento y desarrollo de conductas sociales positivas.
- Grupos de soporte.
- Talleres de libre expresión.
- Realizar y/o participar en simulacros preventivos para el afrontamiento de desastres incentivando la participación de toda la población.

• ATENCIÓN

Esta actividad se realizará en casos de presentarse situaciones de emergencias o desastres, para lo cual se podrá:

- Brindar ayuda inmediata a las personas en situaciones de crisis, y derivará en caso necesario a los establecimientos de salud.
- Brindar consejería oportunamente a las personas que lo requieran, si es necesario utilizará técnicas de autocontrol.

3. COMUNICACIÓN

Es la transmisión de palabras, acciones, gestos y expresiones que permiten relacionar a las personas; comunicando lo que sienten quieren y necesitan. "No solo comunicamos a través de la palabra hablada y escrita, sino también a través de expresiones faciales, gestos, posturas corporales, tonos de voz; el momento en que hablamos, lo que no decimos, etc" (29)

En la Comunicación intervienen:

- El Emisor, es el que habla, se expresa verbal o no verbalmente, es el que da el mensaje.
- El Receptor, es el que escucha, el que nos ve y que recibe nuestro mensaje.

Las dificultades que se pueden presentar en la interacción o relación con el otro, hace necesario que conozcamos algunos principios básicos de la comunicación humana. Como son:

- Siempre nos estamos comunicando; al relacionarnos con otras personas, nos comunicamos y lo hacemos a través del habla, al permanecer en silencio.
- La postura de nuestro cuerpo y con los gestos nos ayudará a comunicarnos mejor.
- Estas señales sirven para apoyar el mensaje que comunicamos a los que nos escuchan, y son muy importantes en la relación con los demás.
- La comunicación tiene contenido y relación; el contenido es lo que decimos, la relación es cómo lo decimos ej. "Estoy de acuerdo en participar en la asamblea pero no estoy de acuerdo en la forma como el dirigente se dirigió a mí, con actitud prepotente y gritando".
- En la comunicación hay tantas expresiones como seres humanos participan en ella; cada persona tiene un mundo de experiencias que determina su forma de percibir y ver las cosas. Cuando nuestra forma de percibir el mundo

genera conflictos, es conveniente hablar de la situación, exponer nuestro punto de vista y llegar a un acuerdo. Ej. una persona dice: "Te sirvo la comida fría, por que tú me pegas". Y su pareja refiere: "Te pego porque me sirves la comida fría". Es importante indicar que no se busca culpables, sino que las dos partes son responsables lo saludable es conversar sobre la situación para superar el conflicto.

- La comunicación puede ser **simétrica y complementaria**: La simetría significa igualdad de nivel de competencia Ej. dos dirigentes que realizan actividades en beneficio de su comunidad. En la **complementaria** a pesar que los involucrados se encuentran en niveles diferentes estos se integran, no existe competencia, Ej. **relación profesor - alumno, madre - hijo**.
 - "Es importante que nuestra comunicación sea clara, aunque a veces es difícil comunicar lo que queremos expresar, por miedo, por hábito, o por costumbre.
 - Si nos comunicamos de una manera precisa tenemos mas posibilidades de clarificar malentendidos y conseguir las cosas que queremos y necesitamos.
 - Puede suceder que en la población en la que estamos trabajando no se acepte, por costumbre, el uso de palabras muy directas para expresar los sentimientos; en tal caso, se puede "suavizar" las palabras que expresan sentimientos personales para que la comunicación sea más aceptable, pero a la vez trasmite su idea.
 - Una actitud que comunique a alguien que es una víctima, puede hacerla sentir todavía peor, mientras que una actitud que comunique que es un sobreviviente (a pesar de que en este momento esté sufriendo le trasmite el mensaje de que tiene la posibilidad de volver a tener una vida tranquila y productiva. (31)
- GUIA DE TRABAJO No. 2 (Ver Anexo No. 4)

4. RELACIONES HUMANAS

4.1 ¿Cómo definimos a las relaciones humanas?

Es la interacción que se da entre individuos de una familia, de un grupo, de una comunidad, etc. Involucra el afecto, las ideas, los conocimientos y conductas expresadas por medio de la comunicación.

La adecuada comunicación se traducirá en relaciones humanas satisfactorias conllevando al crecimiento de los involucrados.

4.2 Las Relaciones Humanas: Prácticas Adecuadas

Las relaciones humanas se aprenden, en la vida diaria debemos aprender y cultivar las prácticas **adecuadas o recomendables**, para llevarnos bien en el trabajo, en el hogar, con la vecindad, etc.

Nos movemos constantemente entre personas con las que intentamos comunicarnos con éxito lo que a veces no es sencillo por lo complejo que son las interacciones o relaciones humanas.

Para relacionarnos adecuadamente nuestra comunicación debe contar con recursos como:

- **La empatía**
Es la capacidad de ponerse en la situación de la otra persona, tratando de comprender sus sentimientos.
- **La asertividad**
Es la facultad de decir lo que sientes o piensas sin herir a la otra persona.
- **La tolerancia**
Ser tolerante con los demás tiene sus raíces en la simpatía, considerada como la actitud amistosa frente a la vida, porque ayuda, disculpa los agravios, es desprendida y brinda apoyo.
- **La autocrítica**
Ser conscientes de que cada quien tiene sus propias ideas y pensamientos, que debemos aceptar nuestras faltas, errores, que no somos perfectos, y al hacerlo podemos reconocerlos o cambiarlos.
- **La cortesía**
Es el trato agradable y amable que nos brindará grandes beneficios y la posibilidad de tener muchos amigos.

4.3. Problemas de las Relaciones Humanas

Los problemas en las relaciones humanas siempre han existido y existirán aunque con diferentes grados de intensidad y magnitud, mientras dos o más personas compartan un tiempo y espacio común, persigan objetivos diferentes y estén dispuestas a la competencia por recursos económicos, materiales u otros.

Estos problemas no son de fácil solución por lo difícil, compleja y variada que es la interpretación de ideas, conceptos, modos de pensar, costumbres, comportamientos etc.

En la actualidad a pesar del gran progreso en la ciencia, la gente no sabe convivir, tiene dificultad para relacionarse, solo se está interesado en la propia satisfacción aún a costa de los demás.

4.4. Las Relaciones Humanas: Prácticas Inadecuadas

Son aquellas que dificultan nuestra relación con los demás y están dadas por el comportamiento indeseable, que no debería darse; sin embargo están presentes en muchos actos de nuestra vida cotidiana, tales como:

- **El sarcasmo**
Cuando se ofende a los demás hiriéndolos o humillándolos, a través de frases o dichos.
- **La agresividad**
Atacar a otras personas con actos o palabras causándoles daño, la agresividad muchas veces es el resultado de frustraciones o incapacidad para realizar algo.
- **Uso de excusas**
Son los pretextos que utilizamos para justificar aquello que debemos hacer y que no pudimos o quisimos hacer.
- **El mal genio**
Personas que se disgustan fácilmente, no tienen tolerancia y no aceptan contradicciones.
- **El pesimismo**
Buscar constantemente las dificultades, pretextos ó el lado negativo de las cosas, pensar en lo peor, no querer cambiar, o tener "mala suerte".

Las relaciones humanas se aprenden por lo tanto pueden modificarse, pero muchas veces esperamos que los demás cambien sin cambiar uno mismo. Algunas de las limitaciones que dificultan la adecuada relación humana son:

- Egoísmo.
- Comunicación deficiente.
- Ausencia de diálogo.
- Personas que gozan hiriendo a los demás.
- Mucha agresividad.
- Menos honradez.
- Ausencia de valores.

El ejercicio de las buenas relaciones humanas es responsabilidad de todos, es realmente una tarea profunda y seria que requiere de nuestra decisión, por lo tanto no esperemos primero el cambio de los demás, lo más importante es empezar a cambiar nosotros mismos. En la actualidad nuestro mundo está saturado de angustias, inseguridades, frustraciones pero en el mismo mundo existe también la amistad; la alegría, la cortesía y el respeto; cada uno de nosotros debemos proponernos restaurar estos valores.

La capacitación de nuestros agentes comunitarios en esta área es básica, pues así podrán ayudar con mayor facilidad a aquellos que lo requieran. Además es importante que tengan una actitud mental positiva que les permita:

- Alejar de su mente pensamientos de fracaso o derrotas "desterrar el pesimismo".
- Desarrollar sus tareas y labores con gusto y placer por realizarlas.
- Rescatar y practicar los valores como la cortesía, la amistad, el respeto, la alegría.
- Comunicarse mejor y permanentemente con su pareja, sus hijos, compañeros de trabajo, amigos, vecinos.
- Hablar en tono moderado sin necesidad de gritar.
- Ser más tolerantes, aceptar a las personas como son con sus defectos y sus virtudes.

En situaciones de desastre, es conveniente considerar la importancia y necesidad de las adecuadas relaciones entre las personas, ya que se pueden producir reacciones de desadaptación de algunos, generando conflictos, reacciones de agresividad, egoísmo, por lo que se hace necesaria una intervención que permita un afronte adecuado con gente capacitada que pueda apoyar a resolver dichos conflictos.

5. SOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

5.1. ¿Qué es un Conflicto?

Es el enfrentamiento u oposición de intereses, derechos, pretensiones, etc. entre dos o más personas.

Es muy frecuente que en nuestra vida cotidiana surgan diferencias de opinión con otras personas, con amigos y aún con los miembros de nuestra familia; por ello es importante aprender identificar los conflictos, manejarlos y resolverlos, mejorando así nuestras relaciones sociales, personales y familiares.

5.2. ¿Cómo solucionamos los Conflictos?

Cuando se interviene en la solución de un conflicto se buscará:

- Mejorar la comunicación entre los individuos.
- Tratar de evitar que los conflictos lleguen a ser violentos y
- Ayudar en la negociación de acuerdos para evitar la violencia.

GUIA DE TRABAJO No. 3 (Ver Anexo No. 5)

PRUEBA DE SALIDA (Ver Anexo No. 2)

El agente comunitario fomenta las prácticas adecuadas en las relaciones humanas para favorecer la convivencia en armonía y bienestar general.

ANEXO No. 1

TÉCNICA DE PRESENTACIÓN

OBJETIVO: Que los asistentes se conozcan y compartan información.

MATERIALES: Tarjetas individuales con el nombre de pila de cada participante.

PROCEDIMIENTO:

1. Se conforman parejas en forma libre.
2. Establecer comunicación en cinco minutos sobre su identidad y alguna anécdota que le gustaría compartir con su pareja.
3. Cada participante presentará al compañero con quién se comunicó describiendo sintéticamente la información obtenida del otro (nombre, ocupación, anécdota). Medio Minuto por cada participante.

TIEMPO: 20 minutos

ANEXO No. 2

MÓDULO I: El Agente Comunitario y la Comunicación

PRUEBA DE ENTRADA Y DE SALIDA

NOMBRES _____ FECHA _____

INST/ORG. AL QUE PERTENECE _____

LOCALIDAD _____

Marcar con un aspa, la repuesta correcta:

1. Relaciones humanas son:
 - a. *Comportarse adecuadamente en diferentes lugares.*
 - b. *Tener muchas amistades.*
 - c. *Reclamar por nuestros derechos personales.*
 - d. *Relación que se dan entre personas, grupos o familias.*
2. Las cualidades que debemos cultivar para mejorar las relaciones con otras personas son:
 - a. *La indiferencia.*
 - b. *La pasividad.*
 - c. *La tolerancia.*
 - d. *La belleza física.*
3. Los elementos negativos en las relaciones humanas son:
 - a. *El sarcasmo.*
 - b. *La conversación.*
 - c. *La tartamudez.*
 - d. *La simpatía.*
4. Solucionar conflictos ayuda a:
 - a. *Ser la persona más fuerte del grupo.*
 - b. *Comprender mejor a los demás.*
 - c. *Conseguir ganancias económicas.*
 - d. *Sentirme orgulloso por mi sabiduría.*

ANEXO No. 3

GUÍA DE TRABAJO No. 1

OBJETIVO : Que los participantes intercambien conocimientos acerca del agente comunitario caracterizando las competencias que debe tener.

TIEMPO : 60 minutos

PROCEDIMIENTO:

1. Se formarán grupos de 8 participantes.
2. El grupo elegirá un moderador y un secretario.
3. El grupo desarrollará la guía de discusión.
4. El grupo contará con la ayuda de un facilitador para el desarrollo del trabajo.
5. El moderador de cada grupo dará lectura de las conclusiones finales de acuerdo al esquema que se presenta en el cuadro.

GUÍA DE DISCUSIÓN

1. *¿Qué conocimientos mínimos debe tener el agente comunitario?*
Ej.: salud mental.
2. *¿Qué actividades debe hacer?*
3. *¿Con qué actitudes o virtudes debe contar?*

QUÉ CONOCE	QUÉ HACE	QUÉ ACTITUDES
Salud Mental	Organiza Facilita la comunicación	Solidario Comunicativo

ANEXO No. 4

GUÍA DE TRABAJO No. 2

OBJETIVO : Conocer las dificultades que se puedan presentar en la comunicación.

TIEMPO : 160 minutos

PROCEDIMIENTO:

1. Se conformaran 4 grupos de trabajo
2. Se elegirá un moderador y un secretario.
3. El secretario transcribirá la escena a presentar.
4. El grupo se pondrá de acuerdo para su presentación.

GUÍA DE DISCUSIÓN

1. *Para el desarrollo del siguiente taller se trabajará con la dinámica: juego de roles.*
2. *Cada grupo trabajará un principio de la comunicación humana.*
3. *Los ejemplos serán escenificados por los participantes de cada grupo.*
4. *Los demás participantes del auditorio identificarán el tipo de comunicación presentado.*
5. *El expositor encaminará y resumirá lo presentado por los participantes.*

ANEXO No. 5

GUÍA DE TRABAJO No. 3

OBJETIVO : Sensibilizar a los participantes sobre la importancia del conocimiento y manejo básico de las relaciones humanas.

TIEMPO : 120 minutos

PROCEDIMIENTO:

1. Cada grupo estará conformado por 8 a 9 participantes.
2. Cada grupo elegirá un coordinador y un secretario por mutuo acuerdo de los participantes.
3. El coordinador se encargará de hacer que todos los participantes opinen sobre el tema propuesto.
4. El secretario anotará las conclusiones a las que han llegado el grupo, para ser presentados en la plenaria.
5. El coordinador dará lectura de las conclusiones finales del grupo.

GUÍA DE DISCUSIÓN

1. Se formarán 3 grupos.
2. *Para el desarrollo del taller se utilizará la dinámica grupal: Torbellino de ideas, lo que permitirá identificar los diferentes puntos de vista y percepciones de los asistentes respecto al tema.*
3. *Cada grupo expondrá y dialogará sobre nociones, ideas, conceptos de las relaciones humanas.*
4. *Asimismo harán un listado de ejemplos de prácticas adecuadas y prácticas inadecuadas en las relaciones humanas.*
5. *El expositor irá encaminando las ideas hacia la definición que resuma todo lo expuesto.*

MÓDULO II

SALUD MENTAL Y DESASTRES

OBJETIVO:

Informar a los Agentes Comunitarios sobre la importancia de la Salud Mental en el afronte de desastres

RESULTADOS ESPERADOS:

Que esté informado sobre aspectos básicos de la salud mental y desastres.

Que elabore un diagnóstico situacional de su localidad.

Que esté en capacidad de identificar factores protectores de riesgo en su localidad.

GUÍA DE SESIÓN DEL MÓDULO 2

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	DURACION
	Presentación del módulo		
	Prueba de entrada	Anexo 1	20 minutos
1. Salud Mental	Lluvia de ideas Exposición teórica	Pizarra, plumones	15 minutos 15 minutos
2. Desastres	Proyección de video "Desastres naturales"	Video	15 minutos
2.1 Tipos 2.2 Fases	Exposición – diálogo	Anexos 2,3,4 y 5	30 minutos
	REFRIGERIO		15 minutos
3. Diagnóstico situacional 3.1 Etapas	Exposición – diálogo Guía de Trabajo No. 1	Anexo 6	20 minutos 50 minutos
	ALMUERZO		60 minutos
4. Factores de Riesgo	Exposición – diálogo		15 minutos
5. Factores protectores	Exposición diálogo Guía de Trabajo No. 2	Anexo 7	10 minutos 90 minutos
6. Prevención en Salud Mental 6.1 Niveles	Exposición - diálogo Guía de Trabajo No. 3	Anexo 8	10 minutos 45 minutos
	REFRIGERIO		15 minutos
	Plenaria - Cierre		30 minutos
	Prueba de salida	Anexo 1	20 minutos
TOTAL HORAS			7horas 55min

PRESENTACIÓN:

El Módulo II desarrolla los marcos conceptuales referentes a salud mental y desastres, así mismo desde la perspectiva de la prevención primaria lo instrumenta para la elaboración del diagnóstico de su comunidad, en donde identifique los factores de riesgo y los protectores.

PRUEBA DE ENTRADA (Ver Anexo No. 1)

1. DEFINICIÓN DE SALUD MENTAL (11)

La salud mental se vincula intimamente al desarrollo humano. Entendemos la Salud Mental no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de bienestar para el desarrollo de nuestras capacidades físicas, intelectuales y emocionales.

La Salud Mental está ligada específicamente a:

- ¿Cómo te sientes acerca de ti mismo?
- ¿Cómo te sientes con respecto a los demás?
- ¿Cómo enfrentas los problemas de la vida?

La Salud Mental se involucra en nuestra vida cotidiana en:

- La manera como nos llevamos y relacionamos con los demás, con nuestra familia, nuestros hijos, en el colegio, en nuestro trabajo, con nuestros vecinos.
- La manera como proyectamos nuestras vidas, deseos, ambiciones; desarrollando nuestras habilidades, ideales, sentimientos y nuestra conciencia de tal manera que vayamos gradualmente satisfaciendo las demandas de la vida.

Una persona mentalmente sana busca:

- Pensar por sí misma y tomar sus propias decisiones.
- Prepararse para enfrentar los problemas de la vida diaria.
- Ser auténtica con los demás y consigo misma.
- Ser opositor a todo aquello que atenta contra su integridad física o psicológica (alcohol, drogas, sexualidad irresponsable, SIDA).
- Participar en las organizaciones de su comunidad.

2. CONCEPTO DE DESASTRES: (1)

La Oficina de Defensa Nacional del Ministerio de Salud considera a los desastres, como daños considerables a las personas, los bienes, los servicios y el medio ambiente causados por un suceso natural o artificial que supera la capacidad de reposición de daños en el corto plazo de la comunidad afectada.

PROYECCIÓN DE VIDEO: "DESASTRES NATURALES"

2.1 Tipos de Desastres

Los desastres pueden ser originados por un fenómeno natural o provocados por el hombre.

- **Los desastres de origen natural**, algunos son inesperados e inevitables debido a que difícilmente pueden detectarse a tiempo por ej: terremotos, maremotos, erupciones volcánicas, vientos huracanados, todos ellos son amenazas que aún no pueden ser intervenidos en la práctica; mientras que las inundaciones, sequias, deslizamientos, y huaycos, pueden llegar a controlarse o atenuarse con obras civiles, dentro de marcos preventivos dirigidos a minimizar sus consecuencias.
- **Los desastres originados por el hombre**, son imprevistos y pueden ocasionar grandes daños tanto personales como materiales, algunos son: las explosiones, incendios, accidentes, contaminación entre otros.

Los desastres perturban las actividades cotidianas de una comunidad desorganizando los patrones normales de vida, generando adversidad, desamparo y sufrimiento en las personas; tienen efectos sobre la estructura socio-económica de una región o un país y/o la modificación del medio ambiente.

2.2 Fases de los Desastres (Ver Anexos Nos. 2, 3, 4 y 5)

Todo desastre tiene 3 fases:

Primera Fase

ANTES (PRE IMPACTO):

- Prevención : Evitar ocurrencias nocivas.
Mitigación : Reducir riesgos.

- Preparación : Organización.
Alerta : Precauciones.

Es la fase que precede al desastre, es la etapa de amenaza o alerta, donde se deben tomar las medidas preventivas, preparar a la comunidad, sensibilizar a sus líderes, educar a la población e instaurar una red interinstitucional que ayude a mitigar las consecuencias de aquello que no se puede controlar.

La actitud de la población puede ser diversa una parte que hace caso omiso a las advertencias, llamadas, mensajes, mostrando cierta indiferencia, y otra que desarrolla y fomenta aspectos de interrelación y organización.

Para evitar las ocurrencias nocivas es necesario sensibilizar a la población a fin de que adopte una conducta segura, organizarse para apoyar a los más vulnerables (niños, ancianos) y reducir al mínimo la pérdida de vidas humanas, materiales y secuelas traumáticas.

Es muy importante motivar a la población para que tome las precauciones pertinentes.

Segunda Fase

DURANTE (IMPACTO):

- Respuesta : Acciones.

Es la fase en la que se vivencia el desastre, hay pérdidas de tipo humano y material.

Los sobrevivientes a estas situaciones van a presentar reacciones emocionales como el miedo que es la reacción predominante, el pánico usualmente sólo se da cuando el escape es imposible. Sin embargo podemos encontrar escenas dramáticas y desgarradoras, siendo una reacción natural la búsqueda de seguridad y protección. A pesar de las circunstancias adversas se debe procurar mantener la calma, para así poder dar un afronte adecuado y oportuno, caer en la desesperación no conduce a nada ni resuelve el problema.

Existen muchas acciones a realizarse para la atención oportuna de las víctimas, reducir los sufrimientos ocasionados por las pérdidas materiales y/o humanas. Debemos fomentar la ayuda mutua de las familias y de la comunidad.

Hay que tener presente que los desastres no son solo de un día sino que pueden tener periodos prolongados de existencia.

Tercera Fase

DESPUÉS (POST IMPACTO):

Rehabilitación	:	Recuperación.
Reconstrucción	:	Reparación.

Es la fase posterior al desastre denominada también de recuperación, en la cual las tareas están enfocadas a la reconstrucción, no solo material, sino fundamentalmente al desarrollo de la población.

- No debe estar dirigida únicamente a restablecer servicios básicos (agua, luz, alimentos) sino también a la recuperación física y emocional de las personas.
- Después de un desastre la conducta de una persona está condicionada por su sistema de apoyo social y emocional; es decir contar con la asistencia y servicios disponibles en la comunidad van a favorecer la conducta readaptativa y el manejo del estrés.
- Resulta imprescindible la consejería y en caso necesario la derivación para la atención y tratamiento psicoterapéutico (consejeros, psicólogos, trabajadores sociales, psiquiatras, terapeutas entre otros).

3. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

Es el conocimiento y análisis de la realidad de una comunidad en riesgo y/o afectada por situaciones de desastres.

¿Qué debemos considerar para realizar un Diagnóstico Situacional?

Recurriremos al uso de diferentes técnicas e instrumentos tales como:

- La observación.
- La entrevista.
- La encuesta individual a la población afectada.
- La encuesta a grupos de la comunidad afectada por estas situaciones.
- Talleres de trabajo en organizaciones de la comunidad afectada.
- Reportes de los representantes de las diferentes instituciones y sectores ubicados en la comunidad afectada.
- Otras que hubieran.

3.1 Etapas para la elaboración del Diagnóstico Situacional

Tendremos en cuenta la:

Recolección de los datos:

- Datos generales de la comunidad: Nombre de la localidad, aspectos históricos.
- La vulnerabilidad geográfica de la comunidad.
- Aspectos Demográficos. Población por grupos etáreos.
- Nivel Educativo: Grado de instrucción de la población.
- Ocupación: Nivel ocupacional en hombres y mujeres.
- Aspectos socioculturales: Mitos y costumbres.
- Existencia de medios de comunicación popular en la localidad.
- Instituciones existentes en la comunidad.
- Existencia de tipos de organizaciones de base en la comunidad y líderes comunitarios.
- Existencia de grupos de apoyo y soporte social en la comunidad.
- Listado de promotores y otros recursos humanos para que se integren a las actividades de salud mental en situaciones de desastre.
- Tipos de desastres que afectaron a la comunidad.
- Magnitud y tipo de pérdidas que ocasionó: Humanas, materiales, cultivos, bienes, inmuebles, etc.
- Mortalidad y morbilidad en general.
- Identificar conductas adaptativas y desadaptativas en la fase de impacto y post-impacto al desastre.

Análisis de información:

- Ordenamiento de datos recopilados.
- Listado de recursos materiales y humanos.
- Ubicación de fortalezas y debilidades.
- Establecimiento de necesidades.

Identificación de prioridades:

Para programar acciones a realizar frente al desastre:

- Actividades inmediatas de mayor necesidad
- Planteo de tareas a corto, medio y largo plazo

GUIA DE TRABAJO No. 1 (Ver Anexo No. 6)

4. FACTORES DE RIESGO

Son las características físicas, ambientales y sociales de la comunidad o las personas que la predisponen para desarrollar trastornos particulares, desencadenan situaciones de emergencia y ponen en peligro nuestra integridad física e incluso nuestra vida.

En situaciones de desastre es importante tener en cuenta que la aparición de conductas desadaptativas se produce por diferentes factores de riesgo; entre los que podemos mencionar :

- Características de personalidad: inseguras, dependientes, ansiosas.
- Experiencias traumáticas vivenciadas en el pasado.
- Escaso nivel de apoyo a la comunidad de organismos de ayuda en casos de desastres.
- Factores estresantes que imposibilitan el uso de recursos de apoyo.
- La gravedad del desastre que dificulta y obstaculiza la intervención en crisis.

5. FACTORES PROTECTORES

Son las fortalezas y oportunidades que permiten a los individuos estar preparados para hacer frente a las amenazas de su salud y seguridad. Asimismo, es importante tener en cuenta los factores protectores por que nos permiten tomar las medidas de prevención contra los efectos de un desastre en una población. Las medidas de prevención deben considerarse como parte fundamental de los procesos de desarrollo integral de las regiones con el fin de reducir el riesgo existente.

Los factores protectores que pueden facilitar el desarrollo de conductas adaptativas, pueden ser:

- Tener los canales de regadíos limpios y reforzados.
- Erradicar la plaga de roedores.
- Usar adecuadamente los recursos comunitarios.
- Participar en proyectos comunales.
- Afianzar valores y conductas prosociales: participación, solidaridad, trabajo, etc.

- Fomentar las buenas relaciones interpersonales en la familia, con los vecinos y con toda la población.
- Los mecanismos de resolución usuales y métodos que dispone la persona para enfrentar la crisis.
- La conducta reactiva y habilidades personales para adaptarse a la nueva situación que surge después del desastre.
- Capacitación de recursos humanos para enfrentar situaciones de desastres.
- Características de personalidad: adecuada autoestima, independencia, seguridad.

GUIA DE TRABAJO No. 2 (Ver Anexo No. 7)

Ante situaciones de Desastres, resulta urgente incorporar aspectos de Salud Mental, que propicien el desarrollo humano.

6. PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

Es una estrategia de intervención orientada a la población en general afectada o no por estados emocionales o desórdenes mentales cuyo propósito es preservar y evitar situaciones que perjudiquen su integridad psíquica y mental.

Se realizan en tres niveles: (17)

Prevención Primaria

Es el conjunto de actividades desarrolladas con la población sana para evitar la aparición de un problema de salud, reforzando los factores protectores y disminuyendo los de riesgo.

Prevención Secundaria

Es el conjunto de actividades destinadas al tratamiento de la enfermedad o problema y sus consecuencias más graves.

Comprende la detección precoz y el tratamiento oportuno.

Prevención Terciaria

Es el conjunto de actividades cuyo objetivo es reducir la incapacidad o limitaciones producidos por una enfermedad o problema.

El agente comunitario de Salud Mental priorizará sus acciones a nivel de prevención primaria.

PREVENCIÓN PRIMARIA

¿Cuáles son los objetivos de la prevención primaria?

Tiene como principal objetivo promocionar, proteger y fortalecer la salud mental en la comunidad, estimulando la participación a través de grupos que les permitan identificar y solucionar las necesidades, intereses y condiciones socio-culturales, relacionadas con el estado de salud mental.

¿Quiénes son responsables de la prevención primaria?

En la prevención primaria están involucrados:

- Ministerio de Salud: Centro de Salud, Puesto de Salud.
- Ministerio de Educación: Centros Educativos.
- Municipalidad.
- Oficina Agraria.
- Policía Nacional del Perú.
- Organizaciones de Base (Comedor, Vaso de Leche).
- Gobernación.
- Central Telefónica.
- Población General.
- Juez de Paz.

La Prevención Primaria es responsabilidad de todos

7. PROMOCIÓN DE SALUD

Es un conjunto de estrategias encaminadas hacia la salud y bienestar general, sin limitarse a una actividad específica.

¿Cuáles son los objetivos de la promoción de salud?

Los objetivos están orientados a favorecer el desarrollo de la persona y de la comunidad, pudiéndose realizar a través de los medios de comunicación popular y masiva

GUIA DE TRABAJO No. 3 (Ver Anexo No. 8)

PLENARIA DE CIERRE

PRUEBA DE SALIDA (Ver Anexo No. 1)

ANEXO No. 1

MÓDULO II : Salud Mental y Desastres

PRUEBA DE ENTRADA Y DE SALIDA

NOMBRES _____ FECHA _____

INST/ORG. AL QUE PERTENECE _____

LOCALIDAD _____

Marcar con un aspa, la respuesta correcta:

1. La Salud Mental es:
 - a. Tener una enfermedad mental.
 - b. Un concepto que no se relaciona con el desarrollo.
 - c. Un estado de bienestar para el desarrollo de nuestras capacidades.
 - d. Evitar los problemas de la vida diaria.
2. ¿Qué es un Desastre?
 - a. Es abrir zanjas para abrir caminos.
 - b. Es únicamente provocado por el hombre.
 - c. Es un castigo de Dios.
 - d. Es un daño causado por un suceso natural o artificial.
3. Un Factor de Riesgo puede ser:
 - a. Un hecho casual.
 - b. Una experiencia traumática del pasado.
 - c. Las oportunidades a cada individuo.
 - d. Las fortalezas de la comunidad.
4. Un Factor Protector puede ser:
 - a. Escaso nivel de apoyo a la comunidad.
 - b. Un ambiente accidentado.
 - c. La capacitación para enfrentar desastres.
 - d. El estrés.

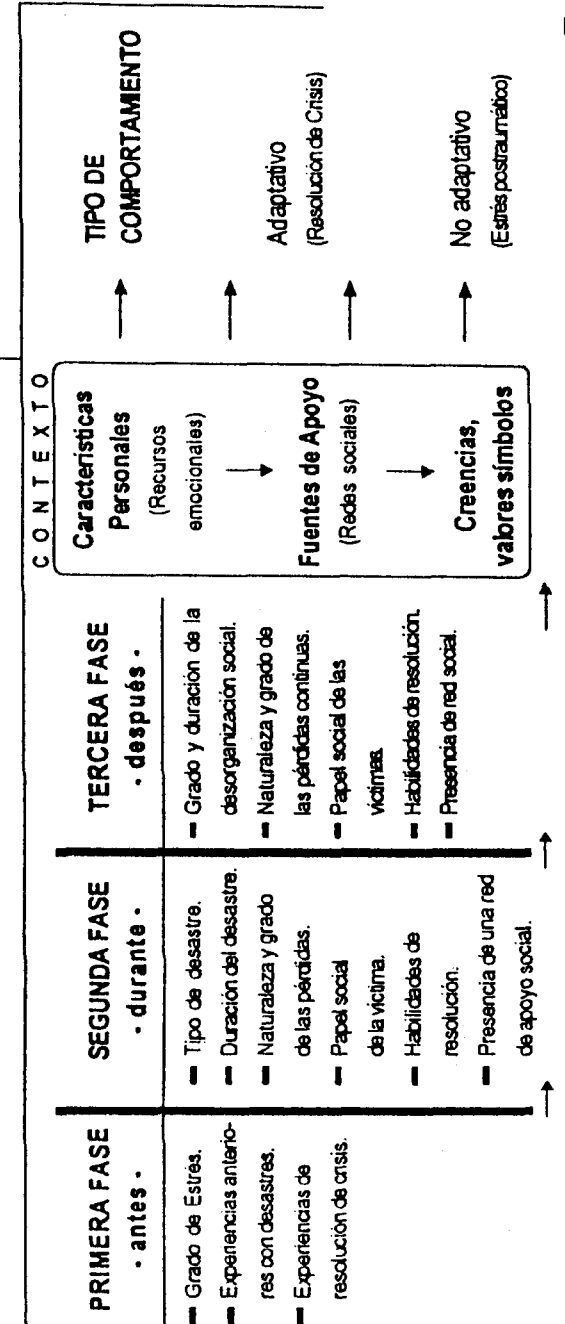
ANEXO No. 2

FASES EVOLUTIVAS DE LA CONDUCTA EN DESASTRES NATURALES

PRIMERA FASE (antes)	SEGUNDA FASE (durante)	TERCERA FASE (después)
Amenaza – Alerta	Cambios neuro-químicos	Alteración del sueño del sueño
No hacen caso a las advertencias	Afectación del sistema inmunológico	Problemas psicosomáticos
Rumores	Temor-miedo	Imitabilidad
Indiferencia	Llanto	Hiperactividad
Preparación comunitaria	Inmovilidad Conducta heroica Refuerza lazos familiares Sentimientos Religiosos	Apatía Pena Ansiedad-Ira Frustración Cambio de actividades religiosas Otras conductas

VARIABLES DE LA SALUD MENTAL EN SITUACIONES DE DESASTRES

ANEXO No. 3



TIPOS DE CONDUCTA EN DESASTRES NATURALES

ADAPTATIVA	DESADAPTATIVA
Capacidad para orientarse a si mismo	Uso excesivo de negación, retraimiento, realidad distorsionada
Planifica acciones	Comportamiento impulsivo, usa a individuos débiles – rabia
Capacitación para resolver problemas	Muy dependiente, provoca rechazo de los demás
No se obsesiona con sus emociones conflictivas pero reconoce su dolor	Se desespera, no tiene esperanza
Busca, recibe y utiliza la asistencia	Consumo de alcohol y otras drogas
Recursos personales	No sabe utilizar los sistemas de apoyo.
Maneja su ansiedad	
Características adecuadas de personalidad	Características inadecuadas de personalidad

ANEXO No. 5

SÍNDROME DE ESTRÉS POS-TRAUMÁTICO

Los síntomas que aparecen son:

- Re-experimentación del evento.
- Modificación de las relaciones humanas.
- Reacciones psicósomáticas.
- Pensamientos obsesivos.
- Reacciones explosivas.

ANEXO No. 6

GUÍA DE TRABAJO No. 1

OBJETIVO : Que los participantes grupalmente elaboren el diagnóstico situacional de Salud Mental de su localidad.

TIEMPO : 45 minutos.

PROCEDIMIENTO:

1. Cada grupo estará integrado por 8 a 10 participantes.
2. Cada grupo elegirá un coordinador y un secretario por mutuo acuerdo de los participantes.
3. El coordinador se encargará de hacer que todos los participantes opinen sobre el tema propuesto.
4. El secretario anotará todas las conclusiones del grupo que serán transcritos en el papelógrafo para ser presentado en la plenaria.
5. El coordinador de cada grupo procederá a dar lectura de las conclusiones finales del grupo.

GUÍA DE DISCUSIÓN:

1. *Mencionar los principales problemas que presenta su localidad.*
2. *Qué acciones han realizado para afrontar estos problemas la población (agruparse por instituciones y organizaciones)*
3. *Qué acciones plantea usted para tratar los problemas de salud mental que se presentan en su localidad*

ANEXO No. 7

GUÍA DE TRABAJO No. 2

OBJETIVO : Que los participantes reconozcan los factores de riesgo de su población e identifiquen factores protectores que permitan disminuir las consecuencias nocivas de un desastre.

TIEMPO : 90 minutos.

PROCEDIMIENTO:

1. Cada grupo estará integrado por 8 a 10 participantes.
2. Cada grupo elegirá un coordinador y un secretario por mutuo acuerdo de los participantes.
3. El coordinador se encargará de hacer que todos los participantes opinen sobre el tema propuesto.
4. El secretario anotará todas las conclusiones del grupo que serán transcritos en el papelógrafo para ser presentadas en la plenaria.
5. El coordinador de cada grupo procederá a dar lectura de las conclusiones finales del grupo.

GUÍA DE DISCUSIÓN:

1. *Mencionar los factores de riesgo que identifican en su comunidad.*
2. *Identificar y proponer los factores protectores que hay frente a los factores de riesgo reconocidos en su comunidad.*
3. *Describir las funciones de sus organizaciones e instituciones en el afronte de desastres.*

ANEXO No. 8

GUÍA DE TRABAJO No. 3

OBJETIVO : Que los participantes identifiquen a través de ejemplos los niveles de prevención: primaria, secundaria y terciaria.

TIEMPO : 45 minutos.

PROCEDIMIENTO:

1. Cada grupo estará integrado por 9 participantes como promedio.
2. Cada grupo elegirá un coordinador y un secretario por mutuo acuerdo de los participantes.
3. El secretario anotará las conclusiones del grupo para ser presentadas en la plenaria.
4. El coordinador procederá a dar lectura de las conclusiones finales.

GUÍA DE DISCUSIÓN:

1. *Dé 10 ejemplos de formas de intervención en prevención primaria: promoción.*
2. *Dé 10 ejemplos de formas de intervención en prevención primaria: protección específica.*
3. *¿Que acciones realizaría en el nivel de prevención secundaria? Mencione 1 ejemplo.*
4. *¿Que acciones realizaría en el nivel de prevención terciaria? Mencione 1 ejemplo.*

MÓDULO III

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

OBJETIVO:

Dotar de conocimientos y técnicas al Agente Comunitario para que realice acciones de promoción de salud mental ante situaciones de riesgo y/o desastre.

RESULTADOS ESPERADOS:

Al término del Módulo, el Agente Comunitario estará en capacidad de manejar técnicas y estrategias básicas, especialmente la elaboración del material de difusión, para la promoción de salud mental.

GUÍA DE SESIÓN DEL MÓDULO 3

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	DURACIÓN
	Presentación Prueba de Entrada	Anexo No. 1	5 minutos 20 minutos
1. Promoción de la Salud 1.1 Definición de Promoción de Salud Mental. 1.2 Elementos a considerar para realizar la promoción de la salud mental.	Lluvia de ideas Exposición - diálogo	Plumones Pizarra	15 minutos 20 minutos
2. Estrategias de Promoción 2.1 Organización 2.2 Participación comunitaria 2.3 Redes sociales 2.4 Comité Local de Salud Mental	Lluvia de ideas Exposición - diálogo	Plumones Pizarra	15 minutos 30 minutos
	REFRIGERIO		15 minutos
Estrategia de Promoción Plenaria	Trabajo de grupo: estrategias de promoc.	Guía de trabajo No. 1 Anexo No. 2	60 minutos
2.5 Información, educación, comunicación.	Exposición-diálogo	Plumones, pizarra	40 minutos
3. Pautas para la preparación y difusión de mensajes			
	ALMUERZO		60 minutos
4. Materiales de comunicación para la promoción de salud mental 4.1 Materiales auditivos. 4.2 Materiales impresos.	Lluvia de ideas Exposición - diálogo Trabajo de grupo Plenaria Prueba de Salida	Plumones Pizarra Guía de trabajo No. 2 Anexo No.3 Anexo No. 1	15 minutos 40 minutos 180 minutos 20 minutos
TOTAL HORAS			8hrs 35min

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

PRESENTACIÓN:

El Módulo III se presenta como parte de la secuencia de enseñanza-aprendizaje el cual está dirigido al Agente Comunitario de salud mental en zonas de riesgo o afectados por desastres. Tiene como finalidad que el participante conozca y realice acciones de promoción de salud mental, manejando estrategias y técnicas básicas priorizando la elaboración de material de difusión.

PRUEBA DE ENTRADA (Ver Anexo No. 1)

1. PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

1.1 Promoción de la Salud Mental

Reconocemos a la **Promoción de la Salud Mental** como una estrategia de actividades que permiten a las personas o grupos adquirir o incrementar el mayor control y mejoría de su propia salud mental. Se refiere a las acciones que se realizan en una población para fomentar, conservar y proteger la salud mental de las personas, familias y comunidad para "conseguir que las opciones más saludables sean las más fáciles de elegir" (17). Esta íntimamente ligada a las condiciones de vida básica de una población y del soporte social entre otros, por ello su abordaje debe ser integral, y su afronte no es sólo responsabilidad de un solo sector sino que demanda la intervención y participación multisectorial de la comunidad misma.

La promoción de la salud es un ejercicio que comprende organización, participación comunitaria, educación, información, difusión, legislación y desarrollo comunitario entre otros, tendientes a disminuir cada vez más las brechas de las desigualdades en salud, especialmente de los grupos más vulnerables y de riesgo. En suma, a través de la promoción de la salud se pretende lograr el autocuidado, la ayuda mutua y los entornos sanos, en donde la calidad de vida sea una dimensión esencial en nuestra vida diaria.

Promoción de la Salud Mental, es una estrategia de mediación entre las personas y su entorno para crear un futuro mas saludable.

1.2 Qué elementos debemos considerar para la promoción en salud mental en zonas en riesgo o para afectados por desastres

Las acciones de promoción se pueden trabajar en las diferentes fases de un desastre para ello debemos tomar en cuenta los siguientes elementos:

Población usuaria:

- A quienes nos vamos a dirigir prioritariamente (preferible los de mayor riesgo).
- Patrones culturales y sistema de valores que practican.

En cuanto al problema:

- Patrones culturales y sistema de valores que practican.
- Determinar si es posible, cuánto sabe la población sobre el problema.
- Cuánto podemos aportar para solucionarlo.
- Considerar lo que queremos lograr (objetivos).

Recursos:

- Población en general.
- Instituciones/organizaciones base
- Materiales y recursos propios de la región

2. ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN

Primeramente las acciones de promoción tienen que ser poblacionales e integrales, para así lograr impacto en la población intervenida, algunas de las estrategias son la información, educación, comunicación y asesoría a toda la población sobre: aspectos básicos de reacciones, conductas adaptativas y no adaptativas, siempre buscando proteger el aspecto emocional de las personas, grupos, familias de nuestra comunidad, tratando de instaurar una cultura preventiva y de solidaridad ante los efectos nocivos de los desastres.

Si bien es cierto que las estrategias de la promoción, de la salud son amplias, para efectos de nuestro propósito se está enfatizando la información y difusión a través de la elaboración y distribución de materiales de comunicación con los cuales se

pretende lograr cambios de actitudes y conductas, los que sumados a actividades informativas, campañas de salud integrales, se propenda a la superación de las personas para cuidar de sí mismas y ayudarse mutuamente en la resolución de los problemas de salud colectiva.

2.1 La Organización

Es un espacio de participación en el que personas con objetivos comunes se relacionan de diversas maneras con el propósito de realizar acciones que respondan a esa característica que los une.

Toda organización posee una estructura de roles y funciones entre sus miembros y se trabaja siempre de acuerdo a objetivos comunes.

2.1.1 Características que deben tener las organizaciones

- Sus canales de comunicación deben ser abiertos.
- Sus soluciones no deben de ser tan especializadas.
- Se valoran las ideas de los pobladores.
- Se animan a experimentar nuevas ideas, propuestas de trabajo etc.
- Los líderes no concentran todo sino practican la descentralización.
- La toma de decisiones no lo hacen verticalmente, sino con participación de la población estableciendo una posición horizontal.

2.1.2 ¿Para qué es importante fomentar la organización?

Para que en forma conjunta se analice la situación de comunidad en riesgo o afectada por desastres, prioricen sus problemas y reflexionen sobre la necesidad de organizarse en un Comité Local de Salud Mental que lidere las acciones de prevención y promoción en la población en estas localidades

El éxito de toda organización depende de sus propios integrantes, quienes manteniendo intereses y motivación por el grupo aportan soluciones prácticas y factibles.

2.2. Participación de la Comunidad

Es la intervención organizada de toda la comunidad a través de sus líderes; es un proceso a través del cual se identifican y priorizan problemas, se toman decisiones y ejecutan actividades encaminadas a la búsqueda de soluciones.

Es importante la participación de la comunidad, porque son los propios habitantes quienes viven o sufren sus problemas. Dejan de ser objetos de atención y se convierten en participantes activos.

La participación activa de los miembros de la comunidad en la toma de decisiones, hace que se sientan más satisfechos de sus obras, su utilización y conservación.

2.3 Redes Sociales

2.3.1. ¿Qué es una red?

Es un conjunto de organizaciones e instituciones que establecen relaciones e interacciones con una finalidad común; y que están interconectadas a través de líneas de trabajo conjunto.

2.3.2. ¿Qué son redes sociales?

Es necesario considerar el fortalecimiento de las redes sociales más aún en una comunidad de riesgo o afectada por desastres. Consideramos a las redes sociales como un conjunto de redes interconectadas entre un grupo de personas, se constituyen en un sistema abierto a través de intercambios dinámicos entre sus miembros, que posibilitan la potencialización de los recursos que posee cada miembro de una familia, del grupo o institución. Se enriquecen a través de múltiples recursos que cada una de ellos desarrolla.

2.3.3. ¿Por qué es importante fortalecer una red social?

Las redes sociales además de favorecer el desarrollo de la identidad, cumplen la función de amortiguar las situaciones estresantes como un desastre, mediante la movilización de recursos y la expresión de emociones (ej apoyo de un familiar ante una inundación), proporcionando ayuda material (alojamiento, vestido, alimentación) y/o dando información y orientación.

2.4. Comité local de Salud Mental

Es una organización conformada por representantes de los diversos sectores y de la comunidad en riesgo o afectada por desastres, con la finalidad de

asumir el liderazgo en actividades preventivas promocionales en salud mental, permite la articulación de relaciones, coordinaciones de trabajo y concertación de acciones en conjunto lo que llevará con el tiempo a consolidar las redes sociales que son tan importantes en estas poblaciones.

El comité local de Salud Mental, se considera una de las redes sociales más importantes en la comunidad.

GUIA DE TRABAJO N° 1 (Ver. Anexo N° 2)

2.5 Información, Comunicación

Son estrategias de suma importancia para brindar orientación a las personas que han vivido la situación de desastre, o que se encuentren en riesgo.

Las estrategias a considerar para el sistema de información a la comunidad son:

- Mantener coordinación y enlace con el Comité Local de Salud Mental.
- Establecer contactos con el personal clave de los medios de información, si los hubiera.
- Buscar el apoyo de personas representativas o líderes, que respalden y den credibilidad a los mensajes.
- Preparar un cronograma o calendario de los mensajes a difundir.
- Utilizar los recursos y/o medios propios de la comunidad tanto para la elaboración o diseño así como para la difusión de los mensajes; especialmente si se está en la fase del desastre.

2.6 Educación

Son las acciones dirigidas a lograr cambios en los estilos de vida de las poblaciones fortaleciendo la salud mental tratándose de poblaciones en riesgo y/o afectadas, la acción educativa podría dirigirse a los grupos más vulnerables (niños, adolescentes, ancianos, gestantes) utilizando materiales educativos que den a conocer las respuestas normales después de un desastre, así como informar sobre los centros, grupos, instituciones u organizaciones que están preparados para ayudar y orientar sobre la salud mental. Los medios más inmediatos a usar son: las radios locales o los alto parlantes así podemos llegar a más población, si se carece de ellos utilizar otros recursos locales.

3. PAUTAS PARA LA PREPARACIÓN Y DIFUSIÓN DE MENSAJES.

El tipo y alcance tanto de la amenaza como del desastre en sí, nos indicará como crear y difundir los contenidos de los mensajes ya sea antes (amenaza de desbordes, lluvias, huaycos), durante (crecida de ríos, sismos, bloqueos de vías de comunicación) o inmediatamente después del desastre (hasta 14 días después). Se debe considerar las siguientes pautas:

3.1 Identificar la población beneficiaria u objetivo:
Es decir hacia quienes se dirigirá el mensaje (personas/ comunidades).

3.2. Identificación de los principales temas a tratar:

- Señalando áreas prioritarias según el grado y tipo del desastre.
- Los contenidos de los mensajes deben de satisfacer las necesidades detectadas y responder, las siguientes preguntas:
 - ¿Quién es la población afectada?
 - ¿Cómo se debe proponer el mensaje?
 - ¿Cuándo sucederá?
 - ¿Dónde ocurrió o ocurrirá?
 - ¿Cómo actuar frente al desastre?

Los mensajes a difundir ya sea antes, durante o después deben elaborarse tomando en cuenta las fases:

Durante el pre - impacto

- Dar a conocer los riesgos y posibles consecuencias.
- Brindar información sencilla veraz recalcando la importancia de una conducta preventiva.

Durante el impacto

- Recomendar "seguridad, protección y medidas a seguir frente al daño".
- Infundir confianza para disminuir el temor.
- Dar información para prevenir la pérdida de vidas.

Durante el post - impacto

- Fomentar la organización de la comunidad.
- Incentivar la formación de grupos de soporte especialmente con población adulta.
- Fomentar y desarrollar conductas sociales positivas: solidaridad, cooperación, participación.
- Propiciar la conformación de talleres de libre expresión especialmente con población de niños.
- Difundir en la población el funcionamiento de estos grupos y talleres

Durante el post - impacto (hasta 14 días después)

- Centrarse en la "preservación de vidas, seguridad de alimentos, actitud solidaria y compartir"
- Asesorar sobre las redes sociales y localidades afectadas.
- Incentivar en las personas la esperanza, la paciencia, y no dejarse influenciar por rumores.
- Reforzar y/o promover comportamientos adaptativos (positivos).
- Priorizar la ayuda a los niños, ancianos y mujeres embarazadas (grupo en riesgo) búsqueda de víctimas y uso común de los recursos.
- Orientar donde acudir para obtener información dando direcciones exactas y horarios de atención.
- Brindar consejería y proporcionar apoyo emocional.

Los mensajes deben responder a las necesidades detectadas que incentiven a la población a:

- Actuar con tranquilidad y seguridad.
- Conocer donde acudir y que hacer en el momento oportuno.
- Apoyar a quienes lo requieran.

3.3 Selección de los medios de comunicación :

El mejor y más eficaz medio de comunicación es el que se realiza a través de la interacción con las personas "cara a cara", sin embargo, muchas veces esto no es posible por lo tanto es útil emplear los medios locales de comunicación disponibles, como los carteles, periódicos murales, etc.

3.4 Preparación de mensajes

Cuanto más tiempo se mantenga la relación o contacto con la población, ésta se sentirá más segura, para ello es importante dar mensajes UTILES Y CLAROS y así disminuir el miedo o ansiedad.

- Claros y sin dobles mensajes.
Deben motivar al oyente a una necesidad de cambio y comprometerlo a
- participar responsablemente.
- Usar palabras sencillas y mensajes breves.
- Mostrar una actitud amistosa y cercana.
- Garantizar que responden a necesidades sentidas por la población.
- No usar las jergas técnicas.
Ilustrar con ejemplos cercanos a la gente a los que se dirige el mensaje.

Ej.: **Doña Vicenta :** Doña María estamos con las lluvias encima, se nos viene nuevamente el niño, estamos en peligro en cualquier momento se desborda la laguna.

María : No creo doña Vicenta, eso es todo un cuento de los vecinos hace tiempo dicen lo mismo y no pasa nada.

Doña Vicenta : ¡Señora María, los desbordes no avisan!, vivimos expuestos a la laguna del alto hay que tomar nuestras medidas.

María : Lo que es yo no voy a vivir esperando el desborde de la laguna, tengo que seguir cultivando para comer, sin embargo considero importante la preparación previa y así evitaremos desgracias.

MENSAJE : Tomemos nuestras precauciones ante avisos de peligros, para evitar daños mayores en nuestras vidas o bienes.

3.5 Evaluación del impacto de los mensajes

Evaluar la eficacia de los mensajes no es tan fácil sin embargo, es una acción de máxima importancia de recoger la opinión de los usuarios o beneficiarios para realizar los reajustes tanto en el tipo de mensaje, efecto y el uso de los recursos disponibles.

Si la población ha sido preparada previamente; los efectos, reacciones y conductas desadaptativas serán menores.

4. MATERIALES DE COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN

Se pueden realizar por diversos medios, los cuales se clasifican en:

Auditivos: Programas radiales, conferencias, entrevistas, cuñas radiales, avisos.

Impresos: Materiales escritos, volantes, carteles - folletos, boletines, afiches, rotafolios, manuales, etc.

Visuales: Pizarra, banderolas, pancartas, periódico mural, transparencias, murales, etc.

4.1 Materiales Auditivos

4.1.1 Entrevista Radial:

Como su nombre lo indica es un espacio radial para intercambiar información entre dos o más personas en la cual se abordan temas diversos, los objetivos deben ser auténticamente educativos, capaces de captar el interés y responder a las necesidades propias de la población, allí podemos informar, educar y entretener al usuario partiendo de la premisa que es una persona que necesita información oportuna para así favorecer comportamientos adecuados.

Para realizar las entrevistas radiales la estrategia es coordinar con las radios locales a fin de que se realicen en el horario de mayor audiencia lo que garantizaría ser escuchado por la población.

Aquí algunos ejemplos:

- Podemos informar dando a conocer el lugar, horario donde encontrar al Agente Comunitario y/o personas que están brindando consejería u orientación, así como de las instituciones que prestan apoyo en situaciones de desastre.
- Educar a la población sobre salud mental, como reconocer algunos síntomas de alarma y cuál es la conducta normal en esa situación.

... mensajes que sean esperanzadores, orinden aliento y propicien la solidaridad. Se debe enfatizar el desarrollo de conductas sociales positivas (solidaridad, cooperación, organización) que son básicas en situaciones de desastres.

- Fomentar otro tipo de recomendaciones a la población especialmente sobre organización y soporte afianzando las tareas comunitarias, etc.
- Reforzar el soporte de los miembros de la familia, los vecinos, escuchando y facilitando la expresión de emociones (llanto, cólera, ira, impotencia, tristeza) tanto del adulto como en los niños y adolescentes.
- Dar instrucciones precisas para los grupos de riesgos como por ejemplo si los niños sienten temor o presentan determinados cambios después del desastre, orientar al familiar más cercano para que reciba consejería oportunamente.
- Recomendar el adecuado comportamiento de los adultos (tranquilidad, serenidad) que será observado e imitado por los niños y adolescentes permitiendo a la familia mayor soporte emocional: "Tanto los hombres como las mujeres podemos sentir temores, lo importante es darnos cuenta de ello para superarlo".
- Mantenerse sereno le facilitará el reconocer mejor las situaciones de peligro; el apoyo mutuo permitirá a los miembros de la familia tomar medidas saludables en situaciones difíciles.
- Favorecer la organización de grupos de soporte para personas adultas que permita la libre expresión de emociones, miedos, temores u otros tipos de sentimientos propios del ser humano en estas circunstancias.

4.1.2 Conferencia Radial:

Es la transmisión de contenidos educativos de un sólo tema, dando alcance sobre conductas adecuadas o inadecuadas antes, durante o después de un desastre.

Ej.: Amable radioescucha, recuerda usted ¿cómo reaccionó durante el último desastre?

¿Se desesperó, lloró, gritó, corrió o permaneció tranquilo, sereno o recordó y puso en práctica las medidas de seguridad?

Hoy queremos darle a conocer algunas pautas de como debemos actuar frente a estos eventos de manera adecuada:

- No se desespere, las personas que corren sin control, llorando o gritando generan pánico en ellos o en otras personas y pueden ocasionar accidentes más severos.
- En estas situaciones es importante que busquemos inmediatamente un lugar de seguridad, y no priorizar el recuperar nuestras pertenencias.
- Mantengamos la calma, protejamos a nuestros hijos o personas indefensas como los ancianos, quienes son los mas necesitados de nuestra protección.
- Con calma y serenidad evitaremos mayores accidentes.

4.1.3 Perifoneo con Altoparlante:

Otro medio a utilizar en lugares afluentes es un altoparlante en forma ambulatoria en un vehículo o en las carretas de los vendedores u otros medios.

Se puede informar a la población sobre el peligro o presencia de un desastre, las reacciones normales y las medidas a seguir así como de las instituciones y organizaciones que brindan apoyo (redes sociales).

No debe abusarse del perifoneo su uso prolongado puede causar malestar a la gente.

Ej.: Se comunica a la población Ambarina que frente al huayco ocurrido, es conveniente mantener la calma, no desesperarse, buscar lugares seguros.

"En caso que hayas, perdido tu vivienda, cultivos o animales o estés en riesgo de pérdida conduce a tu familia a las zonas altas de tu caserío. Si algún miembro de tu familia se torna nervioso o presenta algún otro tipo de daño, busca apoyo en el Comité de Salud Mental de desastres de tu localidad, te estamos esperando".

4.1.4 Cuña Radial:

Es una emisión reiterativa de mensajes cortos de temas específicos con fondo musical para hacerlo más atractivo e identificable.

Se emiten a través de radios locales cuya duración de tiempo es de 15 a 30 segundos mínimamente.

Tiene como función sensibilizar y motivar a la comunidad a fin de que reconozcan la situación de riesgo a la que están expuesta para que tomen las medidas preventivas del caso.

La estrategia es que se busquen medios locales a fin de asegurar su transmisión, las cuales se hacen varias veces al día por un tiempo prolongado en horarios de mayor sintonía de la población.

Otra modalidad es el uso de altoparlantes ubicados en los radios en mercados, en otros casos en los Centros educativos del lugar entre otros.

4.2. Materiales Impresos y Visuales

4.2.1 Cartel o Afiche:

Medio de comunicación masiva para transmitir mensajes visuales, resulta de la combinación de ilustraciones con o sin color y de texto breve, impresos en una hoja de papel grande con el propósito de atraer y retener la atención del público y comunicarles un mensaje, se puede colocar sobre superficies lisas para ser expuesto a la observación de los transeúntes.

Tiene como ventaja que el mensaje se capta rápidamente y promueve su distribución con mayor facilidad.

Características:

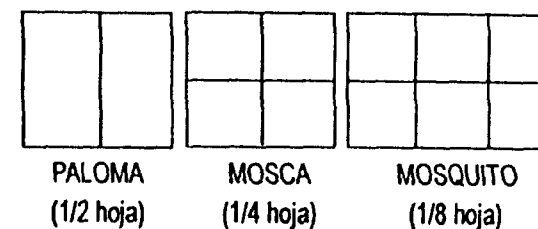
- Agradable a la vista y de larga duración.
- Fácilmente leído a 7 m. de distancia.
- Lleva el logotipo o leyenda de la entidad.
- Se usa en interiores en un aproximado de 40 x 60 cm. y para exteriores de 0.70 a 1 m.
- Se imprime en papel bond de 80 gr., papel arco iris, cartulina, etc.
- Facilita la transmisión del mensaje masivamente.

4.2.2 Volante:

Material de comunicación impreso de tamaño fácil de manipular. Su nombre viene de "volar" va de mano en mano difundiendo actividades, servicios o hechos que nos interesa comunicar.

Características:

- Su tamaño varía de acuerdo al uso que queramos darle:



- Se usa con fines de difusión, promoción, invitación, o consejería sobre determinadas actividades, servicios.
- Se acompaña generalmente de otros materiales.

4.2.3. Folleto:

Material didáctico impreso que nos permite dar mensajes o información en forma breve y directa; en su elaboración debe considerarse que el mensaje se dé por medio de imágenes sencillas y textos breves, de la combinación de los colores, figuras y texto dependerá su efectividad e impacto en la población.

Características:

- Su tamaño puede ser A4 (1 hoja papel)
- El número de páginas puede ser 4 a 10.
- Es material de refuerzo se entrega a mano
- Consta de textos e ilustraciones
- Tiene 3 partes:
 - » Portada: atractiva
 - » Páginas centrales: va el mensaje o contenido
 - » Contraportada: va la síntesis del contenido.
- Debe dejarse a disposición de las personas en lugares estratégicos.

4.2.4 Periódico mural:

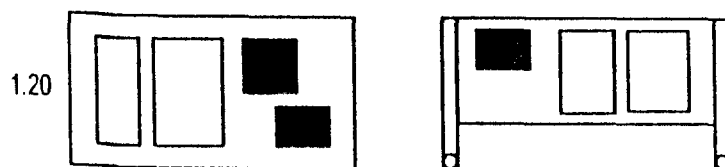
Medio de comunicación de bajo costo que se coloca en lugares

previamente seleccionados y de fácil acceso al público, debe ser atractivo en él se puede informar temas diversos en forma muy sencilla; lleva contenidos escritos, gráficos o dibujos. Su propósito es mantener informada a la población a través de notas seleccionadas.

Características:

- Puede ser fijo o movable.
- Sus dimensiones son 1.80 por 1.20m.
- En su confección puede usarse diversos materiales, como madera, cartón, cubiertas por una tela.

1.80



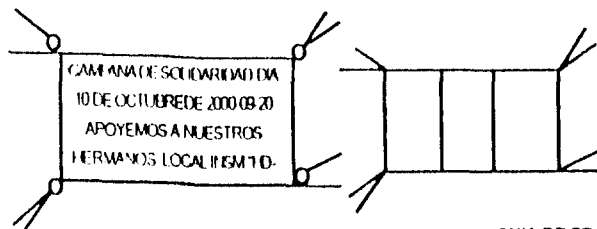
Podemos propiciar su presentación en Instituciones, en los Centros Educativos, y en cada organización de base de la comunidad, promocionando aspectos específicos ej.: "Preparándonos para afrontar los desastres en nuestra comunidad"

4.2.5 Banderola:

Material impreso de grandes dimensiones. Se coloca de poste a poste, cumple función informativa es de fácil lectura a grandes distancias, lleva fondo claro y letras contrastadas.

Características:

- Las ideas o frases son de un mismo color.
- En la parte posterior pueden llevar listones de madera en sentido vertical para evitar se enreden con el viento.



GUIA DE TRABAJO No. 2 (Ver Anexo No. 3)
PRUEBA DE SALIDA (Ver Anexo No. 1)

ANEXO No. 1

MÓDULO III : Promoción de la Salud Mental

PRUEBA DE ENTRADA Y DE SALIDA

NOMBRES _____ FECHA _____
INST/ORG. AL QUE PERTENECE _____
LOCALIDAD _____

Marcar con un aspa, la respuesta correcta:

1. Promoción de Salud
 - a. Son las acciones que se realizan en una población para conservar y proteger la salud mental de las personas, familias y comunidad en general.
 - b. Es curar las enfermedades.
 - c. Actividades que permiten a las personas reducir las limitaciones producidas por una enfermedad.
 - d. Ninguna de las anteriores.
2. Los objetivos de promoción de salud mental es:
 - a. Educar y orientar a la población.
 - b. Asesorar a la población.
 - c. Ayudar económicamente a la población.
 - d. Todas las anteriores.
3. En que fase del desastre se realizan las acciones promocionales:
 - a. En la fase de pre-impacto.
 - b. En la fase de impacto.
 - c. En la fase de post-impacto.
 - d. En todas las anteriores.
4. Identifique las estrategias más importantes que se pueden utilizar en la promoción de la salud mental?
 - a. La organización.
 - b. La ayuda económica dándole alojamiento.
 - c. La organización, la participación comunitaria, redes sociales, IEC (información, educación y comunicación).
 - d. Las estadísticas.

MÓDULO IV

ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

OBJETIVO:

Brindar conocimientos de actividades y técnicas preventivas y de atención tendientes o fomentar la salud mental de poblaciones en riesgo o afectadas por desastres.

RESULTADOS ESPERADOS:

Al finalizar el módulo el Agente Comunitario será capaz de fomentar la salud mental de grupos de riesgo o afectados por desastres a través de actividades técnicas preventivas y de atención.

GUIA DE SESIÓN DEL MÓDULO 4

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	DURACIÓN
Introducción	Presentación del módulo		10 minutos
Generalidades	Prueba de entrada	Anexo No. 1	20 minutos
	Exposición - diálogo	Pizarra, plumones	10 minutos
1. Actividades preventivas	Técnicas de animación	Anexo No. 2	30 minutos
1.1 Grupos de fomento y desarrollo de conductas sociales positivas: solidaridad y cooperación.	Lluvia de ideas	Pizarra, plumones.	30 minutos
	Exposición - diálogo		
	REFRIGERIO		15 minutos
1.2 Grupos de soporte	Exposición		30 minutos
	Guía de Trabajo No. 2	Anexo 3	90 minutos
	ALMUERZO		60 minutos
1.3 Talleres de libre expresión.	Guía de Trabajo No. 3	Anexo No. 4	30 minutos
	Lámina 3A	Papel, lápiz	
	Exposición		20 minutos
2. Actividades de atención:	Exposición		30 minutos
2.1 Crisis.			
2.2 Consejería.	Demostración y redemost.		60 minutos
2.3 Técnicas de autocontrol.	Exposición		60 minutos
2.3.1. Respiración.	Guía de Trabajo No. 4	Anexo No. 5	60 minutos
2.3.2. Relajación.		Colchoneta	
	Prueba de salida	Anexo No. 1	20 minutos
	Evaluación de la capacitación	Anexo No. 6	20 minutos
TIEMPO TOTAL			9 hrs 15 min

REFRIGERIO

GESTION DEL AGENTE COMUNITARIO PARA EL AFRONTE Y PREVENCION DE DESASTRES

	Planificación de actividades del Agente Comunitario		60 minutos
	Exposición - diálogo		
	Elaboración y cronograma de actividades	Anexo No. 1	
	Evaluación de participantes	Anexo No. 2	
		Anexo No. 3	
	PLENARIA:		60 minutos
	CLAUSURA		30 minutos
TIEMPO TOTAL			02 horas

ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

PRESENTACIÓN:

Durante el desarrollo del presente módulo el agente comunitario debe tener conocimientos y habilidades sobre las diversas técnicas y estrategias terapéuticas preventivas y de atención que pueda realizar en favor de su comunidad, ya sea a nivel individual o grupal.

PRUEBA DE ENTRADA (Ver Anexo No. 1)

GENERALIDADES:

Los desastres por ser situaciones difíciles de enfrentar o detener, requieren que la población esté preparada y trabaje en el nivel de prevención basado específicamente en el fomento de su organización, es decir, optimizar todos los esfuerzos para desarrollar acciones en conjunto que favorezcan el atender sus propios problemas y obtener su propio bienestar, evitando así la aparición de problemas de salud al disminuir, eliminar o neutralizar los factores responsables de la aparición de las enfermedades (factores de riesgo) y reforzando los factores protectores. Por ello es de gran importancia realizar actividades preventivas que beneficien a grupos de la población.

GRUPO:

Es un conjunto de personas que se relaciona para lograr un objetivo común, en este sentido cada uno de nosotros forma parte de diferentes grupos: la familia, el barrio, los amigos, la organización de base, los vecinos, etc.

Algunos grupos se desarrollan y logran constituir una organización

GRUPO DE RIESGO:

Son aquellos grupos que tienen mayores probabilidades de sufrir las consecuencias post - desastres. Estos grupos son generalmente los niños, ancianos y mujeres gestantes.

FOMENTO DE TRABAJO CON GRUPOS:

Se hace de necesidad crear y reconstruir alternativas o propuestas metodológicas aplicables y realistas; es decir abrir líneas de trabajo que abarquen posibilidades concretas de aplicarse en una realidad determinada como es el caso de poblaciones expuestas a riesgo o afectadas por desastres.

Los grupos de fomento y desarrollo de conductas sociales positivas, los grupos de soporte, los talleres de libre expresión, son espacios creados con la función de promover y propiciar el intercambio interpersonal a través del diálogo, reflexión y la creatividad a través de un sustento fuerte y diferente de aprendizaje; en ellos se utilizan diferentes técnicas de manejo sencillo, que sirvan de motor para que a partir de la reflexión se produzca la aparición de ideas y nuevos enfoques con el aporte participativo de cada uno de los miembros del grupo.

Por ello, se hace necesario propiciar la conformación de grupos y talleres de esta naturaleza, y trabajar con los grupos de riesgo o afectados; considerando entre ellos a la población de niños y adultos. Se propone la conformación e implementación de:

- Grupos de fomento y desarrollo de conductas sociales positivas.
- Grupos de soporte para población adulta.
- Talleres de libre expresión.

1. ACTIVIDADES PREVENTIVAS: GRUPOS Y TALLERES PREVENTIVOS

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN (Ver Anexo No. 2)

1.1. GRUPOS DE FOMENTO Y DESARROLLO DE CONDUCTAS SOCIALES POSITIVAS

Es una actividad grupal que brinda un conjunto de intervenciones psicopedagógicas dirigidas a grupos en riesgos y/o afectada por desastres para favorecer su crecimiento personal como poblador nato de su comunidad.

Objetivos:

- Que los grupos reflexionen y tomen conciencia sobre la importancia de las conductas sociales positivas: solidaridad y cooperación; con el

propósito de mejorar las relaciones de convivencia y apoyo mutuo de una comunidad para favorecer su desarrollo.

- Que adquieran conocimientos básicos acerca de las conductas sociales positivas.
- Incentivar su práctica en beneficio de su comunidad.
- Fomentar la solidaridad y cooperación como respuestas favorables o positivas ante una situación de riesgo o de emergencia de beneficio común, donde prevalezca el sentido de compartir.

El fomento y desarrollo de conductas sociales positivas es una herramienta de mucha utilidad para este tipo de poblaciones.

Población beneficiaria

Está dirigida a niños, jóvenes, adultos y familias que viven en zonas de riesgo y/o afectadas por desastres.

Actividades del Agente Comunitario

El Agente Comunitario realizará las siguientes actividades:

- **Antes de la implementación**
 - Coordinar con las organizaciones del lugar para contar con un local o ambiente donde se desarrollarán las sesiones del grupo.
 - Previa coordinación con los líderes de la localidad convocar a los grupos para la inscripción.
 - Conformar grupos de 10 a 15 participantes cada uno como máximo.
 - Preparar el material y fichas de trabajo para la primera sesión.
- **Para el desarrollo de la primera sesión**
 - En la primera sesión el Agente Comunitario procederá a presentarse como coordinador del grupo quien, a la vez procederá mediante una dinámica a presentar a los miembros del grupo.
 - El coordinador conjuntamente con los participantes del grupo acordarán un horario fijo para el desarrollo de las sesiones.
 - Se proporcionará el módulo de fomento y desarrollo de conductas sociales positivas.

Procedimiento para el desarrollo de los módulos

a) Características de los módulos :

- » El módulo de desarrollo de conductas sociales positivas consta de dos sesiones educativas:
 - 1ª Sesión : Solidaridad.
 - 2ª Sesión : Cooperación.
- » Cada sesión educativa requiere minimamente de hora y media de trabajo.
- » La metodología de la enseñanza de cada sesión será mediante exposición, diálogo, talleres, lluvia de ideas, dinámicas grupales sociodramas, dramatizaciones, presentación de casos, etc.

b) Desarrollo de los módulos:

- » Saludo de bienvenida al grupo de participantes.
- » Aplicación de la prueba de entrada.
- » Control de asistencia.
- » Dinámica grupal.
- » Exposición de los contenidos.
- » Talleres de trabajo.
- » Presentación de casos y plenaria.
- » Al finalizar cada sesión haga un breve resumen con participación de los asistentes a fin de construir ideas según lo aprendido por ellos mismos.
- » Al finalizar los módulos aplique la prueba de salida.
- » Entregue los trípticos educativos.

c) Cómo preparar los talleres de trabajo

- » Conforme grupos de cinco participantes cada uno.
- » Cada grupo se organizará eligiendo su coordinador y secretario.
- » Otorgue a cada grupo la guía de trabajo; cada grupo presentará cinco ejemplos de conductas sociales positivas que practican o podrían propiciar en su barrio, en su colegio, con sus amigos, vecinos y familia.
- » De los ejemplos presentados representar uno de ellos en un sociodrama a fin de favorecer comentarios, sugerencias de los demás miembros del grupo y lograr la participación de todos.

1.1.1 La Solidaridad:

Denominamos así a la respuesta conjunta en beneficio de un grupo de individuos que afrontan una necesidad o una situación de emergencia con la finalidad de compartir problemas e intereses; contribuyendo en forma conjunta a la solución de los mismos.

En qué contexto se fomenta la solidaridad.- Desde el punto de vista del desarrollo humano y social, teniendo en cuenta que toda situación de desastre no sólo afecta a determinados individuos, sino localidades y comunidades completas se hace necesario fortalecer la solidaridad en los diferentes espacios en los que suele desenvolverse la persona, como son la familia, la escuela, la comunidad, o la organización de base. En cada espacio mencionado los integrantes trazarán metas que realmente quieren lograr, el alcanzarlas va a depender del esfuerzo y del aporte de cada uno de sus miembros, si bien es cierto no todos tienen similares recursos económicos, la solidaridad va más allá de comprender situaciones y manifestarse a través de un acto de apoyo. Exige un cambio de actitudes que permite colocarse en el lugar de otra persona y tratar de sentir lo que ésta experimenta sin marginar, ni menospreciar, y sin caer en el paternalismo ni asistencialismo con la persona o grupo afectado.

Cabe aclarar que las acciones de paternalismo se puede dar en una primera etapa evaluando la magnitud del desastre, pero sin acostumbrar a la familia o grupo de personas afectadas a vivir sobreprotegidos por los demás, sino que gradualmente estos tendrán que buscar su subsistencia, fomentando así su independencia que favorezca el crecimiento de cada familia.

En la vida cotidiana se pueden presentar situaciones y emergencias, donde tendremos que intervenir solidariamente por lo que recomendamos:

- **Advertir el suceso:** significa estar atentos a los sucesos a nuestro alrededor, requiere estar previamente organizados.
- **Interpretar la situación como emergencia:** significa estar informados para poder evaluar la magnitud y posible trascendencia de la situación.
- **Decidir la intervención:** significa tener en cuenta las posibles consecuencias y asumir una actitud responsable.
- **Determinar la conducta:** significa manifestar una actitud solidaria e implica los siguientes comportamientos:

a) **Afirmación de la personalidad:** en principio es tener seguridad de sí mismo(a), desarrollar una autoestima positiva, fortalecer la propia identidad fomentando un clima cálido y de solidaridad, no hacer comparaciones. Evitar las hostilizaciones, las envidias y críticas destructivas.

b) **Tomar conciencia de la existencia del otro:** es valorar al otro como ser humano más allá de toda diferencia. Para ello se debe:

- **Fomentar el respeto mutuo.**
 - » Ejercer el diálogo y la comunicación con los demás.
 - » Estimular la comprensión y la sensibilidad.
 - » Aceptar las opciones y las diferencias con los demás.
 - » Hacer de las diferencias creatividad y no conflictos.

c) **Participación efectiva en la realidad del otro:** es compartir y asumir responsabilidad en acciones concretas, por ello es importante generar la cooperación y el sentimiento de pertenencia en el grupo. Debemos considerar lo siguiente:

- Compartir cosas, trabajos, sentimientos y problemas.
- Establecer normas con participación del grupo.
- Reconocer y valorar el compartir, así como la ayuda que cada uno aporta, ya que ello implica esfuerzo y desprendimiento.

d) **Comprometernos para el cambio a favor del grupo:** es decir conciencia del "nosotros" con una visión comunitaria. Para ello se debe:

- Conocer e interpretar la realidad del grupo o comunidad.
- Valorar el trabajo colectivo que expresa un esfuerzo por superar las condiciones de vida, y las situaciones de riesgo a las que estamos expuestas.
- Exigir el respeto a los derechos.
- Enfrentar creativamente los problemas.

Actuar asumiendo responsabilidades y aportar para el cambio en coherencia con los ideales que promueve el grupo.

1.1.2. La Cooperación

La cooperación es la acción que muestran las personas a través de la ayuda mutua intentando dar solución a una situación existente ante una emergencia o colaborar hacia la realización de un objetivo común.

En qué contexto se fomenta la cooperación. - La cooperación es una conducta que debe ser fomentada antes de que ocurra una situación de desastre (es decir desde que la comunidad con sus habitantes saben que viven expuestos a una situación de riesgo permanente). Deben estar preparados, trabajando y desarrollando conductas sociales positivas que les permita encontrar posibles soluciones, ponerse de acuerdo, organizarse, establecer sus redes, etc.

Una población sensibilizada donde se haya fomentado y desarrollado conductas sociales positivas mostrarán una conducta de cooperación más abierta entre los que habitan en la localidad (vecinos, amigos, familiares, etc.). En cambio, una persona aislada o que tiende a trabajar por lo general sola, puede volverse insegura y hasta agresiva; le convendrá entonces recibir ayuda de un vecino o compañero que le oriente, anime, y potencie sus esfuerzos individuales.

¿Qué se debe hacer para que exista cooperación?

Realizar un trabajo entre varias personas y con un fin común, no es tan fácil para todos requiere, asumir actitudes positivas que contribuyan a no obstruir el avance de su comunidad sino propiciar el cambio.

Favorecer la resolución de problemas que afectan a la población en casos de desastres, debe ser una tarea en común sin esperar que nos llamen o nos soliciten cooperar, sino el ir desarrollando esta conducta en etapas previas.

Lo expresado es lo óptimo en una población que va desarrollando estilos de vida saludables que redundarán en su desarrollo tanto personal como en el de su comunidad.

Una conducta de cooperación se da cuando una persona que necesita ayuda y requiere apoyo de otros sin que necesariamente le solucionen su problema; le orienten con ideas o con el ejemplo para poder resolverlo. Tener presente que los problemas de un grupo se pueden resolver mejor si todos intervienen, aprovechando positivamente los recursos, la información existente y la voluntad que cada miembro pueda aportar.

Una cuestión fundamental en todo acto de cooperación, es la disposición previa que debe tener el individuo para involucrarse en los hechos ocurridos, para así ayudar a otras personas o así mismo, apoyándose en otros para la solución de los problemas.

La importancia de trabajar en poblaciones consideradas en riesgo de desastres, a través del fomento de conductas sociales positivas, permiten favorecer su disposición a trabajar en equipo.

1.2. GRUPOS DE SOPORTE:

La conducta de una persona se hace más consistente y sólida cuando éste pertenece a algún grupo social en el que sus miembros se guardan afecto entre sí. Existe menor riesgo de desarrollar conductas no adecuadas en grupos que establecen relaciones de claro respeto entre sus miembros.

En poblaciones en riesgo y/o afectadas por situaciones de desastres se hace necesario propiciar la conformación de grupos de personas que han vivido o viven expuestas a situaciones de emergencia, en este espacio pueden expresar sus sentimientos, como viven o han vivido sus angustias, temores, miedos, tensiones u otras experiencias que agobian su vida diaria, a causa de dicha situación, convirtiéndose así, en un grupo de soporte.

Objetivos:

Se fomenta la conformación de grupos de soporte bajo los siguientes objetivos:

- Expresar vivencias relacionadas con la situación de riesgo y/o efectos del desastre.
- Compartir entre las personas experiencias similares.
- Expresar o verbalizar vivencias que permitan el procesamiento oportuno de los sentimientos, emociones, pensamientos.

Población beneficiaria:

Está dirigida a personas adultas que viven en zonas en riesgo o que han experimentado situaciones de emergencias.

Actividades del Agente Comunitario:

En esta modalidad de trabajo de intercambio grupal el Agente Comunitario de Salud Mental encargado de la conducción y desarrollo de las sesiones de grupo realiza las siguientes actividades:

- **Antes de la implementación**
 - Coordinar con las organizaciones del lugar para contar con un local o ambiente adecuado para desarrollar las sesiones del grupo.
 - Previa coordinación con los líderes de la localidad, convocar a las personas para la inscripción.
 - Motivar a las personas para participar en los grupos de soporte señalando los objetivos que persiguen para estrechar vínculos con el resto de participantes.

- Conformar grupos de 6 a 10 participantes como máximo.
- Considerar que los participantes sean de la misma localidad.
- Preparar el material y fichas de trabajo para la primera sesión: fichas de inscripción, compromiso, evaluación.

- **Para el desarrollo de la primera sesión**

- En la primera sesión el Agente Comunitario procederá a presentarse como coordinador del grupo, quien a su vez procederá a que los participantes se presenten en los demás miembros del grupo.
- El coordinador informará sobre los objetivos del grupo, asimismo en esta reunión se establecerán conjuntamente con los integrantes las normas en relación a lo siguiente:
 - » Establecer un horario fijo para el desarrollo de las sesiones incluyendo la tolerancia para el ingreso y la hora de término de la sesión. Es de importancia para el coordinador tener en cuenta que la sesión mínimamente puede durar una hora.
 - » Fijar la frecuencia de las reuniones, semanal como mínimo y quincenal como máximo; a la vez informar el período de funcionamiento que será mínimo de cinco meses continuos.
 - » Considerar el número máximo de faltas al grupo.

- **Aperturar un cuaderno de campo** donde se registrarán tanto la asistencia como las ocurrencias del grupo en cada sesión.

- **Procedimiento para el desarrollo de las sesiones:**

- Los temas tratados serán por estricto orden de prioridad.
- El coordinador propiciará la participación de los integrantes según lo soliciten. Aquellos que no hacen uso de la palabra, animarlos mediante preguntas como: "¿Qué opina señora?, ¿Usted como reaccionó?, ¿Qué hizo en esos momentos?", etc.
- Al culminar la sesión hacer un resumen breve resaltando acciones propias de los participantes, posteriormente pregunte como se han sentido en el desarrollo de la sesión.
- Inicie la siguiente sesión haciendo un resumen de la anterior

Los grupos de soporte funcionarán mínimo por cinco meses, tiempo recomendado para que las personas logren su desarrollo personal y familiar.

Lo ideal es que estos grupos sigan funcionando indefinidamente en la localidad bajo la supervisión del Agente Comunitario y de la captación de otros recursos de la localidad que puedan favorecer la continuidad y funcionamiento.

Los participantes deben respetar las normas del grupo para evitar romper la estructura de la organización.

ELEMENTOS QUE AYUDAN EN LAS SESIONES

- **Reconozca el impacto de la situación vivida en las personas**

Se debe entender que el impacto de un desastre en la vida de la persona puede ser que la desorganice de cierta manera, por ello es importante que se le ayude a reconocer ese impacto emocional.

Es importante que se reconozca que la pérdida de un ser querido es un proceso que requiere de tiempo para su adaptación.

- **Permita que encuentren los sentimientos de culpa**

Hay una serie de sentimientos intensos que pueden ocurrir luego de un desastre como los de culpa, sobre los cuales debe poner también atención, y permitir a la persona identificarlos y reconocerlos a partir de expresiones comunes como:

» *"...si hubiera podido acudir a ayudarlo..... no hubiera muerto mi hijo"; "...si lo hubiera dejado con mi mamá y no lo hubiera traído a vivir a este pueblo, aun estaría vivo..... yo soy la única culpable".*

» *"...si me hubiera mudado antes no hubiera perdido mis cosas, mi vivienda, mis artefactos"; "... por terca yo solita me la busque, soy la única culpable".* Son sentimientos comunes en estos grupos, no dejemos de darle la importancia respectiva.

Nunca termine la sesión sin aclarar dudas o sentimientos expresados.

GUIA DE TRABAJO No. 2 (Ver Anexo No. 3)

1.3 TALLERES DE LIBRE EXPRESIÓN

GUIA DE TRABAJO No. 3 (Ver Anexo No. 4)

Es un conjunto de actividades que se realizan con niños, adolescentes y adultos con la finalidad de ofrecer espacios para desarrollar actitudes preventivas o expresar experiencias vividas relacionados en desastres a través de reuniones de grupo el dibujo, el juego, la danza, el relato de cuentos, etc.

Objetivo

- Facilitar la expresión de sentimientos posteriores al impacto y orientarlos constructivamente.
- Facilitar el nexo entre las experiencias vividas antes del desastre y el restablecimiento óptimo de las relaciones sociales

Población beneficiaria

Estas actividades pueden desarrollarse tanto en las personas que hayan tenido experiencias traumáticas por desastres o en aquellos que se encuentran en situación de riesgo, privilegiándose a los niños, adolescentes y mujeres.

Actividades del Agente Comunitario:

En esta modalidad de trabajo el Agente Comunitario de Salud Mental encargado de la conducción y desarrollo de los talleres de libre expresión, realizará las siguientes actividades:

- **Antes de la implementación**

- Coordinar con las organizaciones del lugar para contar con un ambiente adecuado para desarrollar los talleres.
- Previa coordinación con los líderes de la localidad, convocar a las personas y familias para la inscripción a los talleres.
- Motivar a las personas para participar en los grupos de dibujo, juego, danza, relato de cuentos, talleres de libre expresión.
- Conformar grupos de 10 participantes cada uno como máximo.
- Considerar que los participantes sean de la misma localidad.
- Preparar el material y fichas de trabajo para la primera sesión: fichas de inscripción, compromiso, evaluación y evolución del participante

- **Para el desarrollo de las sesiones:**

- A. PERSONAS QUE HAN VIVIDO EXPERIENCIAS DE DESASTRES:**

1. Formar grupos máximo de 10 personas cada uno ubicarlos sentados en círculo.
2. Pedir a los participantes que expresen sus experiencias durante y después del desastre. Dar el tiempo necesario para intercambio de opiniones entre ellos.
3. Reconocer síntomas o expresiones de miedo aclarando que es un sentimiento normal, utilizando palabras sencillas y comprensibles.

4. Identificar en la persona lo que le produjo mayor miedo.
5. Si es necesario use gráficos, láminas para explicar causas de desastres.
6. Expresa afecto y cariño, abrácelo, mire a los ojos cuando hable, póngase a su disposición si lo considera necesario.
7. Corrija ideas distorsionadas sobre lo que exponga o manifieste.
8. Resalte los estímulos positivos de participación espontánea e incentive a cada uno de los miembros.
9. Termine la sesión con algunas conclusiones generales y puntos a tratar en la siguiente sesión.
10. El tiempo promedio por sesión será de una hora.
11. Enfatice la importancia de la organización y trabajo preventivo y el rol que nos toca asumir en esta tarea.
12. Si observa que hay personas más afectadas elabore un listado en su cuaderno de campo a fin de trabajar con ellas por separado. Se sugiere dar consejería y trabajar paralelamente con la familia, y si el caso lo amerita derivarlo para su atención especializada o a la red de salud respectiva.
13. Para trabajar con niños emplee técnicas de dibujo libre, juegos. Considere los recursos de la comunidad.

B. GRUPOS EN RIESGO

Para trabajar con niños el Agente Comunitario debe tener en cuenta estas modalidades de trabajo:

1. Pedir que dibujen escenas de desastres.
2. Sensibilizar (información sobre desastres) en prevención y mitigación para que después dibujen lo que han aprendido.
3. Estimular en los dibujos el tema de reducción de riesgos.
4. Alentar en los niños su participación promoviendo medidas de protección y de seguridad sin pánico.
5. Realizar concursos de dibujos (por lo menos una vez anualmente), ponerle título, pedirle que coloque medidas de protección y prevención. Es una forma de evaluar y medir el grado de internalización en los niños.

6. Trabajo al aire libre:

- Realizar simulacros de desastres (desbordes de ríos y sismos).
- Propiciar excursiones en su comunidad, identificando zonas en riesgo y/o afectados por desastres.

7. Otras técnicas a usar:

- Puede promoverse concurso de cuentos infantiles en donde se destaquen las conductas sociales positivas y premiar a los mejores reconociendo públicamente a los ganadores.
- Expresión a través de la música promoviendo concursos de música libre, es otra técnica en la que tienen mayor participación los adolescentes, generando a través de los contenidos expresión de ésta: sus temores, miedos, o deseos no expresados de otra manera.

2. ACTIVIDADES DE ATENCIÓN

Los desastres al ser situaciones generalmente inesperados afectan a muchas personas pudiendo presentarse pérdidas de orden material y humano, debiendo los sobrevivientes enfrentarse a dichas pérdidas.

La mayoría de las personas son emocionalmente sanas pero al estar expuestas a un sin número de experiencias nuevas que van más allá de sus vivencias comunes, es normal que desarrollen problemas emocionales pero a medida que van pasando los días y no logra cubrir sus necesidades básicas, la situación se vuelve altamente estresante y si sus mecanismos de adaptación fallan, pueden terminar muy perturbadas pudiendo generarse crisis.

2.1. Crisis

Es un estado temporal de trastorno y desorganización caracterizado principalmente por una incapacidad del individuo para salir adelante con un alto potencial de secuelas traumáticas.

La persona no se siente capaz de usar sus propios recursos y/o medios para enfrentarse a la situación y requiere de ayuda inmediata.

2.2. Intervención en Crisis

Definición.- Es una técnica de intervención activa que ayuda a restaurar la capacidad del individuo para manejar la situación estresante en la cual encuentra y provee

asistencia, ayuda para organizar su vida y establecer las redes sociales de su comunidad.

Metas:

- Ayudar a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes del incidente que precipitó la crisis.
- Reorientar de la capacidad del individuo para enfrentar la situación.

Intervención de Primera Instancia:

Denominada primeros auxilios psicológicos, pretende de manera primordial proporcionar apoyo, reducir el peligro de muerte y enlazar a la persona en crisis con los recursos de ayuda.

Es una intervención breve que, donde sea requiere de algunos minutos o algunas horas, según la gravedad de la desorganización o trastorno emocional de la persona en crisis y según la habilidad del que interviene.

Los pasos a seguir son:

- Establecer el primer contacto, propiciándose la empatía o sintonización con los sentimientos de la persona en crisis.
- Este contacto no sólo debe ser verbal, sino físico, es más efectivo tocarla, abrazarla, éste puede ser el calmante más efectivo, ya que la persona sentirá que la escuchan, la aceptan, la entienden y apoyan.
- Examinar las dimensiones del problema poniendo énfasis en lo que las víctimas dicen, "que quieren y necesitan".
- Analizar posibles soluciones evaluando recursos disponibles a nivel individual, familiar y comunitaria (26)
- Hacer el seguimiento de las acciones planificadas, evaluando resultados, si se detecta que no hay avances significativos, derivar a un nivel más especializado.

La terminación de la intervención en la primera instancia debe reflejar el regreso de la víctima al nivel de funcionamiento más sano y competente; se espera que haya un crecimiento emocional (Morgan, 1979).

Intervención de segunda instancia:

La intervención de segunda instancia es un proceso terapéutico breve encaminado a la resolución de la crisis.

El contacto, ayuda a reconocer los sentimientos de ira, dolor, temor y reduce la intensidad emocional de la persona.

2.3. La Consejería

Es un método que se utiliza como herramienta básica por medio del cual se posibilita a las personas a resolver sus propios problemas.

El consejero ayuda a otras personas a clarificar sus pensamientos y a la vez explorar varias opciones o posibles soluciones, cabe recalcar que no le vamos a decir a la persona lo que debe hacer, no estamos para dar consejos, no interpretamos, ni diagnosticamos y nunca debemos asumir que podemos saber lo que la otra persona está pensando o sintiendo.

Primeramente la ayuda debe ser oportuna y coordinada pudiendo ser en forma individual o grupal.

Se puede realizar en un lugar cualquiera de la comunidad sin ser necesario hacerla en un consultorio especializado, su duración puede ser de varios minutos en donde se permita que la persona exprese su temor, angustia, cólera, sus emociones cargadas.

Este rol puede ejercerlo cualquier persona de la comunidad que tenga el espíritu de apoyo solidario y que al menos tenga pautas básicas de manejo. Cuando realicemos una consejería se hace necesario tener en cuenta ciertos aspectos que se convierten en los mandamientos básicos de la consejería:

1. No juzgues.
2. Sé empático.
3. Tenga en cuenta la privacidad y confidencialidad.
4. No preguntes por qué.
5. No asumas responsabilidad por los problemas de la otra persona.
6. No interpretes.
7. Restringete a lo que está sucediendo aquí y ahora.
8. Trabaja primero con los sentimientos.

Destrezas que debemos de tener en cuenta para brindar consejería

Destrezas no verbales y mínimamente verbales:

Es la base para todas las demás destrezas es conocida más por el "arte de escuchar con la boca cerrada" como consejero te ayudará a escuchar a otros de una forma más efectiva y con más empatía.

Escucharemos a la persona sus hechos, sus vivencias, sentimientos; use reflexiones sobre sus emociones y pensamientos que no correspondan al momento propio en el que vive el individuo. Es dejar revivir los sucesos a la persona y dejar expresar sus emociones, dándole oportunidad de manifestarlos. Por ejemplo una pérdida de vida o material, según sea el impacto psicosocial en la persona puede producir ira, rabia, impotencia, la cual se debe dejar que lo exprese.

- La mayor parte del tiempo se debe mirar a la persona, no distraerse atendiendo otras cosas.
- Comunica que tienes interés, que te importa su problema manifestando frases como "estoy contigo, te estoy escuchando".
- Mantén una postura cómoda, relajado, incluso inclinándole un poco hacia el frente.
- Evita interrumpir y no te esfuerces en cambiar el tema, recuerda que estamos ahí para escuchar no para hablar.
- Evita hacer gestos de admiración o asombro o movimientos que demuestren inquietud o impaciencia por querer terminar la sesión.
- Da alientos ya sea asentando la cabeza, emite palabras como "Aja", "Hum....", "Veo...." etc.

Algunas veces es necesario hacer aclaraciones de lo que nos está informando y refiriendo.

Se debe usar palabras distintas que transmitan el mismo significado de lo que nos dijo debiendo ser mas corto, claro y conciso.

Por ejemplo: podemos usar algunas frases como:

- "Déjame ver si entiendo....."
- "Suena como....."
- "Creo que lo que estás diciendo.."
- "En otras palabras....." etc., etc.

Al terminar es bueno preguntar: ¿Eso es correcto?

Otras veces es importante realizar preguntas abiertas para alentar a la persona a hablar sin ponerse a la defensiva y no contestar con una o dos palabras.

Evitemos hacer preguntas cerradas ya que éstas, generalmente se responden diciendo "si" o "no" a alguna otra palabra, desalentando a la persona, y entrando en un plano de investigador.

Por ejemplo:

- ¿De qué te gustaría hablar?
- ¿Qué está pasando.... Te escucho?
- ¿Qué es problemático para ti?
- ¿Qué quieres decir con.....?
- ¿Qué es lo que más te molesta de todo lo que te ha sucedido?

Si trabajamos con los sentimientos podremos hacer preguntas como: ¿Cómo te sientes ahora mismo? (Esto va ayudar a la gente a actualizar sus sentimientos). ¿Qué te hubiera gustado decir en ese momento? (Ayuda a la persona a ponerse en contacto con sus sentimientos sobre otras personas).

Para ayudarlo a buscar soluciones, podremos preguntar:

- ¿Qué opciones tienes?
- ¿Qué has pensado hacer?
- ¿Qué piensas sobre cada una de estas opciones..?
- ¿Qué es lo mejor que podría pasar?
- ¿Qué es lo peor que podría suceder?
- ¿Qué crees tú que va a pasar ahora?

El Rol del consejero no es solucionar los problemas a la gente, sino ayudarlos a encontrar sus propias soluciones.

No hagas preguntas solo para satisfacer tus curiosidades.

Procura no preguntar Por que.

Evita totalmente hacer preguntas complicadas.

No des consejos al hacer una pregunta.

¿Qué hacer cuando un caso no lo podemos manejar?

Nuestra intervención como Agente Comunitario llegará hasta cierto nivel, ciertas manifestaciones, síntomas u otras molestias psicofisiológicas como dolores van a requerir de la intervención de otro profesional tanto para el diagnóstico y tratamiento pertinente, permitiéndonos establecer un sistema de referencia y contrareferencia.

Tal es el caso si la persona que vive expuesta a situaciones de riesgo y/o es afectado por desastres y presenta manifestaciones como:

- Presenta pesadillas o padece de insomnio.
- Comportamientos raros, suspicacia, alucinaciones, cree oír voces o ve visiones o siente que lo están persiguiendo.

- Si consume drogas o ingiere bebidas alcohólicas.
- Si se automedica con sedantes o ansiolíticos por encontrarse nervioso.
- Si se muestra deprimido o ha tenido intentos de quitarse la vida.
- Si no admite consumo de alimentos, se muestra retraído y se niega a todo acto de recibir algún tipo de apoyo.
- U otros de alarma.

Procede a referir a la persona a un establecimiento de Salud o a una red de soporte social para que reciba apoyo y tratamiento especializado.

2.4 Técnicas de Autocontrol: (28)

El adaptarse a nuevas situaciones, enfrentarse a éstas, el estar expuesta la seguridad personal, todas estas amenazas que provienen del ambiente producen en el cuerpo cambios físicos observables: los músculos se tensan, aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, tendiendo la persona a presentar desgaste físico, crisis de llanto y depresión y el pensar constantemente sobre los mismos problemas produce tensión en el organismo, creando a su vez intranquilidad o provocando ansiedad, creándose así un círculo. Estas situaciones necesitan ser combatidas (o enfrentadas) ya que la mente y las emociones están íntimamente relacionadas entre sí, para ello se puede utilizar técnicas de manejo del estrés.

El autocontrol es una capacidad personal de regular el comportamiento en razón a lo que pensamos y sentimos de manera que beneficie a los demás como a nosotros mismos, es una capacidad que se puede aprender a través de diferentes técnicas y sobre todo a través de las prácticas diarias.

2.4.1 Respiración

Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés, pocos observamos el hábito de la respiración natural.

Cuando la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente, la sangre no puede oxigenarse, es decir no puede purificarse adecuadamente y los productos de degradación de las células, que deberían expulsarse pueden intoxicar nuestro organismo. Ocasionando estados de ansiedad, depresión y fatiga y haciendo que muchas

veces una situación estresante sea todavía más difícil de superar. Los hábitos correctos de respiración son esenciales para una buena salud física y mental.

GUIA DE TRABAJO No. 4 (Ver Anexo No. 5)

2.4.2 Relajación

La Relajación progresiva de los músculos reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, así como el grado de transpiración y la frecuencia respiratoria y cuando se realiza de modo correcto puede tener el mismo efecto que una pastilla.

Se utiliza.- Cuando hay tensión muscular, ansiedad, dificultad en el dormir, dolores corporales, hipertensión, miedos, etc.

Tiempo.- Se debe entrenar 15 minutos cada día y cada vez que esté muy tensa después de haber aprendido la técnica.

Se trabajan cuatro grupos de músculos:

- Músculos de la mano, antebrazo y el biceps.
- Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros, de la frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua. Se prestará especial atención a la cabeza ya que desde el punto de vista emocional la mayoría de músculos importantes están situados en esta región.
- Músculos del tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.
- Músculos de los muslos, de las nalgas, de las pantorrillas y de los pies.

Metodología: Se puede practicar la relajación sentado en una silla y procurando que la cabeza esté apoyada en alguna superficie. Cada músculo o grupo de músculos se tensa de cinco o siete segundos y luego se relaja de veinte a treinta. Se repite el proceso por lo menos una vez. Si después de esto hay alguna área que permanece todavía tensa, se puede repetir todo unas cinco veces. Debe ir acompañado de frases como:

- "Libero la tensión de mi cuerpo".
- "Alejo la tensión. Me siento en calma y descansado".
- "Me relajo más y más".
- "La tensión se disuelve poco a poco".