

VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2016.

Utilización de las técnicas de relajación para el manejo del estrés y la ansiedad del personal de emergencias que asiste a víctimas de catástrofes ambientales.

Piñeyro, Diego Raúl, Torres, José Alejandro y Clotet, Cinthia Inés.

Cita:

Piñeyro, Diego Raúl, Torres, José Alejandro y Clotet, Cinthia Inés (2016). *Utilización de las técnicas de relajación para el manejo del estrés y la ansiedad del personal de emergencias que asiste a víctimas de catástrofes ambientales. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-044/302>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eATh/oa>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

UTILIZACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD DEL PERSONAL DE EMERGENCIAS QUE ASISTE A VÍCTIMAS DE CATÁSTROFES AMBIENTALES

Piñeyro, Diego Raúl; Torres, José Alejandro; Clotet, Cinthia Inés

Departamento de Vinculación y Transferencia Tecnológica, Facultad del Ejército, Universidad de la Defensa Nacional. Argentina

RESUMEN

Estudios efectuados a personal de emergencias encargado de asistir a víctimas de catástrofes ambientales indican que existe una mayor proporción de reacciones psicológicas adversas en los mismos, con una prevalencia que supera a la encontrada en la población general, debido a las altas exposiciones a situaciones traumáticas que actúan como fuentes de estrés (Friedman, Warfe y Mwiti, 2003; González Ordi, H., Miguel-Tobal, J., Cano Vindel, A. y Iruarrizaga, I., 2004). El equipo de psicólogos del Centro de Investigaciones Sociales y Humanas para la Defensa realizó tareas de evaluación y capacitación a psicólogos y asistentes sociales de la Universidad Nacional de Catamarca, los cuales se encontraban asistiendo a la población de la localidad de "El Rodeo" después de la trágica inundación de 2014. Se realizaron grupos focales con 11 asistentes sociales y 2 psicólogos para evaluar el estado emocional de los mismos. Se efectuó una capacitación sobre disociación instrumental y los efectos de la ansiedad y el estrés concluyendo la misma con una práctica en relajación. Los resultados preliminares indican que la psico-educación sobre salud mental y la práctica de técnicas de relajación, actúan como factor de resiliencia para el manejo de la ansiedad y el estrés en rescatistas.

Palabras clave

Gestión de riesgo, Estrés, Relajación, Rescatistas, Personal De Emergencias

ABSTRACT

USING RELAXATION TECHNIQUES FOR STRESS MANAGEMENT AND ANXIETY IN RESCUE WORKERS ON ENVIRONMENTAL DISASTERS
Emergency personnel responsible for assisting victims of environmental disasters presents a greater proportion of adverse psychological reactions than the general population. This is due to high exposure to traumatic situations. (Friedman, Warfe and Mwiti, 2003; González Ordi, H., Miguel-Tobal, J., Cano Vindel, A. and Iruarrizaga, I., 2004). The team of psychologists from the Center for Social and Human Research of Defense conducted evaluation and training tasks for psychologists and social workers from the National University of Catamarca. These professionals were assisting the population of the town of "El Rodeo" after the tragic flood of 2014. Focus groups with 11 social workers and 2 psychologists were performed to assess their emotional state. A training course was delivered to staff to improve their skills in instrumental dissociation and stress management. The workshop concluded with a relaxation practice. Preliminary results indicate that the psycho-

mental health education and relaxation practice techniques, act as factors of resilience for the management of anxiety and stress.

Key words

Risk Management, Stress, Relaxation, Rescue Workers

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association (1994) DSM IV- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Washington: APA.
- Bryant, R.A. (2006). Cognitive behavior therapy: Implications from advances in neuroscience. En N. Kato, M. Kawata, R.K. Pitman (Eds.), PTSD: Brain mechanisms and clinical implications (pp. 255-270). Tokyo: Springer-Verlag.
- Caballo V. & Vilchez M. (2000) El tratamiento de los trastornos de ansiedad a las puertas del siglo XXI. *Psicología Conductual*, 8(2), 173-215.
- El Esquí (25 de enero de 2014) "El Rodeo y Siján fueron arrasados por aludes tras un trágico temporal" <http://www.elesqui.com/sociedad/2014/1/25/rodeo-sijan-fueron-arrasados-aludes-tras-tragico-temporal-136637.html>
- Farchi, M. (2013) Seminario "Estrés y Trauma en Situaciones de Catástrofe". Rectorado del Instituto de Enseñanza Superior del Ejército, 7-8 de agosto de 2013.
- Friedman, M.J., Warfe, P.G. y Mwiti, G.K. (2003). UN Peace-keepers and civilian field per-sonnel. En B.L. Green, M.J. Friedman, J.T.V.M. de Jong, S.D. Solomon, T.M. Keane, J.A. Fairbank, B. Donelan y E. Frey-Wouters (Eds.), *Trauma inter-ventions in war and peace. Pre-vention, practice and policy* (pp. 323-348). New York: Kluwer Academic/Plenum Publisher.
- González Ordi, H., Miguel-Tobal, J., Cano Vindel, A. y Iruarrizaga, I. (2004) Efectos de la exposición a eventos traumáticos en personal de emergencias: consecuencias psicopatológicas tras el atentado del 11-M. *Ansiedad y Estrés*, 10(2-3), 207-217
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012). *Guía para trabajadores de campo*. Ginebra: Nonserial Publications.
- Páez, D., Arroyo, E. y Fernández, I. (1995). *Catástrofes, situaciones de riesgo y factores psicosociales*. *Mapfre Seguridad*, 57, 43-55.