

# 2018

## Talleres de Autocuidado para servidores públicos en atención a la emergencia del volcán de fuego



Consultora

Maria Angelina Oliva

2018

# PROCESO DE FORTALECIMIENTO EN AUTOCUIDO Y MANEJO DEL ESTRÉS

## JUSTIFICACIÓN

El volcán de Fuego, de 3 mil 763 metros de altura y ubicado 35 kilómetros al suroeste de la capital del país, registró el pasado 3 de junio una potente erupción seguida de una avalancha de flujos piroclásticos (mezcla de rocas, gases y ceniza), que sepultó la comunidad San Miguel Los Lotes y afectó fuertemente a las aldeas vecinas.

Más de 2 mil 900 personas de San Miguel Los Lotes y otros poblados se encuentran refugiadas en 15 albergues, a la espera de ser trasladadas a casas temporales de acuerdo a plan de respuesta presentado por el actual gobierno.

Mientras tanto, la ayuda humanitaria no se ha hecho esperar, las instancias responsables por parte del estado han prestado su servicio, así como entes de sociedad civil, cooperación y la población guatemalteca en general.

Sin embargo, las pérdidas materiales y humanas son grandes; las historias de los y las sobrevivientes son devastadoras; los equipos de trabajo que atienden los albergues han tenido que dar soporte emocional a las personas que allí se encuentran, mientras otro equipo de socorristas siguen a la búsqueda de los restos de las personas soterradas por los flujos piroclásticos, que hasta la fecha son 121 cuerpos o restos de los mismos.

En la tarea de la atención de víctimas y damnificados, quienes dan servicios reciben un fuerte impacto emocional en el que la empatía se convierte en un riesgo “necesario”, hasta que ese riesgo mina la salud mental de los/as profesionales y esto se refleja en la calidad de la atención que brindan.

Cuando el impacto emocional no es manejado adecuadamente puede derivar dos posturas muy peligrosas: Por un lado asumir la sintomatología de quienes atiende (Desgaste por empatía, Burn Out, Traumatización vicaria, etc.) por otro lado la apatía derivada de la pérdida de la fe, acostumbrándose o menospreciando el dolor humano.

Uno de los modos de abordar y apoyar a los profesionales y servidores públicos es promover la descarga emocional y el cierre de círculos emocionales (duelos) que se dan como resultado de situaciones que sobrepasan la capacidad del abordaje brindado o bien las pérdidas humanas que muchas veces son inevitables.

Por esta razón es necesario otorgar espacios seguros para que los servidores públicos puedan descargarse emocionalmente y poner en práctica técnicas de Autocuido. A continuación se detalla la propuesta metodológica para el abordaje de las y los profesionales y servidores que han atendido a los damnificados por la tragedia.

## METODOLOGÍA

De acuerdo a las características de la emergencia se han organizado dos focos de atención, uno es Escuintla que concentra a la mayor cantidad de albergues los cuales ascienden a 12 y el otro es Sacatepéquez en el que se encuentran 4, en los que se concentran las 2,900 personas.

Por esta razón se plantea el abordaje en dos grupos de aproximadamente 30 personas cada uno y tres talleres por grupo:

Grupo 1. Profesionales y servidores que han trabajado en Escuintla, los cuales serán atendidos en la ciudad capital

Grupo 2. Profesionales y servidores que han trabajado en Sacatepéquez, los cuales serán atendidos en San Lucas Sacatepéquez.

Los lugares elegidos para las intervenciones cuentan con espacios agradables y que propician el contacto con la naturaleza, lo cual en sí mismo fortalece y regenera.

La metodología es participativa, vivencial y constructivista, se promueve por medio de dinámicas, actividades y aplicación de técnicas psicoterapéuticas individuales y grupales, la elaboración de emociones, pensamientos y análisis por parte de los y las participantes, se hará entrega un kit de Autocuidado y una carpeta con materiales que podrán consultar y utilizar para propiciarse bienestar.

El abordaje propuesto considera temas fundamentales para la reparación emocional, los cuales serán tratados en cada taller alcanzado mayor profundidad a medida que se fortalezca individual y de manera grupal a los equipos. Los temas a tratar son:

1. **Fortalecimiento del trabajo equipo:** El elevado nivel de estrés que se maneja en la respuesta a emergencias genera desgaste en las relaciones interpersonales así como en la comunicación, lo que puede afectar la calidad del servicio brindado, es necesario generar un ambiente de confianza y afirmación para promover buena comunicación y confianza en los equipos de trabajo.
2. **Manejo de emociones y descarga emocional:** Muchas personas evitan prestar atención a sus emociones por no saber cómo manejarlas o temor a desbordarse sin control, algunos usan la despersonalización u otros mecanismos de defensa, que resultan ser poco saludables y desgastan a las personas. Reconocer, nombrar y descargar las emociones es la manera más recomendable para fomentar la salud mental.
3. **Técnicas para el control de estrés:** Las personas que atienden a víctimas y damnificados por desastres pueden generar enfermedades emocionales por el

estrés del trabajo, burn out y/o estrés por empatía, además de la carga laboral. Se trabajaran técnicas como:

- a. Técnicas de relajación: a través de respiración, tensión y distención muscular, relajación progresiva, proyección mental, entre otras
- b. Aromaterapia y música terapia
- c. Masajes relajantes

#### 4. Salud integral:

Muchas personas descuidan su salud y canalizan el cansancio, estrés y emociones a través de consumos dañinos y actitudes de riesgo. Generar conciencia, identificar esas prácticas, tomar decisiones por la salud física, mental y emocional es el reto que se desea alcanzar con las actividades propuestas en este tema.

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Hora	Tema	Taller No.1	Taller No.2	Taller No. 3
8:30	Bienvenida y rompehielo			
9:00	Normas y reglas para favorecer la seguridad y confianza			
9:15	Evaluación	Pre test		
9:30	Fortalecimiento del trabajo en equipo	Circulo de la afirmación	Dinámica del Globo (juego de roles)	Dinámica del Muro
10:30	Coffee brake			
11:00	Identificación y manejo de emociones	Análisis de emociones, sentimientos, emociones y cómo canalizarlos positivamente	Reflexión sobre la influencia de los pensamientos acciones y hábitos	Cerrando círculos (manejo de duelo) dinámica "Aleja de ti"
12:00	Técnicas para el control del estrés	El estrés y sus efectos en la salud Técnicas de relajación	El estrés por empatía y síndrome de burn out Técnicas de aromaterapia y musicoterapia	Las decisiones sanadoras. Autocuidado y técnicas de masaje relajante
13:00	Almuerzo			

<b>14:00</b>	Salud integral, se definirán los hábitos saludables para cada área (física, mental, emocional, etc)	Actividad “Elijo lo mejor” para la identificación de conducta de riesgo y hábitos insalubres	Actividad “El calendario de la salud” para cumplir acciones de cuidado en salud	Trabajo grupal: alcanzando metas en salud.
<b>15:00</b>				Post test
<b>15:15</b>	Dinámica de cierre			
<b>15:30</b>	Despedida			

## CRONOGRAMA

Actividad	Escuintla	Sacatepéquez
<b>Taller 1</b>	Jueves 9 de agosto	Viernes 17 de agosto
<b>Taller 2</b>	Viernes 24 de agosto	Viernes 31 de agosto
<b>Taller 3</b>	Viernes 7 de septiembre	Miércoles 12 de septiembre

## EVALUACIÓN SINTOMAS

La evaluación se realizará por medio de la aplicación de un pre y post test, basado en el cuestionario de Maslach Burnout Inventory, esta es una escala para medir síntomas asociados a síndrome de Burnout o desgaste profesional. Con los cuales se podrá evidenciar los resultados de la intervención con los equipos.

## KIT DE AUTOCUIDO

Se hará entrega de un kit de Autocuido y una carpeta con materiales que los y las participantes podrán consultar y usar de acuerdo a lo aprendido en cada taller.