



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**CURSO-TALLER: DE LA VULNERABILIDAD PSICOSOCIAL AL  
ENFRENTAMIENTO POSITIVO A LA VIDA EN SITUACIONES DE SISMO EN  
LA CIUDAD DE MÉXICO**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**ALVAREZ HERRERA MARIANA**

**COMITÉ DE TESINA**

**DIRECTORA: DRA. VALENCIA CRUZ ALEJANDRA**

**REVISOR: DR. GÓNGORA CORONADO ELÍAS ALFONSO**

**SINODALES: DRA. BECERRIL PÉREZ MARÍA SANTOS**

**DR. PEREZ ESPINOSA JORGE ROGELIO**

**LIC. GALLARDO RAMIREZ LUIS MARIANO**

**Ciudad Universitaria, Ciudad de México, 2022**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

Dios, tu amor y tu bondad no tienen fin, me permites sonreír ante todos mis logros que son resultado de tu ayuda; cuando caigo y me pones a prueba, aprendo de mis errores porque sé que los pones para que mejore y crezca de diversas maneras; tus bendiciones en mi vida no tienen fin, así como mi fe en ti señor.

Gracias a Dios por permitirme amar a mis padres, gracias a mis padres por permitirme conocer a Dios; son ustedes los principales promotores de mis sueños. Para mi madre Guillermina Herrera, por su incansable lucha de verme crecer, por el cuidado y amor que me ha dado, he aquí el fruto de todo ello; Gracias a mi padre José R. Alvarez, por siempre desear y anhelar lo mejor para mi vida, por cada una de sus palabras que me guían. Porque ambos son para mí, ejemplo de perseverancia y éxito; me han enseñado que no se necesita mucho para ser feliz, pero siempre se puede tener más. Si leen este mensaje, sólo quiero decirles que gracias a ustedes yo me siento el ser más afortunado de este mundo por tenerlos como padres.

Para mi Manito Alfredo Alvarez Herrera, porque sólo tú y yo conocemos lo que significa el arduo camino de lograr la profesión, eres mi mayor ejemplo de trabajo y ambición, por protegerme y amarme tanto como yo a ti. A mis Roomies, Gis y Temita, mis primas y amigas inseparables, que todos los días me impulsan, por todo lo que hemos vivido y aprendido juntas.

Agradezco, y hago presente mi gran afecto hacia mi hermosa Familia Herrera Domínguez, porque no ha sido sencillo el camino hasta ahora, pero gracias a sus aportes, a su amor, a su inmensa bondad y apoyo, lo complicado de lograr esta meta se ha notado menos; a los presentes y a los ausentes, porque estoy segura que ellos también se encontrarán felices por este objetivo culminado, con todo mi amor hasta el cielo.

Agradezco mucho los aprendizajes de mis maestros durante la carrera y la ayuda de mis sinodales para la elaboración de este trabajo; pero, sobre todo, la inspiración que han causado en mí, la Dra. Alejandra Valencia, el Mtro. Luis Mariano Gallardo, la Dra. María Becerril y la Mtra. Isabel Martínez. A mis amigos y ahora colegas que me ha dado la Facultad de Psicología; y a la gloriosa Universidad Nacional Autónoma de México en general, por todos los copiosos conocimientos que me ha otorgado; porque gracias a ella, tuve la oportunidad de conocer al Dr. Elías Gongora de la UADY, mi incansable amigo y mentor en psicología, gracias por la nobleza de enseñarme y compartirme su conocimiento y humildad, que el enfrentamiento es sin duda aprender de la adversidad y encontrar algo positivo para vivir.

Para mis amigos: Eduardo, que siempre ha tenido la sabiduría de estar conmigo, apoyándome en cada decisión, por quererme en cada momento; a Miguel, que con su amistad me hace aprender y crecer como ser humano; a los del "H" porque hoy en día admiro los grandes profesionistas en quienes se han convertido; y a Francisco, quien todos los días me enseña que la consecución de los objetivos, incluye sin duda, disfrutar del camino, gracias por saber ser un equipo.

Para mí, como recordatorio de lo capaz y perseverante que puedo ser pese a la adversidad, por permitirme ser paciente y valiente en este recorrido: *Porque cada día es un comienzo, porque esta es la hora y el mejor momento (...) No te rindas que la vida es eso, continuar el viaje, perseguir tus sueños, destrabar el tiempo, correr los escombros y destapar el cielo* (Benedetti, 2017).

Gracias a la vida por este nuevo triunfo, gracias a todas las personas tan bonitas que me he encontrado en el camino, porque de alguna u otra forma me han impulsado y apoyado, creyendo en mí y en la realización de este trabajo.

## ÍNDICE

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
Capítulo 1. Aspectos Generales	11
1.1 ¿Qué es un desastre natural?	11
1.2 Impacto de los desastres naturales	12
1.3 Consideraciones de las fases de un desastre natural	16
1.3.1 Antes del evento	16
1.3.2 Durante el evento	17
1.3.3 Después del evento	17
1.4 Estrés y crisis en desastres naturales	18
Capítulo 2. Los sismos como un desastre natural	20
2.1 Sismos de mayor impacto para la Ciudad de México	22
2.1.1 Sismos del 19 y 20 de septiembre del 1985	22
2.1.2 Sismo del 7 de septiembre del 2017	23
2.1.3 Sismo del 19 de septiembre del 2017	24
2.2 Repercusiones psicológicas de los sismos en la Ciudad de México	25
Capítulo 3. De la vulnerabilidad psicosocial al enfrentamiento positivo a la vida	29
3.1 Vulnerabilidad psicosocial	31
3.1.1 Territorialidad	32
3.1.2 Conocimiento del riesgo	34

3.1.3 Resiliencia	36
3.2 Enfrentamiento Positivo a la Vida	39
3.2.1 Situación adversa o difícil	42
3.2.2 Situación importante y/o decisiva	43
Capítulo 4. La intervención como un modelo integral	45
4. 1 Modelo cúbico de intervención psicosocial	45
4.2 Enfoque cognitivo-conductual	46
4.2.1 Reestructuración cognitiva	47
4.2.2 Detención del pensamiento	47
4.2.3 Relajación muscular progresiva	48
4.2.4 Respiración diafragmática	49
4.3 Enfoque de la psicología positiva	49
4.3.1 Modelo ACCRR para aprender a ser optimista	50
4.3.2 Mindfulness	52
Capítulo 5. Curso-Taller: De la vulnerabilidad psicosocial al enfrentamiento positivo a la vida en situaciones de sismo en la Ciudad de México	53
5.1 Objetivos	55
5.2 Curso-taller con modalidad online	56
5.2.1 Plataforma Zoom	57
5.2.2 Dropbox	57
5.3 Estructura del taller	57
5.4 Procedimiento	60
Sesión 1	63
Sesión 2	77

Sesión 3	92
CONCLUSIONES	103
REFERENCIAS	108
ANEXOS	116
Anexo A. Consentimiento informado	117
Anexo B. Acuerdos de convivencia	118
Anexo C. Infografía “semáforo sísmico”	119
Anexo D. Infografía “plan familiar de protección civil”	120
Anexo E. Ejercicio primera sesión “Crucigrama”	121
Anexo F. Ejercicio segunda sesión “Sopa de letras”	122
Anexo H. Evaluación tercera sesión “Cuestionario”	123

## RESUMEN

Los desastres naturales son factor de riesgo para el desarrollo de trastornos mentales, por lo que la atención primaria desde las aportaciones de la psicología es prioritaria. Este trabajo tiene por objetivo proponer un curso-taller, en la modalidad *online* para la reducción de la vulnerabilidad psicosocial, a partir de la psicoeducación en el Enfrentamiento Positivo a la Vida en habitantes de la Ciudad de México (CDMX). La teoría que lo sustenta y su proceso son descritos en este trabajo. Se concluye, que es importante y posible cambiar el énfasis de lo negativo a lo positivo dentro del estudio psicológico del ser humano, pues ello permite que cada persona desarrolle sus propias cualidades y fortalezas que le permitan enfrentar la adversidad, no sólo de manera más adaptativa sino también para construir una vida más plena, en lugar de sólo disminuir o eliminar aquello que lo aqueja.

*Palabras clave: sismo, vulnerabilidad psicosocial, enfrentamiento positivo a la vida, curso-taller online.*

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad es limitado el trabajo y la investigación sobre estrategias preventivas y del manejo de desastres en México. Hasta ahora los esfuerzos están dirigidos a la atención de emergencias ya acaecidas, dejando de lado las estrategias que reducen la vulnerabilidad y/o el riesgo pre-desastre; en este orden de ideas, podría decirse que el área psicológica, una de las dimensiones constitutivas de la persona, es de las más descuidadas, ya que es sólo hasta la fase de post-impacto que se han implementado propuestas de atención a víctimas desde diferentes enfoques.

En términos psicológicos “las emergencias, desastres y catástrofes pueden generar consecuencias negativas en la salud mental de la persona afectada” [Organización Mundial de la Salud (OMS), 2017], siendo, considerados factores de riesgo para el desarrollo de trastornos del estado de ánimo y ansiedad como el estrés postraumático.

Este trabajo parte de la idea de que, la aparición de estas afecciones en las personas víctimas de algún desastre como los sismos, —tema que compete a esta investigación—, se debe a otras causas además de la aparición de la situación por sí misma, las cuales son agrupadas en el concepto de vulnerabilidad psicosocial; estando constituidas por una serie de variables que en interacción mutua pueden ser tomadas como factores de riesgo al aumentar o disminuir la probabilidad de que una persona padezca en algún momento de su vida alguna enfermedad (García del Castillo, 2015) que afecte su bienestar. Una de estas variables importantes a tener en cuenta, es el concepto de enfrentamiento (*coping*), definiéndolo como “los esfuerzos conscientes y voluntarios para regular la emoción, la cognición, la conducta, la fisiología y el ambiente en respuesta a eventos o circunstancias estresantes” (Compas et al., 2001, como se

citó en Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007); esta habilidad para enfrentar los retos o adversidades no es algo con lo que se nace nada más, sino que se puede y debe mejorar a lo largo de la vida (Kleinke, 1998).

Respecto a ello, Góngora (2010) menciona que: “dada la complejidad de la vida, en muchas ocasiones será posible cambiar las situaciones a nuestro favor, pero en muchas otras, será necesario que nosotros cambiemos dándole un sentido distinto a esa misma situación” (Sección de antecedentes y avances de este concepto en la psicología, párrafo 3), tal es el caso de los sismos que, al ser un desastre natural, no se pueden evitar, aun con todo el desarrollo que ha tenido la ciencia, pero sí se puede tratar que generen el menor número de consecuencias negativas que se puedan derivar.

En cuanto a los aspectos psicológicos, no son los estímulos nocivos en sí los que pueden causar cierto daño al sujeto, sino más bien la percepción y evaluación que el sujeto hace de ese estímulo (Lazarus y Folkman, 1984/1991). Ello implica, que dependerá en gran parte de la persona, si las situaciones difíciles las ve únicamente como problemas ante los cuales tiene que defenderse, o como retos que puede superar y de los cuales aprender. La diferencia está en la actitud y cómo se ve la vida (Góngora, 2010). Investigaciones sugieren que, bajo situaciones de estrés, las personas conscientemente buscan el significado positivo de los eventos, que los provea de fortaleza ante el distrés y les ayude a aprovechar al máximo sus recursos en el enfrentamiento (Folkman y Moskowitz, 2000).

Se habla entonces, de la importancia de anticipar y preparar a la comunidad para enfrentarse y recuperarse ante este tipo de eventos estresantes, como los sismos.

Mediante un modelo integral de intervención que permita conjuntar hallazgos desde el enfoque cognitivo-conductual y la psicología positiva.

En el capítulo 1 se describen aspectos generales en relación a los desastres naturales, ¿qué son? y su diferenciación de los accidentes, emergencias y catástrofes; el impacto que causan a la sociedad en el ámbito económico, material y psicosocial; y las fases por las que se atraviesa (antes, durante y después del evento), tener en cuenta esto, permite plantear soluciones y métodos de intervención más eficientes ante las crisis que surgen de estos fenómenos.

Los sismos como desastre natural en México, son abordados en el capítulo 2; se trata de analizar cómo se convierten en un desastre al superar un límite de normalidad e interactuar con factores psicosociales que pueden o no vulnerar al ser humano y por lo tanto hacerle daño, ello medido a través de dos parámetros importantes (intensidad y magnitud) y se hace un breve recorrido a través de los sismos más impactantes en el país que han afectado mayormente a la Ciudad de México —lugar donde se desarrolla la intervención—.

Se introduce así, en el capítulo 3 el tema de vulnerabilidad psicosocial y los factores que la componen, presentando una propuesta integradora de enfrentamiento -el Enfrentamiento Positivo a la Vida- como modelo para la adaptación óptima ante momentos de adversidad como lo es un sismo.

El capítulo 4 refleja los enfoques y modelos bajo los cuales está estructurando el taller, así como las técnicas pertenecientes a cada uno que se proponen para su implementación ante la vivencia de sucesos adversos como los sismos, entre las que

se encuentran la respiración diafragmática y el uso del mindfulness, la reestructuración cognitiva y el modelo ACCRR para aprender a ser optimista.

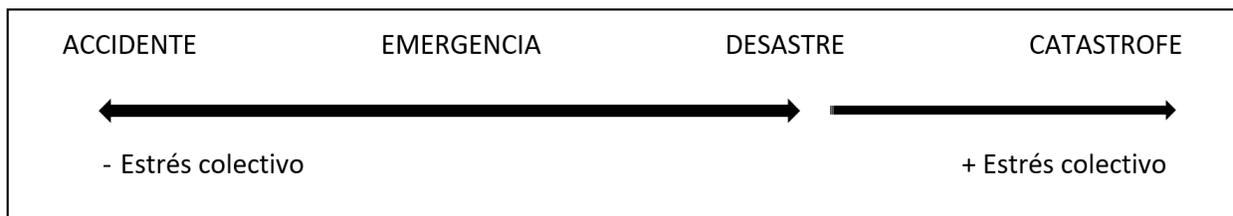
Finalmente, en el capítulo 5, se describe la modalidad del curso-taller y la formulación del mismo, su estructura, la propuesta de los temas a revisar en cada sesión para la dotación de técnicas y herramientas a los participantes, y su forma de desarrollarlo, así como las dinámicas y materiales que se requieren para llevarlo a cabo.

## Capítulo 1. Aspectos Generales

### 1.1 ¿Qué es un desastre natural?

Diversos autores han llegado a utilizar este término indistintamente de los accidentes, emergencias y catástrofes debido a los rasgos que comparten, entre los que se encuentran: pérdida o amenaza de la vida o de la propiedad; perturbación en el sentido de la comunidad, llegando a provocar consecuencias adversas para los supervivientes; incluyendo que son imprevisibles y accidentales, por lo que pueden dar lugar a la aparición de reacciones psicológicas similares (Fernández, 2013).

Sin embargo, al ser considerados globalmente, periodos de crisis sociales, han sido colocados en un continuo de menor a mayor gravedad o magnitud del evento (Figura 1), considerando las catástrofes, en el extremo que produciría un mayor grado de estrés colectivo (representado con una línea discontinua), debido a la ruptura total de todas las estructuras sociales de la población afectada [(Britton, 1986) como se citó en Renedo y Gil, 2004].



**Figura 1:** Situaciones que generan estrés colectivo (García Renedo, 2003)

Renedo y Gil (2004) comparten que, diferenciar entre este tipo de eventos permite diseñar planes de intervención y planificación mucho más específicos a las necesidades detectadas en cada una de las situaciones.

Por ello, se define a los desastres naturales, como consecuencia de la combinación de dos factores: a) los fenómenos naturales capaces de desencadenar procesos que provocan daños físicos y pérdidas de vidas humanas y de capital, y b) la vulnerabilidad de las personas y los asentamientos humanos. Estos eventos alteran las condiciones de vida de las comunidades y las personas, así como la actividad económica de los países (CEPAL,2014).

## **1.2 Impacto de los desastres naturales**

Las consecuencias de los desastres naturales pueden ser consideradas en dos dimensiones principales: económico/materiales y psicosociales. A continuación, se desglosan las particularidades de cada uno, enfatizando en los efectos psicosociales, sobre los cuales se fundamenta el presente trabajo:

- **Económico/Material:**

Cruz (1993) señala que, se pierden inversiones costosas en regiones donde la falta de capital es un problema permanente y donde la infraestructura existente es normalmente deficiente. Reemplazar esta infraestructura destruida significa a su vez utilizar recursos que pudieron haberse utilizado en nuevas inversiones en el desarrollo económico y social. Por otro lado, la desaparición de infraestructura productiva paraliza o retarda la actividad económica en general, afectando a los niveles de ingreso y empleo de la población. Aunado a que la pérdida de un puesto de trabajo a causa de un desastre puede ser tanto o más grave que perder una vivienda.

Al respecto, la Asamblea de Naciones Unidas declaró los años noventa como la *Década Internacional para la Reducción de los Desastres Naturales*, el objetivo de esta iniciativa era sin duda promover un desarrollo tecnológico adecuado y suficiente para poder prevenir las consecuencias indeseables que, con frecuencia, los desastres naturales tienen sobre las poblaciones afectadas. Ante lo cual, cabe reconocer que los países desarrollados han obtenido grandes progresos en estos últimos años en lo que respecta a la prevención e intervención en situaciones de desastre, tanto desde el punto de vista legal, como desde el desarrollo de innovaciones tecnológicas, dispositivos de seguridad y sistemas de evacuación (San Juan, 2001).

Es preciso referirse al impacto económico de los desastres en regiones altamente susceptibles a los efectos sísmicos, como lo es la Ciudad de México, dado que pueden implicar la destrucción de infraestructura productiva como carreteras, instalaciones energéticas y de abastecimiento de agua potable y otros, que tiene un doble impacto. Sin embargo, países en desarrollo como lo es México, con grandes asentamientos humanos, son menos eficaces en resistir los embates de la naturaleza, y por tanto, más allá de los logros adquiridos en términos tecnológicos, sería necesario, en el marco de una política de intervención en desastres, lograr cumplirse un objetivo que Rekondo (2000) agrega, y que puede resumirse en una sola palabra: solidaridad, que da pauta al siguiente punto de alcance e impacto de una catástrofe.

- Psicosociales

Se sabe, que los desastres como un agente agresor, someten al aparato psíquico a un conflicto (Sigales, 2006). Investigaciones que han sido realizadas en poblaciones víctimas de catástrofes muestran que, las personas se ven impactadas de forma diferencial. Tres variables importantes son, la distancia del individuo respecto del evento, su relación con las personas directamente perjudicadas y el grado de pérdidas materiales o familiares sufridos (Galindo, 2010). Ante esto, la persona pone en juego

distintas reacciones que darán lugar a un proceso cognitivo-comportamental, el cual permitirá que en función de sus recursos (materiales, intelectuales, físicos, psíquicos y emocionales), pueda tener una respuesta más o menos adaptada. En efecto, en la medida en la que la persona disponga o no de los recursos necesarios para enfrentar la demanda, esta confrontación podrá ser en un momento determinado la causa de un traumatismo psíquico, entendiendo que el traumatismo será la “no-respuesta del psiquismo al agente agresor” (Sigales, 2006). Por lo que, en términos generales es importante señalar que todas las catástrofes producen impactos psicológicos semejantes, con algunas diferencias (tabla 1). Sin embargo, una parte de la población, considerada vulnerable, puede no ser capaz de lidiar adecuadamente con los efectos llegando a presentar una perturbación. Por lo que, el desastre provoca en estas personas cambios importantes en su vida que pueden desencadenar problemas cognitivos, emocionales o sociales y, eventualmente, alteraciones psicológicas (Galindo, 2010).

**Tabla 1.**

*Respuestas psicológicas que pueden presentarse ante un desastre (Bambaren, 2011)*

<b>Tiempo después de ocurrido el desastre</b>	<b>Respuestas psicológicas</b>
Primeras setenta y dos horas	Crisis emocionales, incremento de la excitación, apatía, ansiedad difusa y temor a conocer la realidad.
Primer mes	Duelo, tristeza, aflicción, miedo, manifestaciones somáticas diversas, irritabilidad, pérdida de sueño y apetito, y problemas en el desempeño laboral y las relaciones interpersonales.
A los dos o tres meses	Tristeza, manifestaciones somáticas, ansiedad, y pérdida de confianza debido a dificultades en la adaptación o ante la falta de solución a sus problemas derivados del desastre.
A partir de los tres meses	Se podría observar duelos patológicos, conductas que indican riesgo de suicidio, síntomas de estrés postraumático, fatiga crónica, inhabilidad para trabajar y apatía

Los eventos traumáticos, en sentido psicológico, han sido definidos como incidentes que aniquilan los mecanismos habituales de adaptación y ponen en peligro al individuo; En general, una de cada diez personas desarrolla algún trastorno psiquiátrico ante la vivencia de un evento traumático, tal es el caso de un sismo. El riesgo es mayor para aquellos que se encuentran en las áreas más afectadas por el desastre, sufren consecuencias negativas o cuentan con algún trastorno psiquiátrico previo al evento (Álvarez-Icaza, Medina-Mora, 2018). Por fortuna, una gran parte de la población es capaz de recuperarse rápidamente ante un desastre, lo cual, es resultado de la llamada “resiliencia”, término tomado del inglés *resilience*, que se refiere a la capacidad del individuo para resistir sin perturbaciones, situaciones de riesgo estresantes (Galindo, 2010). Además, se han encontrado casos en los que, los desastres naturales han supuesto un efecto constructivo sobre el sistema social, ya que

la necesidad de desarrollar competencias para superar el desastre puede facilitar los lazos sociales y favorecer la cohesión comunitaria (San Juan, 2001).

### **1.3 Consideraciones de las fases de un desastre natural**

Aunque una división de etapas no deja de ser algo artificial, a nivel organizativo y didáctico es importante realizarla. Actualmente, se cuenta con conocimientos suficientes de medidas adecuadas para aplicar antes, durante y después del suceso, por lo que resulta imprescindible decir que, en todos los casos de desastre es posible intervenir para atenuar los efectos negativos o evitarlos (Myers, 2006, como se citó en Galindo, 2010).

#### **1.3.1 Antes del evento**

Esta etapa, de acuerdo con Fernández (2013) puede abarcar la fase de *pre advertencia* (períodos entre desastres en los que no se concreta el riesgo de amenaza inminente), momento en que la labor de los técnicos en emergencias es de carácter educativo para favorecer la cultura preventiva; y la fase de *advertencia* (en que se avisa a la población que existe un riesgo cercano de padecer cierta emergencia) en la que el trabajo irá enfocado a dar a conocer las medidas de autoprotección más adecuadas para el tipo de emergencia que se aproxima.

Para la preparación mental y conductual de la población, Puertas (1997, como se citó en Fernández, 2013) propone actividades que enseñen los peligros reales, así como a tomar medidas oportunas ante estos peligros, estas son:

- Simulacros de evacuación.
- Cursos sobre Primeros Auxilios que además de estar dirigidos a profesionales de la salud, sean para grupos de voluntarios, personas interesadas, empresas, entre otros.

- Difusión de los peligros existentes (en dimensión real) y medidas para minimizar sus consecuencias, a través de artículos de prensa o programas de televisión.
- Campañas publicitarias o programas comunitarios que motiven a la población en la participación ciudadana en caso de catástrofe.
- Cursos y programas de información que ayuden a comprender los mecanismos de respuesta ante situaciones de riesgo (miedo, ansiedad, etc.) y a minimizarlas.
- Proporcionar información que muestre cómo dar apoyo efectivo a los demás.

### **1.3.2 Durante el evento**

Corresponde a la etapa que inicia con la ocurrencia del evento. Su extensión dependerá de varios factores, a pesar de la existencia de propuestas que señalan las 72 horas como un tiempo razonable, ya que se supone que después de eso han finalizado las actividades propias del rescate de personas y control de daños, dando paso a la etapa de recuperación. Sin embargo, hay algunos eventos en los que esta etapa puede durar más. Un ejemplo de ello es cuando se presenta un terremoto con varias réplicas (Marín, Figueroa y Cortés, 2019).

En el transcurso de la catástrofe misma, hay también un conjunto de reglas que deben ser respetadas. Por lo que es importante instruir al ciudadano en un conjunto de normas básicas sobre cómo comportarse en el momento del desastre, así como enseñarle a conocer la organización general de su país y la manera cómo reaccionan los servicios públicos. Los expertos sugieren proporcionar a la población una serie de recomendaciones simples, formuladas en lenguaje llano (Galindo, 2010).

### **1.3.3 Después del evento**

Etapa posterior al suceso, también conocida como *post-impacto*. Una vez finalizada la etapa de respuesta prosiguen actividades de recuperación de servicios urbanos, y la intervención centrará su objetivo en implementar programas de

rehabilitación, recuperación y enfrentamiento, así como planes preventivos para evitar la posible ocurrencia de otro evento. En general, es el inicio de actividades hacia la reconstrucción o recuperación (Marín et al., 2019).

#### **1.4 Estrés y crisis en desastres naturales**

Como se ha dicho antes, los desastres traen como consecuencia perjuicios para las personas afectadas tales como daños físicos, económicos, morales y psicológicos generadores de *estrés*. El estrés, al ser una demanda física y psicológica fuera de lo habitual, llega a producir un estado ansioso en el sistema; entre los factores que lo desencadenan (también llamados estresores) puede mencionarse a cualquier estímulo, ya sea externo o interno, que, de manera directa o indirecta, favorece la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (Amarís, et al., 2013).

Por lo general, producen un mayor impacto los eventos inesperados y los ocasionados por el hombre, los que implican una situación de estrés prolongada y los de afectación colectiva. Los eventos inesperados, como los sismos, no dan tiempo a estrategias de prevención individuales o colectivas y suelen generar sentimientos de impotencia y reacciones emocionales que inhiben las funciones defensivas que pudieran ser eficaces; por ello, son más frecuentes las reacciones de crisis paralizante o de huida, con graves modificaciones de la capacidad de reflexionar y tomar decisiones acertadas (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2006).

Se hace referencia a crisis cuando un suceso amenaza a la persona con alterar su equilibrio personal. Cortés (1993, como se citó en Alarcón, 2004) la define como:

*Una situación extraordinaria (algo que una persona no vive habitualmente; ya que no sufren accidentes, agresiones o atentados todos los días), que desestabiliza el equilibrio físico, psicológico, social, económico o ambiental del individuo o el grupo (al ser una situación imprevista para la que no están preparados), y que para superarla, se carece*

*de los recursos propios, suficientes o adecuados (por la situación de imprevisión, preparación, o falta de control) y que exige la necesidad de ayuda externa (que aporte los conocimientos y recursos que no se tienen). (p. 21)*

Fernández (2013) propone que la crisis puede observarse de forma positiva como una oportunidad para salir de ella fortalecido personal y emocionalmente. Sin embargo, el proceso *per se* es traumático y exige que la persona ponga en práctica estrategias de enfrentamiento, además de ser capaz de aceptar y superar una ruptura con la «línea» vital. En el caso de los desastres naturales, se pueden encontrar casos en los que han supuesto un efecto constructivo sobre el sistema social. La necesidad de desarrollar competencias para superar el desastre puede facilitar los lazos sociales y favorecer la cohesión comunitaria.

La Ciudad de México, debido a las características de su subsuelo, y posición geográfica, es considerada una zona altamente sísmica [Servicio Sismológico Mexicano (SGM), 2017], convirtiéndose en un generador de riesgo para las personas que la habitan; en el siguiente capítulo, se hace referencia a los sismos más importantes en la historia de la Ciudad, debido al impacto que tuvieron, afectando esferas económicas y psicosociales, llegando a provocar momentos de crisis tanto en el ámbito personal como social.

## Capítulo 2. Los sismos como un desastre natural

Un sismo es un fenómeno natural que se produce debido a un rompimiento repentino en la corteza terrestre, como consecuencia de éste se generan vibraciones que se propagan en todas direcciones, las cuales se llegan a percibir como una sacudida o un balanceo con intensidad y duración variable (Secretaría de Gobernación, 2015).

Por consiguiente, puede convertirse en un desastre cuando supera un límite de normalidad, medido generalmente a través de un parámetro (intensidad y magnitud) y encuentra un núcleo social (comunidad, ciudad, región) al cual sus manifestaciones físicas pueden hacerle daño, es decir, cuando ese núcleo es vulnerable (EcuRed). La *intensidad*, hace referencia al efecto que produce un temblor en el suelo, las construcciones y el ser humano. Su valor depende del lugar en que se mida y se expresa con números romanos utilizando la escala de Mercalli. Mientras que la *magnitud*, es la medida de la cantidad de energía liberada durante el temblor; se indica con números arábigos utilizando generalmente la escala de Richter y a diferencia de la intensidad su valor es único (véase tabla 2) (Secretaría de Gobernación, 2015).

**Tabla 2***Comparación de escala de intensidad vs escala de magnitud*

Escala de intensidad		Escala de magnitud	
Escala modificada de Mercalli		Magnitud local o de Richter	
I	Casi nadie lo siente.	2.5	No es sentido en general, pero es registrado por sismógrafos.
II	Sentido por unas cuantas personas.		
III	Notado por muchos, pero sin la seguridad de que se trate de un temblor.	3.5	Sentido por mucha gente.
IV	Sentido por muchos en el interior de las viviendas. Se siente como si un vehículo pesado golpeará la vivienda.		
V	Sentido por casi todos. Mucha gente despierta; los árboles y los postes de alumbrado se balancean.		
VI	Sentido por todos. Mucha gente sale corriendo de su vivienda; los muebles se desplazan y daños menores se observan.	4.5	Pueden causar daños menores en la localidad.
VII	Todos salen al exterior; se observan daños considerables en estructuras de pobre construcción. Daños menores en edificios bien construidos		
VIII	Daños ligeros en estructuras de buen diseño; otro tipo de estructuras colapsan.	6.0	Sismo destructivo.
IX	Todos los edificios resultan con daños severos; muchas edificaciones son desplazadas de su cimentación; grietas notorias en el suelo.		
X	Muchas estructuras están destruidas. El suelo resulta considerablemente fracturado.	7.0	Terremoto o sismo mayor.
XI	Casi todas las estructuras caen. Puentes destruidos. Grandes grietas en el suelo.	8.0 o mayor	Grandes terremotos.
XII	Destrucción total. Las ondas sísmicas se observan en el suelo. Los objetos son derribados y lanzados al aire.		

Nota: Obtenido del Manual para la evaluación de riesgos originados por fenómenos naturales de CENAPRED.

En México, se han observado temblores de diferentes magnitudes e intensidades, los cuales han causado en la población mexicana grandes impactos negativos, como lo son afectaciones y/o pérdidas en cuanto al patrimonio personal, familiar y social, así como innumerables casos de muerte, que afectaron tanto hogares en zonas urbanas y semiurbanas como a negocios y empresas en general.

## **2.1 Sismos de mayor impacto para la Ciudad de México**

En la Ciudad de México, de acuerdo con el Servicio Geológico Mexicano [(SGM),2017] los sismos más destructivos a lo largo de la historia alcanzaron una magnitud de 8.1 y 7.6 el 19 y 20 de septiembre de 1985; 8.2 el 7 de septiembre y 7.1 el 19 de septiembre del 2017; siendo estos últimos los que más pérdidas han causado por el tamaño, la densidad y lo intrincado de la megalópolis afectada, sin ser precisamente los de mayor magnitud y todos con repercusiones en la Ciudad de México.

### **2.1.1 Sismos del 19 y 20 de septiembre del 1985**

El jueves 19 de septiembre de 1985, a las 7:17:49 de la mañana los habitantes de la ciudad de México se vieron afectados por un terremoto trepidatorio y oscilatorio, de magnitud 8.1 grados en la escala Richter, que tuvo su epicentro en las costas de Michoacán y Guerrero, con duración de 120 segundos (Secretaría de Salud 75 años, 2018). Seguido a esto, el 20 de septiembre, a las 19:37:14 de la tarde, se registró una fuerte réplica con magnitud de 7.6, de acuerdo al Servicio Sismológico Nacional.

Ante estos acontecimientos, cientos de edificios públicos y privados sufrieron grandes impactos a nivel estructural, hasta llegar al grado de colapsar lo cual provocó afectaciones graves en la población dejando saldos inciertos. Ante ello, la Comisión Especial Pluripartidista presentó en la Cámara de Diputados un informe afirmando que se habían caído 252 edificios y 165 habían sido dañados; por su parte, De la Madrid afirmó en su IV Informe de Gobierno (del 1 de septiembre de 1986) que los edificios

destruidos habían sido 412 y 5,728 habían quedado dañados, con 100,000 familias afectadas; y el Sistema Sismológico Nacional refirió 400 edificios caídos y 30,000 viviendas destruidas. Lo que respecta al número de víctimas también se reporta la existencia de datos incontables: El Instituto Mexicano del Seguro Social señalaba entre 3,000 y 6,000 víctimas; John Gavin, embajador de Estados Unidos en México, sugirió la cifra de 20,000; El Servicio Sismológico Nacional subrayó que hubo 40,000 muertos y alrededor de 4 000 personas rescatadas de los escombros (Citado en Allier, 2018).

La respuesta gubernamental fue insuficiente por lo que la ciudadanía se organizó frente a la desolación y dos fueron las respuestas casi inmediatas de la sociedad: ayudar a los damnificados a través de víveres, creación de campamentos al lado de los edificios caídos o albergues; y, mover con manos y palas los escombros de las estructuras que se habían venido abajo para sacar a los sobrevivientes y los cuerpos. Para ello, los grupos de rescate fueron muy valiosos y permitieron que la población asumiera un rol activo en la tragedia por lo que, se trató de una movilización ciudadana nunca antes vista en la ciudad (Allier, 2018).

### **2.1.2 Sismo del 7 de septiembre del 2017**

De acuerdo con el Servicio Sismológico Nacional el 7 de septiembre de 2017, se registró un terremoto de 8.2 grados en la escala de Richter, con epicentro en el Golfo de Tehuantepec. El cual afectó seriamente los estados de Oaxaca, Chiapas y Tabasco; siendo la ciudad de Juchitán Oaxaca, particularmente dañada.

Se reportaron cerca de 100 muertes en las tres entidades, 78 de las cuales tuvieron lugar en Oaxaca. Amplios sectores de la sociedad mexicana se movilizaron para ofrecer solidaridad (Allier, 2018).

### **2.1.3 Sismo del 19 de septiembre del 2017**

12 días posteriores a lo ocurrido en el Golfo de Tehuantepec; a las 13:14:39 del 19 de septiembre de 2017 la tierra volvió a moverse. Un movimiento telúrico con una magnitud de 7.1 grados en la escala de Richter cimbró el centro del país (Servicio Sismológico Nacional, 2017).

Si bien el terremoto no fue tan fuerte como otros que habían tenido lugar hacía poco, fue más destructivo para la Ciudad de México ya que su epicentro se localizó a un kilómetro de San Felipe Ayutla, Puebla, a unos cientos de kilómetros de la capital. Fue por ello que muchos de los daños se localizaron al sur de la ciudad, algo que no había ocurrido con anterioridad (Allier, 2018).

Se reportaron 38 derrumbes en nueve alcaldías de la Ciudad de México: Cuauhtémoc, Benito Juárez, Coyoacán, Tlalpan, Gustavo A. Madero, Álvaro Obregón, Iztapalapa y Xochimilco. El 75.3% de los daños en la Ciudad se concentraron en las alcaldías Cuauhtémoc, Iztapalapa y Benito Juárez (Instituto Belisario Domínguez-Senado de la República, 2017).

Tras los sismos del 7 y el 19 de septiembre hubo 58 366 viviendas con daños en Chiapas, 28 371 en Puebla, 34 en Tlaxcala, 7 565 en el Estado de México, 15 704 en Morelos, y 5 180 en la Ciudad de México. El 17 de octubre de 2017, el presidente de ese entonces, Enrique Peña Nieto reportó 180 731 habitaciones afectadas en ocho estados: de ellas, 28% tenían un daño total (Instituto Belisario Domínguez-Senado de la República, 2017).

## 2.2 Repercusiones psicológicas de los sismos en la Ciudad de México.

Diversas investigaciones han documentado que la existencia de amenazas potenciales, como son los sismos tiene un impacto destacable sobre la salud mental de las personas tanto a corto como largo plazo [(Pynoos et al., 2007) como se citó en Álvarez-Icaza y Medina-Mora, 2018]; y pese a que las reacciones varían dependiendo de la situación en particular que se presenta, existe un patrón general de reacción (tabla 3) descrito por Palomares y Campos (2018).

**Tabla 3.**

### *Fases de respuesta emocional ante un sismo*

<b>Etapas del sismo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Respuesta emocional</b>
Fase de impacto o choque	Es cuando se presenta el evento. Su duración es muy breve. Durante esta etapa el fin principal es la supervivencia.	Genera una experiencia intensamente angustiante. Las personas tienden a presentar confusión, miedo, un estado de irrealidad, shock e histeria.
Fase de reacción	En la cual se huye del lugar. Esta fase dura unas cuantas horas.	Se percibe ansiedad y pensamientos repetidos sobre lo ocurrido; se busca la compañía de la familia y los amigos.
Fase heroica	Referida a intentos de rescate, donde se produce la vinculación de la comunidad y se fortalecen las redes sociales. Por lo general, esta fase dura unos cuantos días y hasta dos semanas.	Breve estado de sensación de optimismo, un aumento en el altruismo y la cooperación. Algunos autores han sugerido que durante esta fase también se presenta ansiedad, pensamientos repetitivos sobre lo ocurrido y síntomas de depresión; pero éstos pueden estar enmascarados por el breve estado de optimismo y la necesidad de ayudar.
Fase de desilusión	Durante esta las personas deben enfrentar la realidad de su situación. Puede durar desde algunos meses hasta un año o más	Se tiende a experimentar un estado de ánimo depresivo.
Fase de reconstrucción	las personas deben adaptarse de nuevo a una vida normal.	Se trabaja a pesar de la pena y comienzan a aceptar las nuevas situaciones que les rodean.

Nota: Obtenido de Palomares y Campos (2018). Impacto de los terremotos en la salud mental.

La calidad y duración de estos síntomas depende por una parte de las características del evento y por otra de la personalidad del sujeto, de su situación constitucional, sus experiencias previas, así como de su estatus social y cultural (Villalobos 1986).

En cuanto a los sismos sucedidos el 19 y 20 de septiembre de 1985, los síntomas más frecuentes que informaron los profesionales de la salud mental en los días inmediatos posteriores fueron: irritabilidad exagerada, miedo y angustia, dificultad para concentrarse y trastornos del sueño (insomnio y pesadillas relacionadas con las escenas recién vividas); desde luego, las personas más afectadas sufrieron directamente la pérdida de familiares, seres queridos, habitación o bienes necesarios para su sostenimiento. A medida que transcurrieron las semanas se presentaron otras manifestaciones psicológicas, englobadas en estados de desilusión, apatía e incertidumbre ante el futuro, así como reacciones de culpa y cólera (UNAM, 1985; Palomares y Campos, 2018).

En México, uno de los primeros estudios respecto al terremoto de 1985 se llevó a cabo por parte del Instituto Nacional de Psiquiatría (antes Instituto Mexicano de Psiquiatría), en colaboración con la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud (Tapia, Sepúlveda, Medina-Mora, Caraveo y De la Fuente, 1987), donde se evaluaron a 524 sujetos y se reportó que el 32% de ellos padecía de Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT). Un segundo estudio de una muestra de 641 personas en albergues de la Ciudad de México documentó que el 96% sufrió pérdidas materiales, 28% de familiares y amigos y 8% había quedado atrapado; de ellos el 28% padeció TEPT; 18%, ansiedad generalizada y 14%, estados depresivos [(De la Fuente, 1986; como se citó en Tapia, et al., 1987)].

En cuanto a los sismos de 2017, estos también tuvieron afectaciones a la salud psicológica de miles de personas. A casi tres años después de los sismos, muchas personas experimentan trastornos psicológicos aún más profundos que el miedo a que la tierra vuelva a temblar (Rodríguez y Barragán, 2019).

Un estudio realizado por la Facultad de Medicina y el Instituto Nacional de Psiquiatría “Dr. Ramón de la Fuente Muñiz” demostró que ante un terremoto hasta un 63% de las personas puede manifestar desesperanza, disminución de la motivación, menor rendimiento, pérdida de apetito, peso, fatiga y síntomas de depresión, por mencionar algunos. De acuerdo con Álvarez Icaza y Medina-Mora (2018), la presencia prolongada de estos síntomas implica un mayor riesgo para el desarrollo del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), depresión u otros problemas psicosociales (Rodríguez y Barragán, 2019).

Recordemos que de acuerdo a la American Psychiatric Association (2014) el Trastorno por Estrés Postraumático es definido como: “una respuesta sintomatológica que una persona desarrolla después de haber estado expuesta a un suceso altamente estresante, debido a que ha amenazado su integridad física o su vida, o la de otras personas” (pp. 161-164).

Algunos de los síntomas que engloba este padecimiento son:

- a) Reexperimentación involuntaria de pesadillas o imágenes referentes al evento ocurrido
- b) Conductas de evitación hacia situaciones referentes al hecho traumático
- c) Respuestas de hiperactivación (e.g. dificultades para concentrarse).

Un criterio importante, es que los síntomas duren más de un mes y se produzca un malestar clínicamente significativo (APA, 2014).

Entre la población afectada, hay quien reconoce, que todavía hoy le alteran los sonidos agudos parecidos a una alarma. “La cuestión en Ciudad de México no es si va a volver a temblar, sino cuándo va a temblar” (Rodríguez y Barragán, 2019). Sin embargo también es importante reconocer, que no todos los desastres traen consigo costos psicológicos y/o psico-sociales para todos los seres humano y que en la actualidad existe evidencia sobre el fenómeno del *Crecimiento Post-Traumático*, el cual se refiere a que puede darse un bienestar de largo plazo después de una emergencia (Williams, Carr & Blampied, 2007).

Estos acontecimientos tan marcados para la Ciudad de México y el país en general, han permitido observar cómo la presencia de un impacto tan fuerte como pueden llegar a ser los sismos, no afectan a la población por el simple hecho de manifestarse, sino a través de su interacción con otros factores, llamados psicosociales, que pueden o no vulnerar al ser humano ante acontecimientos de adversidad como son los desastres naturales. Pero, ¿qué es la vulnerabilidad y cuáles son los factores importantes a tener en cuenta para intervenir de manera apropiada en situaciones como estas? Los temas que competen a esta interrogación, son abordados en el capítulo siguiente, desde el término de vulnerabilidad en general hasta el surgimiento de la vulnerabilidad psicosocial y cada uno de sus componentes, para llegar así a la propuesta del Enfrentamiento Positivo a la Vida, que supondría entonces un efecto constructivo sobre el sistema tanto personal como social de la humanidad.

### **Capítulo 3. De la vulnerabilidad psicosocial al enfrentamiento positivo a la vida**

Cuando se habla de la conceptualización de vulnerabilidad resulta útil para su completa definición hacer alusión a los marcos referenciales o dominios desde los cuales se desea investigar o profundizar; si bien se puede encontrar en la literatura términos como vulnerabilidad fiscal, vulnerabilidad informática, vulnerabilidad ambiental o en el ámbito de las Ciencias Sociales: vulnerabilidad sociodemográfica, vulnerabilidad sociolaboral y vulnerabilidad educativa entre otros, resalta que en todas ellas no es indiferente la raíz etimológica del término —vulnera- bilis— esto es, “que puede ser herido o sufrir alguna lesión física o moral” aplicable tanto a individuos como a grupos. Desde esta perspectiva, la vulnerabilidad es una condición del ser humano, pero no alcanza a todos por igual ni de la misma manera y por ello, siguiendo los objetivos de la presente investigación se parte del hecho de que la vulnerabilidad ha contribuido también a dar claridad a conceptos tales como riesgo y desastre.

De acuerdo a la Estrategia Internacional para la Reducción de Desastres de las Naciones Unidas EIRD (2009), un desastre es el resultado de la combinación de la exposición a una amenaza, las condiciones de vulnerabilidad y capacidades o medidas insuficientes para reducir o hacer frente a las posibles consecuencias negativas. Y la vulnerabilidad a su vez, es entendida como las características y circunstancias de una persona, comunidad o sistema que los hacen susceptibles a los efectos dañinos de una amenaza. Para Susman, O’Keefe, y Wisner (1984) la vulnerabilidad “es el grado en que las diferentes clases sociales están diferencialmente en riesgo”, y, por tanto, desde este punto de vista la vulnerabilidad está establecida de acuerdo con las condiciones políticas, sociales y económicas de la población.

Ahora bien, el término vulnerabilidad en ocasiones suele utilizarse para señalar condiciones de desventaja, particularmente en disciplinas de las ciencias sociales. Por ejemplo, se habla de grupos vulnerables para referirse a personas de edad avanzada, niños o mujeres. Sin embargo, siguiendo a Cardona (2001), en rigor, es necesario preguntarse: ¿vulnerable ante qué? Ya que debe existir la amenaza para efectos de que se presente una situación condicional, puesto que, si no hay amenaza no se puede ser vulnerable. Y si bien la vulnerabilidad frente a los desastres naturales es un estado derivado de la acción humana, ésta representa a su vez, el grado que indica ya sea la fortaleza o la debilidad de una sociedad para afrontar las amenazas naturales. Por tanto, la vulnerabilidad determinará la intensidad de los daños que produzca la ocurrencia efectiva de un riesgo sobre la comunidad (EIRD, 2011).

De forma paralela, Cardona (2001) propone los siguientes factores de los que se origina la vulnerabilidad:

- a) Fragilidad física o exposición, que es la condición de susceptibilidad que tiene el asentamiento humano de ser afectado por estar en el área de influencia de los fenómenos peligrosos y por su falta de resistencia física ante los mismos.
- b) La fragilidad social, que se refiere a la predisposición que surge como resultado del nivel de marginalidad y segregación social del asentamiento humano y sus condiciones de desventaja y debilidad relativa por factores socioeconómicos.
- c) La falta de resiliencia, que expresa las limitaciones de acceso y movilización de recursos del asentamiento humano, su incapacidad de respuesta y sus deficiencias para absorber el impacto.

En suma, dado que la literatura es amplia en cuanto a las posibles variables que relacionan la vulnerabilidad y los desastres naturales, el presente estudio partirá de la vulnerabilidad psicosocial y profundiza en ello a continuación.

### **3.1 Vulnerabilidad psicosocial**

Para Zapa, Navarro, Carrascal y Rendón (2017), la vulnerabilidad psicosocial se define como las características intrínsecas del funcionamiento socio-cognitivo de los individuos o grupos sociales que les permite identificar y evaluar los riesgos; esta organización, regula la posibilidad de ser afectados ante la ocurrencia de un evento peligroso, y a su vez, determina la capacidad que ellos mismos reconocen tener para anticipar, preparar y recuperarse de las consecuencias de dicho evento; esto modulado por lo cognitivo, afectivo, social y cultural. Desde esta perspectiva se piensa que son las personas quienes tienen mayormente la capacidad de reducir los riesgos existentes en su territorio; por lo que, este enfoque concibe al ser humano como la base e impulsor de los procesos que determinan y modifican sus condiciones de vulnerabilidad, y aumento de resiliencia.

Por ello, Zapa y colaboradores (2017) proponen un modelo conceptual de análisis para la vulnerabilidad psicosocial (figura 4) con 3 dimensiones básicas: 1) territorialidad; 2) conocimiento de riesgo; 3) resiliencia. Que en conjunto suman 6 variables, componentes de este constructo (figura 2). Esto, partiendo de los 3 factores determinantes de la vulnerabilidad identificados por Cardona (2001).



Figura 2: Modelo de Vulnerabilidad Psicosocial por Zapa y colaboradores (2017)

### 3.1.1 Territorialidad

Zapa y Colaboradores (2017), mencionan que la territorialidad se relaciona con el espacio de vida de las personas, y es imprescindible dado que todo riesgo tiene una naturaleza territorial (ubicación geográfica), lo cual condiciona a los seres humanos, en cuanto al desarrollo de su mundo cognitivo, afectivo, social y cultural, que, a su vez, influye en sus condiciones de vulnerabilidad. Esta dimensión se compone de:

- a) *Proximidad espacial*, que hace referencia a la cercanía geográfica a un atributo que represente un fenómeno peligroso (tiene una equivalencia a la exposición física).

- b) *Apego al lugar*, que indaga sobre las evaluaciones que las personas hacen del lugar donde viven, y sobre la resistencia que éstos tienen en abandonar los espacios que habitan, aunque implique vivir en riesgo.

Se considera importante destacar, que, en la literatura respecto a vulnerabilidad psicosocial, es posible apreciar otras perspectivas complementarias, tal como la de Scannell y Gifford (2010), quienes plantean tres dimensiones para el *apego de lugar*:

- 1) Dimensión personal, tanto a nivel individual como grupal. En el primero, la experiencia y la memoria son los dos factores que más incidencia tienen en la construcción del significado espacial; mientras que, en el segundo, el apego está compuesto por los significados simbólicos de un lugar que son compartidos con otros (Low, 1992).
- 2) Dimensión de proceso, se presentan tres aspectos psicológicos (afectivo, cognitivo y comportamental). El vínculo emocional es central en la teoría del apego y puede ser un vínculo positivo (Hidalgo & Hernández, 2001) o de displacer (Fried, 1963). En términos cognitivos, implica la construcción de significados con el lugar a través de los procesos de memoria, esquemas y distintividad. Mientras que el componente conductual, se ha operacionalizado como el deseo de permanecer cerca del lugar y puede ser expresado en acciones de mantener proximidad al mismo.
- 3) Dimensión de lugar, el foco de los estudios realizados sobre este aspecto se centra en dos niveles: lo social y lo físico. Acerca de lo social, se concluye que las personas se apegan a los lugares por las relaciones sociales que estos facilitan. En cuanto a lo físico, el apego se produce por las comodidades y recursos que los espacios proveen (Stokols & Shumaker, 1981).

Mientras que Di Masso, Dixon y Durrheim (2014), entienden el apego al lugar como un constructo de naturaleza afectiva que media la relación de las personas con los lugares, cumpliendo determinadas funciones individuales, tales como la

predisposición a los sentimientos de comodidad, pertenencia y seguridad, así como el sentido de continuidad, la facilitación de la ejecución exitosa de los objetivos y la capacidad de restauración y autorregulación (Gifford, 2014). Sus principales características son el deseo de permanecer en el lugar, la resistencia a irse, el recuerdo recurrente, el deseo de regresar y la lamentación por la pérdida (Lewicka, 2011).

### **3.1.2 Conocimiento del riesgo**

En la actualidad el riesgo es aceptado como un término socialmente construido, por lo que además de tener en cuenta las percepciones individuales se incluyen estudios sobre el pensamiento social, ya que influyen significativamente en el conocimiento e interpretación de las personas ante los riesgos, y orientan sus acciones y comportamientos. De acuerdo a Zapa y colaboradores (2017), esta dimensión se compone de:

- a) *Percepción del riesgo*, que busca explicar cómo los individuos evalúan, temen o sienten, cuando se enfrentan a condiciones amenazantes, por tanto, indaga fundamentalmente sobre los aspectos cognitivos y emocionales que tienen las personas frente a los riesgos (Gruev-Vintila & Rouquette, 2007), los autores sostienen que el temor al riesgo y el desconocimiento del mismo tienen un gran impacto en las evaluaciones que se hacen, en sus comportamientos y en las decisiones que se toman.
- b) *Representaciones sociales del riesgo*, establecen que toda realidad social está representada e incorporada en los sistemas de creencias, valores, juicios de los grupos y reestructurada en los procesos cognitivos de los individuos. por ende, esta variable es incluida, desde la premisa de que existe una construcción social del riesgo.

Para otros autores, como Karam (2013) la *percepción del riesgo* implica un conjunto de factores ambientales, sociales y psicológicos que determinan el sistema de

creencias, valores e ideales que caracterizan la relación de los seres humanos con el medio ambiente. Por lo que, para Ogen (1995) y Kaspersen et al. (1988) [citados por Karam, 2013] señalan que constituye un producto socio-cultural complejo, debido a que antes de ser un hecho aislado, en términos de sensaciones e impulsos primarios, es en su totalidad una variedad de la personalidad y de la conformación histórica de esta última en relación a un determinado contexto, ya sea histórico o social.

Estudios realizados en México sobre desastres naturales, como el expuesto por López-Vásquez (2001), demuestran que la *percepción del riesgo* es una variable que tiene una influencia importante sobre el estrés y las respuestas de enfrentamiento en una situación de riesgo catastrófico. Del mismo modo que se ha demostrado que la población que reconoce su propia vulnerabilidad ante cualquier fenómeno natural es muy probable que responda a las advertencias de peligro, y en consecuencia, tome las medidas de protección pertinentes [(Mileti y Sorensen, 1990; Lindell, 1994; Lindell y Perry, 1992; Mileti y Fitzpatrick, 1999; Mileti y O'Brien, 1993; Perry y Lindell, 1990) citados en Johnston, Lai, Houghton y Paton, 1999].

Como resultado, la percepción de riesgos de desastres llega a establecer un proceso en el que se valoran las posibilidades de que un peligro provoque una catástrofe en determinado contexto espacio-temporal, desde las vulnerabilidades ya existentes; lo que permite adoptar formas de actuación conducentes a minimizar impactos y proponer medidas preventivas necesarias. Es preciso destacar que la valoración es consecuencia de la integración de factores objetivos y subjetivos, que permiten representar la realidad no solo desde el punto de vista cognoscitivo, sino también desde el valorativo, donde el conocimiento adquirido es elemento esencial para su realización (Jiménez-Denise, Villalón-Legrá y Evora-Larios, 2017).

### 3.1.3 Resiliencia

En este contexto, la resiliencia describe la capacidad que tienen los individuos y grupos en la preparación, respuesta y recuperación de los impactos de los desastres, y en adaptación ante las nuevas circunstancias de vida (Zapa-Perez, Navarro y Rendón, 2017). Siguiendo la línea de los autores citados, dicha dimensión se construye de:

- a) *Implicación personal*. Corresponde a la relación que establece el individuo con un objeto social y establece que a medida que una persona se encuentra más involucrada frente a un riesgo, el conocimiento de éste se enriquece y por ende su posibilidad de intervención.
- b) *Estrategias de enfrentamiento (coping)*. regulan, estabilizan y mantienen la adaptación psicosocial de los individuos durante los periodos de crisis o estrés, esta noción tiene su fundamento en las teorías del estrés.

Precisando, la *resiliencia* ha sido definida como, la capacidad de un sistema para absorber perturbaciones y reorganizarse mientras experimenta cambios, a fin de mantener esencialmente la misma función, estructura, identidad y retroalimentación (Walker, Holling, Carpintero & Kinzig, 2004). Por lo que, se refiere al nivel de asimilación o capacidad de recuperación del ser humano y sus medios de vida frente a la ocurrencia de un peligro. Está asociada a condiciones sociales y de organización de la población; A mayor resiliencia, menor vulnerabilidad (CENAPRED, 2015).

En cuanto a las *estrategias de enfrentamiento*, estas han sido retomadas del *coping* -término original proveniente del inglés- que ha sido definido por diversos autores como: Los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales para moderar el impacto de los eventos estresantes sobre el funcionamiento, físico, social y emocional encontrando los recursos para ello (Padilla, Cervantes, Maldonado y García, 1988;

Nakano, 199; Kleinke, 1998; Webster's II, New Riverside University Dictionary, 1994, como se citó en Góngora Coronado, 2011).

Puesto que no existe una traducción exacta al español, se han utilizado casi indistintamente diversos términos, pero existen tres de ellos que se emplean con mayor frecuencia: *afrontar* (afrontamiento); *confrontar* (confrontación) y *enfrentar* (enfrentamiento). De acuerdo con algunos diccionarios (Diccionario Enciclopédico Ilustrado Larousse, 1991; Moliner, 1990; Real Academia Española, 1992) pueden considerarse palabras sinónimas ya que gramaticalmente son equivalentes, y tienen una raíz etimológica muy parecida (como se citó en Góngora Coronado, 2011). Teniendo en consideración lo anterior, se ha elegido la palabra *enfrentamiento* porque parece que es la que mejor representa el significado que se le quiere dar al concepto en inglés *-coping-*: ya que significa tanto tener enfrente, como luchar y superar los problemas. A diferencia de la palabra *confrontar* que puede llegar a tener un significado extremista o la palabra *afrontar* utilizada frecuentemente para traducir la palabra *coping* del inglés, y que, aunque no se encontró ninguna referencia que dijera por qué, quizá se piensa que es más neutral (Góngora Coronado, 2011).

El *enfrentamiento*, es un constructo y en la actualidad, se le ha considerado de manera muy consistente como un factor que media la relación entre el estrés y la adaptación o el desorden físico o mental y se le reconoce un papel central en el proceso mismo del estrés (Lazarus, 2006). En relación a esto, Barrera, Fuentes y González (2013) mencionan que las estrategias de *enfrentamiento* son entendidas como cualquier esfuerzo de las personas para evitar, eliminar o modificar situaciones estresantes (internas o externas). Para ello, Lazarus propone que el estrés supone “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar,” para él, no son los estímulos nocivos en sí los que pueden causar daño a las personas, sino más bien la percepción y evaluación que éstas hacen del estímulo (Lazarus y Folkman,

1984/1991, como se citó en Góngora Coronado, 2010). Por ello, identifica dos procesos principales que sirven como mediadores entre el entorno y la persona en situaciones de estrés; estos son:

- a) La evaluación cognitiva: Hace referencia a un proceso que evalúa si un encuentro particular con el ambiente es relevante para el bienestar de la persona y si de ser así, de qué manera contribuye. Propone dos clases de evaluación cognitiva: 1) Primaria, donde la persona evalúa si tiene algún riesgo en este encuentro (relevante, benigna-positiva y estresante), por ejemplo si hay daño potencial o beneficio para su bienestar o de un ser querido; y 2) Secundaria, la persona evalúa qué puede hacer para mejorar las perspectivas de bienestar, en esta etapa el sujeto evalúa varias opciones de enfrentamiento, tales como cambiar la situación, aceptarla, buscar más información, o resistirse a actuar impulsivamente .
- b) *Estrategias de enfrentamiento*: Definidas como los esfuerzos específicos que utilizan las personas para manejar los estresores; pueden ser cognitivas o conductuales y se dividen en activas (aproximación) si van encausadas a manejar directamente el evento estresante, o pasivas (evitación) si implican reducir la tensión generada por el evento estresante escapando (Mera & Ortiz, 2002 como se citó en Góngora Coronado, 2010).

El estudio de cómo los individuos enfrentan el estrés y en general los problemas de la vida, es un tema que ha sido relevante en la investigación de la personalidad, y que ha recibido renovada atención en los últimos años (Carver, Scheier y Fulford, 2008; Lazarus, 2006; Lazarus y Folkman, 1984/1991). Es un tema importante, porque tiene que ver con aspectos esenciales de la vida. Las personas, al fin y al cabo, lo que quieren es ser felices y lo que se considera conveniente para acercarse a esta meta, es tratar de adaptarse al mundo que les ha tocado vivir. Qué es lo que hacen cuando

tienen problemas y adversidades, qué es lo que piensan con relación a esos problemas, cómo se sienten, y qué tanto planean para resolver sus dificultades, son aspectos que tienen que ver con el enfrentamiento, y por ello, resulta crucial el que la psicología los estudie e investigue de manera seria y sistemática.

En el presente trabajo se retoma una propuesta integradora del enfrentamiento, la cual es una versión modificada de la original de Lazarus y Folkman (1984/1991), que amplía el panorama de responder ante la adversidad, a partir de una visión más positiva: el *Enfrentamiento Positivo a la Vida* de Góngora (Góngora, 2010; Góngora y Vásquez 2016), del cual se habla a continuación.

### **3.2 Enfrentamiento Positivo a la Vida**

La investigación científica reciente acerca de conceptos relacionados al proceso de adaptación a la vida como el estrés psicológico, su enfrentamiento y la salud es impresionante en su amplitud, profundidad y complejidad (Buskits & Davis, 2007; Folkman, 2011), lo cual ha propiciado un cambio en la forma de entender la salud y la comprensión de las habilidades para la adaptación (Góngora y Vásquez, 2014).

El enfrentamiento a los problemas de la vida o al estrés en general, conlleva aspectos cognitivos, emocionales y comportamentales (pensar, sentir y hacer) que conforman la personalidad y que desarrolla el individuo para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas por él como excedentes o desbordantes de sus recursos, por lo que distinguen y caracterizan tanto a las personas como a las culturas entre sí (Gongora y Reyes-Lagunes, 1999).

Recientemente, cobró fuerza ver al ser humano de manera más integral, y en coincidencia con esta visión de la psicología, es importante precisar la cada vez mayor

atención en aquellos aspectos positivos que pueden ayudar a mejorar la relación estrés-adaptación, los cuales pueden contribuir a una mejor comprensión de cómo algunas personas poseen mayores habilidades y probabilidades de éxito y bienestar en su enfrentamiento con los eventos estresantes [(Folkman, 2008, 2011; Fredrikson, 2013; Greenglass & Fiksenbaum, 2009) en Góngora Coronado y Vásquez Velazquez, 2016].

El concepto de Enfrentamiento Positivo a la Vida (EPaV) (Góngora Coronado, 2010; Góngora Coronado y Vásquez Velázquez, 2014) tiene ese sentido, pero demarca dos características adicionales que hacen la diferencia, ya que no solamente ocurriría ante situaciones de adversidad, como fue definido originalmente este concepto (*coping*) (Folkman & Moskowitz, 2004; Lazarus, 2006; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007) sino además: 1) ante distintas situaciones de la vida que pueden representar un esfuerzo, es decir, no sólo es hacer frente de manera efectiva/adaptativa a situaciones difíciles o adversas (enfermedad, pérdida de un ser querido, un desastre natural, entre otras) sino además, el disfrute de situaciones que por su naturaleza pueden ser en primera instancia positivas (una boda o un ascenso laboral, entre otras), y 2) esto no solamente es para lograr una adaptación, sino con el fin de propiciar una vida más plena que lleve al funcionamiento humano óptimo, e incremente las probabilidades de una vida con mayor bienestar (Góngora Coronado, 2010).

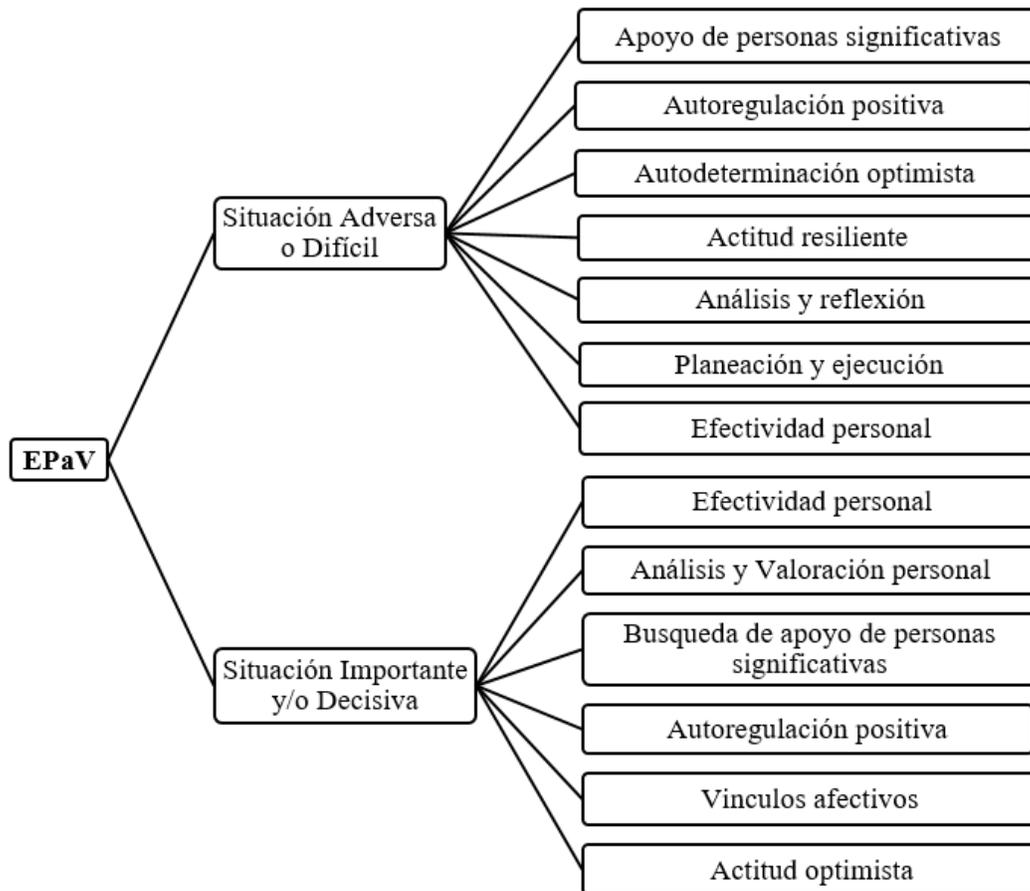
En consecuencia, supone cambiar la percepción que se tiene sobre las situaciones difíciles: Más allá de percibir las como problemas y/o amenazas de las que hay que defenderse, habrán de pensarse, como retos o desafíos que se pueden superar y sobre todo oportunidades de las que se puede aprender (Aldwin, 2011; Folkman, 2011; Lazarus, 2006; Lazarus & Folkman, 1985/1991, como se citó en Góngora y Vásquez, 2016), integrado con la visión de que este proceso no es

únicamente para adaptarse y existir, sino para aprender a vivir y disfrutar de la vida en plenitud.

Por consiguiente, el Enfrentamiento Positivo a la Vida puede ser definido como:

Los esfuerzos cognoscitivos, emocionales y conductuales que desarrolla la persona para manejar las demandas externas y/o internas ante situaciones adversas o importantes de su vida, aprovechando de la mejor manera posible sus recursos, con el fin de propiciar una vida más plena y feliz. (Góngora, 2010; Góngora y Vásquez, 2014; 2016).

Este modelo se encuentra conformado por dos situaciones relevantes: A) Situación Adversa o Difícil y B) Situación Importante y/o Decisiva, que a su vez son integradas por 7 y 6 factores respectivamente (véase figura 3).



**Figura 3:** Modelo del Enfrentamiento Positivo a la Vida (Góngora 2010; Gongora y Vásquez, 2014; 2016).

### 3.2.1 Situación adversa o difícil

Abarca todas aquellas situaciones desfavorables en la vida a las que se ha de hacer frente de manera efectiva y adaptativa (una enfermedad, la pérdida de un ser querido, entre otras) y se compone de los siguientes factores:

1. *Apoyo de personas significativas.* Hace referencia a la presencia de apoyo de personas significativas (importantes y queridas).
2. *Autorregulación positiva.* Se refiere al manejo de las emociones de manera positiva, a mantener la calma y tratar de estar en paz.

3. *Autodeterminación optimista*. Mide la confianza personal, el esfuerzo para salir adelante en la situación, con una visión optimista de la vida.
4. *Actitud resiliente*. Se refiere a la capacidad de enfocarse en los recursos, ver la vida como un reto, y esforzarse para salir adelante fortalecido.
5. *Análisis y reflexión*. Hace alusión a los procesos de análisis y reflexión como uno de los pasos para la solución de una situación difícil o adversa.
6. *Planeación y ejecución*. Se refiere a llevar a cabo actividades o acciones planeadas para la solución de la situación adversa.
7. *Efectividad personal*. Plantea el analizar la situación en relación a la persona, el sentido práctico de lo que más le conviene y una seguridad para resolverlo a pesar de los obstáculos.

### **3.2.2 Situación importante y/o decisiva**

Se refiere a situaciones que por su naturaleza pueden ser en primera instancia positivas, por lo que implican un disfrute (por ejemplo, una boda o un ascenso laboral, entre otras) e incluye los siguientes factores:

1. *Efectividad personal*. Plantea el analizar la situación en relación a la persona, el sentido práctico de lo que más le conviene y una seguridad para resolverlo a pesar de los obstáculos.
2. *Análisis y valoración personal*. Hace referencia a los procesos de análisis que la persona lleva a cabo de la situación, valorando lo positivo y enfocándose hacia su crecimiento personal.
3. *Búsqueda de apoyo de personas significativas*. Hace referencia a la presencia o a la búsqueda de apoyo de personas significativas.
4. *Autorregulación positiva*. Se refiere al manejo de las emociones de manera positiva y a mantener la calma para el cuidado personal.
5. *Vínculos afectivos*. En este factor, la persona toma en cuenta la importancia de seres significativos por su relación afectiva positiva.

6. *Actitud optimista.* Supone el disfrutar del momento presente y las pequeñas cosas de la vida confiando en que las cosas van a salir bien.

El Enfrentamiento Positivo a la Vida, como una respuesta para reducir los factores de vulnerabilidad permite ver cómo es que, ante un mismo hecho negativo, se pueden encontrar también casos que han supuesto un efecto constructivo sobre el sistema tanto individual como social, creando la necesidad de desarrollar competencias para superar el desastre, facilitar los lazos sociales y favorecer la cohesión comunitaria.

Debido a que la finalidad del presente trabajo es cambiar el foco de intervención de la Vulnerabilidad Psicosocial al Enfrentamiento Positivo a la Vida ante la presencia de sismos (situación adversa), se propone un taller psicoeducativo para abordar los factores de vulnerabilidad, mediante la integración de enfoques de la psicología, que son abordados a continuación.

## **Capítulo 4. La intervención como un modelo integral**

Los problemas derivados de fenómenos naturales varían enormemente en función de su naturaleza, magnitud y gravedad, así como en función de los recursos con los que la población cuenta para afrontar las consecuencias, tanto en términos de reconstrucción física como psicológica y social, por lo que la intervención en éstas es una tarea compleja (San Juan, 2001).

Frecuentemente se tiende a creer que en los momentos de emergencia predominan las necesidades materiales, y que los aspectos psicológicos pueden considerarse, en todo caso, en la situación posterior a la emergencia. Sin embargo, como señala Beristain y Doná (1997) en su Enfoque Psicosocial de la Ayuda Humanitaria, tener en cuenta desde el inicio los aspectos psicosociales de la población puede ayudar a: desarrollar planes de acción y prevención de problemas, comprender los mecanismos y acciones de apoyo mutuo de la gente en las situaciones de emergencia, y tener una comprensión holística de la acción humanitaria teniendo en cuenta las exigencias físicas, psicológicas y sociales de la población.

### ***4. 1 Modelo cúbico de intervención psicosocial***

El modelo cúbico de Marín, Figueroa y González (2010, como se citó en Marín, Figueroa y Cortés, 2019) describe la metodología para desarrollar programas de apoyo psicosocial en emergencias y desastres (figura 4). Integra tres dimensiones que sumadas forman la figura de un cubo: 1) la clasificación de posibles grupos de víctimas propuesta por Alan W. Taylor en los años ochenta; 2) el tiempo (momento) de ejecución de las actividades con relación a la ocurrencia del evento; y 3) cinco niveles de trabajo o especialización distinta con los cuales poder atender a los afectados por emergencias y desastres. La utilidad de este modelo radica en poder tener una estructura y metodología que ayude al profesional a generar programas orientados a la prevención,



disfuncionales, por otras más adaptativas para combatir sus problemas (Padilla y Puerta, 2011).

A continuación, se describen las estrategias utilizadas a lo largo del taller con base cognitivo-conductual.

#### **4.2.1 Reestructuración cognitiva**

La reestructuración cognitiva es una técnica que permite confrontar los pensamientos irracionales, mágico-religiosos, y catastróficos sobre los desastres que limitan la capacidad de enfrentamiento, le generan más ansiedad a la persona y retrasan el proceso de recuperación. Por ende, lleva a las personas a poner a prueba las creencias que tienen, a buscar evidencias para así corroborarlas o desecharlas y principalmente a reemplazar el pensamiento disruptivo que puede impedir la recuperación y prolongar el sufrimiento, por uno tranquilizador, reduciendo o eliminando la perturbación emocional (Bados y Garcia, 2010).

#### **4.2.2 Detención del pensamiento**

Barrera, Fuentes y González (2013), mencionan que el pensamiento influye sobre cómo se sienten y cómo se relacionan con los demás y es el resultado de las experiencias que se viven y de cómo son valoradas. Consideran, además, que todas las personas comparten dos estilos de pensamiento: optimista y pesimista. El primero permite enfrentar mejor las situaciones estresantes ayudando a encontrar lo positivo y lo realista, proporcionando un mayor control y regulación emocional contribuyendo a tener estilos de enfrentamiento centrados en el problema para la búsqueda de las soluciones; mientras que el segundo, es considerado un error en nuestra manera de aplicar la lógica ya que muchas veces lleva a formular conclusiones falsas de ciertas situaciones o anticiparnos a catástrofes. Generalmente, las personas ante el estrés agudo tienen pensamientos negativos ya que muchas veces no encuentran solución para las situaciones estresantes; sin embargo, el reentrenamiento del pensamiento

aumenta la capacidad para cuestionar y transformar esos pensamientos negativos por pensamientos más realistas.

Por ende, esta técnica propuesta por Wolpe (1967) actúa sobre los pensamientos obsesivos y fóbicos que no se adaptan a la realidad, son improductivos y que producen ansiedad como puede ser: “Jamás seré capaz de hacer este trabajo bien”. Su acción está dirigida a la modificación de pensamientos negativos repetitivos que no contribuyen a buscar soluciones eficaces del problema sino a dificultarlo.

Reside en lo siguiente: cuando aparece una cadena de pensamientos repetitivos negativos intentar evitarlos mediante su interrupción (golpeando la mesa o vocalizando la expresión “alto”, por ejemplo) y sustituir esos pensamientos por otros más positivos y dirigidos al control de la situación. “La lógica de esta técnica se basa en el hecho de que un estímulo suficientemente potente atraerá la atención sobre él haciendo que se deje de prestar atención a los pensamientos que se están desarrollando” (Peiró y Salvador, 1993).

#### **4.2.3 Relajación muscular progresiva**

Esta técnica propuesta por Jacobson consiste en el aprendizaje de ejercicios de tensión y distensión de distintos grupos musculares específicos, está basada en el principio de que la tensión y la relajación no pueden suceder de manera simultánea. Se recomienda una práctica cotidiana de esta técnica para ayudar a las personas a discriminar en su vida la experiencia de tensión y a utilizar respuestas de relajación para afrontar dicha tensión (Barrera, Fuentes y González, 2013).

Se ha observado que las principales regiones de tensión son: rostro, cuello, hombros, brazos, manos, estómago, espalda, piernas y pies (Barrera, Fuentes y González, 2013).

#### **4.2.4 Respiración diafragmática**

En general, existen dos formas básicas para respirar. La respiración torácica o superficial, caracterizada por el llenado de aire en la parte alta de los pulmones, haciendo que el pecho (tórax) se expanda o los hombros se levanten erróneamente; y la respiración profunda o abdominal, en la cual se llena todo el pulmón, desde su base hasta su parte más alta, a través del movimiento del diafragma, por ello también se conoce como respiración diafragmática (Barrera, Fuentes y González, 2013).

Bajo situaciones de estrés, la respiración puede agitarse, lo cual provoca que se acelere la frecuencia cardíaca, llevando rápidamente la sangre necesaria a nuestros músculos y para que podamos actuar ante una situación estresante; sin embargo, mantener una respiración superficial puede propiciar el distrés.

La respiración profunda diafragmática, ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje; libera endorfinas, disminuye la adrenalina, la actividad del sistema nervioso simpático, la presión arterial y el ritmo cardíaco; aumenta la temperatura periférica de las manos y los pies y reduce la respuesta de sudoración, produciendo una sensación general de relajación y bienestar; además promueve un sueño más restaurador. Por ello, si se controla la respiración, se reducen automáticamente los efectos negativos del estrés (Barrera, Fuentes y González, 2013).

#### **4.3 Enfoque de la psicología positiva**

La psicología positiva como el estudio del funcionamiento óptimo del ser humano, rescata que la psicología en general no sólo tiene como objetivo arreglar o mejorar lo que está mal, sino que también se propone identificar, estudiar y promover las fortalezas y cualidades positivas de las personas para lograr una mejor calidad de vida y un mayor bienestar. Por ello, su finalidad es poder prevenir muchos de los trastornos emocionales fundamentales y reorientar la psicología en sus dos vertientes

relegadas: hacer más fuertes y productivas a las personas normales y hacer real el elevado potencial humano, partiendo de un enfoque integral del ser humano y haciendo énfasis en su naturaleza positiva (Góngora Coronado, 2010).

De acuerdo con sus objetivos, la psicología positiva se propone comprender el funcionamiento óptimo de las personas en múltiples niveles, incluyendo el de las experiencias personales, el de las relaciones con los demás, el de las instituciones, el de la sociedad y el global que supone la relación con el mundo. Para ello, considera necesario estudiar la dinámica de las relaciones entre estos procesos en los niveles mencionados y la capacidad humana de dar orden y significado al enfrentar la inevitable adversidad, considerando que el significado de la “buena vida”, en todas sus posibles manifestaciones, puede emerger de estos procesos (Aspinwall, y Staudinger, 2003/2007).

#### **4.3.1 Modelo ACCRR para aprender a ser optimista**

Para incrementar el optimismo existe un método propuesto por Seligman en su libro *“La auténtica felicidad”* (2003/2006) que consiste en detectar el pensamiento pesimista (distorsiones, hábitos negativos del pensamiento que tienen origen en las experiencias desagradables del pasado) cuando hace su aparición, y luego rebatir con argumentos como si estuviéramos discutiendo con otra persona algo que ha dicho que se considera equivocado, erróneo o desacertado, dándole todo tipo de razones y pruebas en contra. Si se consigue contradecir con éxito las ideas previas asociadas a la adversidad, cambiará la respuesta de abatimiento y rendición por otra cuyas características sean la energía y el buen humor. En este modelo:

A = Adversidad

C= Creencias o ideas previas que emergen automáticamente en presencia de los acontecimientos negativos

C = Consecuencias habituales de dichas ideas previas

R = Rebatimiento de la creencia rutinaria

R= Revitalización que se produce cuando la refuta con éxito.

Es importante precisar, que las ideas previas no son más que creencias acerca de cómo deberían ser las cosas. Todo aquello que las personas se dicen a sí mismas al enfrentarse a un acontecimiento adverso, puede estar tan infundado como los desvaríos de un rival celoso; pero debido a que estos pensamientos provienen del interior, son tratados como si fueran verdaderos; aún con ello, no son más que prejuicios. Es sumamente importante distanciarse de las explicaciones pesimistas, por lo menos el tiempo suficiente para verificar su certeza.

El primer paso consiste en saber que las creencias pueden ser refutadas; el siguiente implica poner en práctica el rebatimiento, y existen cuatro imprescindibles formas de lograr que el acto de refutar resulte oportuno:

1. Evidencia: Demostrar que la idea negativa y catastrofista realmente es incorrecta. Adoptar una mentalidad de detective y preguntarse: «¿Cuáles son las pruebas que apoyan esta creencia?» En la mayor parte de los casos, se cuenta con hechos a favor, puesto que las respuestas pesimistas ante la adversidad suelen exagerarse.
2. Alternativas: Casi nada de lo que le sucede a una persona tiene una sola causa; la mayoría de los acontecimientos obedecen a varios motivos. Sin embargo, los pesimistas tienden a centrarse en la peor de tales causas, la más permanente y ubicua. Se trata de buscar explicaciones alternativas a la creencia o idea negativa teniendo a la realidad como aliado. Para ello, se analizan todas las causas que pudieron contribuir centrándose en las que son modificables, concretas y no personales.
3. Implicaciones: Puede que los hechos no siempre estén a favor. La realidad puede operar en contra, y la idea negativa que se tiene quizá sea cierta. La

técnica a utilizar consiste en evitar el catastrofismo. Aunque la creencia sea cierta, uno debe preguntarse qué implicaciones tiene: ¿Qué probabilidades hay de que ocurra lo peor? Llegado a este punto, es necesario retomar la primera técnica y repetir la búsqueda de pruebas.

4. Utilidad: A veces, las consecuencias de aferrarse a una idea previa tienen más fuerza que la verdad. ¿La creencia es destructiva? ¿Qué beneficio causará regodearse en la idea? Otra táctica es detallar todas las formas orientadas a cambiar la situación en el futuro. Aunque la creencia sea cierta ahora, ¿se puede modificar la situación? ¿Qué se puede hacer para conseguirlo? ¿cuándo se va a empezar?

Cuando se llega al final del proceso (revitalización) uno se siente mejor porque se estará pensando en términos de soluciones, futuro y hechos ciertos, en vez de en problemas, pasado y suposiciones. Lo que motiva para ponerse en marcha e intentar cosas nuevas.

### **4.3.2 Mindfulness**

Mindfulness es la traducción al inglés del término pali “sati”, (del budismo zen) que implica conciencia, atención y recuerdo, fue acuñado por primera vez en el occidente por Kabat-Zinn (1990, citado en Vásquez-Dextre, 2016) como “llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándoles sin juzgar” (p. 43). Su traducción al castellano no tiene un estándar y ha sido traducido indistintamente como *atención plena* o *conciencia plena*, por lo que muchos autores optan por utilizar el vocablo en inglés “mindfulness” (Vásquez, 2016).

En el próximo capítulo, se presenta la propuesta de intervención como tal, la modalidad, sus objetivos y características que lo componen, así como el procedimiento para la intervención con la comunidad.

## **Capítulo 5. Curso-Taller: De la vulnerabilidad psicosocial al enfrentamiento positivo a la vida en situaciones de sismo en la Ciudad de México**

*«Dos madres, la primera con 5 hijos, la segunda con sólo uno. Las dos madres tienen un hijo de un mes de vida que tiene fiebre. La primera de las madres, con experiencia en estas circunstancias, sabe que la situación le exige una respuesta ágil y precisa, para la que ya tiene experiencia y recursos, y la ejecuta sin la mayor dificultad obteniendo el control de la fiebre del menor. La madre primeriza no tiene experiencia y no está segura de lo que debe hacer, por lo que la situación se le escapa de las manos, probablemente entra en pánico y finalmente termina por pedir ayuda a su madre, a su vecina o por acudir a urgencias» (Engels G. Cortés, como se citó en Fernández, 2013, pp. 14-15).*

Esta historia refleja la diferencia entre un hecho adverso y algo catastrófico: A veces no depende del suceso, sino de la preparación con la que se cuente frente a él, en el relato anterior, ambas madres enfrentaron una adversidad, sin embargo, la falta de preparación de la madre primeriza, hace que una simple fiebre, pueda evolucionar en una situación mucho más grave; y ello aplica a cualquier situación, incluyendo los desastres naturales como son los sismos. Frecuentemente, se tiende a creer que en los momentos de emergencia predominan las necesidades materiales, y que los aspectos psicológicos pueden considerarse, en todo caso, en la situación posterior a la emergencia. Sin embargo, la presente propuesta parte de una visión contraria, favoreciendo la cultura preventiva, e incluye tareas encaminadas a inculcar las acciones adaptativas y de preparación de la población.

La prevención ante posibles emergencias engloba una serie de actitudes enmarcadas bajo el nombre de actitudes prudentiales, entre las que se podrían diferenciar: La *previsión*, que se compone por la formación y autoprotección y la *prevención* integrada por planificación y planes de emergencia (Fernández, 2013). Tomando en cuenta lo anterior, en este curso-taller, la prevención frente a los desastres, irá encaminada a la preparación de la población ante posibles amenazas, vigilando que la información que se proporcione a los participantes sirva para psicoeducar en cómo deben reaccionar y cómo enfrentarse a las distintas fases y problemas con los que se pueden encontrar al vivenciar un sismo (antes, durante y después), fomentando, además, la conducta de ayuda. Por lo que, se proponen algunas acciones y aspectos organizativos que podemos (debemos) empezar a realizar en la fase de pre-advertencia, es decir, ya.

Desde este enfoque se concibe al ser humano como la base e impulsor de los procesos que determinan y modifican sus condiciones de vulnerabilidad, y aumento de resiliencia de forma que, para la persona resiliente, el desastre se presenta como un reto para someterse a prueba y, por lo tanto, la adversidad como una oportunidad para mejorar.

Existen diferentes modelos teóricos que provienen de distintos paradigmas (cognitivo, conductual, sistémico, entre otros) que han resultado ser útiles en la aplicación de técnicas psicológicas en ámbitos de intervención en crisis. En el protocolo de intervención que se presenta, se adoptan planteamientos y técnicas de dos enfoques principales: Cognitivo-Conductual y Psicología positiva, el primero porque ha demostrado ser un pilar eficiente dentro de la intervención en crisis, como lo es en la percepción del evento y el autocontrol situacional; y el segundo —Psicología Positiva— por su visión integradora del ser humano, al incluir todas aquellas cualidades y fortalezas que le permiten dar orden y significado a la inevitable adversidad, enfrentado

de la mejor manera posible. De manera tal, que se propone el Enfrentamiento Positivo a la Vida, como una respuesta para reducir los factores de Vulnerabilidad Psicosocial, Desarrollando habilidades que no solamente sean para lograr una adaptación, sino con el fin de propiciar una vida más plena.

### **5.1 Objetivos**

#### **- General**

Promover en las personas la identificación de recursos psicológicos propios, para responder y actuar de forma óptima ante un sismo en la Ciudad de México, fomentando así el enfrentamiento positivo a la vida.

#### **- Específicos**

- Concientizar a los participantes sobre la importancia de prepararse en cuestiones psicológicas ante los riesgos de un sismo.
- Fomentar esquemas adaptativos a partir de una modificación en la inadecuada percepción y representación social del riesgo, a través de la evaluación cognitiva.
- Preparar a las personas para el autocontrol situacional y psicológico promoviendo su estabilidad.
- Promover el enfrentamiento positivo a la vida como una manera de actuar ante situaciones de riesgo.

## **5.2 Curso-taller con modalidad online**

Un curso-taller es una forma de enseñanza-aprendizaje que se caracteriza, por una relación entre la teoría y la práctica, en donde el facilitador expone la base teórica que permite que los participantes lleven a cabo un conjunto de actividades diseñadas previamente y que los conducen a desarrollar su comprensión de los temas al vincularlos con la práctica operante. Es decir, que permite el vínculo entre la conceptualización y la implementación, dando autonomía a los estudiantes bajo una continua supervisión y oportuna retroalimentación.

Se han utilizado distintos términos para denominar a la educación a distancia mediada por las nuevas tecnologías de información y comunicación (TICs). Algunos autores prefieren llamarla educación virtual a distancia, formación basada en la red, *online*, teleaprendizaje, y/o *e-learning*, entre otros; Lograr un consenso con respecto al término idóneo ha sido complejo, por lo que, en ocasiones, se utilizan indistintamente (Vallejo y Fernández, 2014). Para fines prácticos, en este trabajo utilizamos los términos educación virtual y educación online para referirnos a esta modalidad de estudio.

A partir del uso de la tecnología, Silvio (2003) ha clasificado a la educación de la siguiente forma: 1) Educación no virtual y presencial, 2) educación no virtual a distancia, 3) educación virtual presencial (en la cual se basa este trabajo) y 4) educación virtual a distancia.

La educación virtual presencial, también llamada *online*, es un tipo de enseñanza mediada por computadora, en la que todos los actores coinciden en tiempo y lugar; es decir, clases presenciales, pero a través de Internet.

### **5.2.1 Plataforma Zoom**

Zoom es una herramienta de videoconferencias para teléfonos inteligentes y computadoras. Este programa unifica, las reuniones en línea, la mensajería de grupo y una solución de sala de conferencias definida por software en una plataforma fácil de usar, donde también pueden compartirse diferentes aplicaciones: presentaciones, escritorio, pizarra virtual, entre otras. Sin embargo, aún con su avanzada tecnología y fácil uso, esta plataforma de videoconferencia puede ser sustituida por alguna otra como: Skype, Meet, Facetime etc. siempre y cuando estas permitan la modalidad sincrónica con los participantes y la aplicación de las actividades descritas para cada sesión.

### **5.2.2 Dropbox**

Es un servicio para resguardar información multiplataforma en la nube. El cual, permite almacenar y sincronizar archivos en línea y entre ordenadores, y compartir archivos o carpetas con otros usuarios; con tabletas y móviles. Este aplicativo puede ser sustituido por cualquier otro, como drive, siempre y cuando permita a los participantes el acceso a los materiales en todo momento.

## ***5.3 Estructura del taller***

### **- Población a la que se dirige**

Dirigido a personas de la Ciudad de México, que por su ubicación geográfica de residencia están mayormente expuestas a sufrir los desastres de un sismo, y que deseen adquirir herramientas para responder y actuar de forma óptima ante un sismo.

### ***Criterios de inclusión:***

- Personas mayores de 18 años

- Saber leer y escribir
- Contar con un dispositivo con conexión a internet
- Tener conocimientos básicos sobre cómo utilizar una computadora o dispositivo móvil

*Criterios de exclusión:*

Estar bajo algún tratamiento psicológico o psiquiátrico que limite las capacidades físicas y/o psíquicas para aprovechar al máximo el taller; este criterio será verificado mediante una entrevista de selección, la cual forma parte del procedimiento del taller.

- **Formato**

Curso-taller con modalidad online, impartido a través de la plataforma zoom, la cual permitirá una interacción en tiempo real entre los participantes.

- **Participantes**

Grupo de entre 6-12 personas sugeridas para el diseño de las sesiones. Sin embargo, el curso-taller puede implementarse en grupos más grandes, con los ajustes apropiados en los requisitos, tiempo y facilitadores.

- **Facilitadores**

2-3 psicólogos con experiencia mínima en Primeros Auxilios Psicológicos y conocimientos básicos de las TICs utilizadas. La cantidad de facilitadores deberá aumentar si el número de participantes incrementa, se sugiere 1 facilitador por cada 5 personas.

- **Materiales**

1. Computadora y/o dispositivo móvil con cámara y conexión a internet

2. Presentación de Power Point con los temas a verse durante el taller.
3. Infografías “Semáforo sísmico” y “Plan familiar” de CENAPRED.
4. Cuadernillo de trabajo para el participante (Compilación de los ejercicios)

**- Instrumentos de evaluación**

La Escala de Enfrentamiento positivo a la Vida (EEPaV) de Góngora y Vásquez (2016), mide este concepto con base en la siguiente definición: “El enfrentamiento positivo a la vida implica los esfuerzos cognoscitivos, emocionales y conductuales que desarrolla la persona para manejar las demandas externas y/o internas ante situaciones adversas o importantes de su vida, aprovechando de la mejor manera posible sus recursos, con el fin de propiciar una vida más plena y feliz”.

Esta escala está conformada por 13 factores en total, divididos en dos subescalas (situaciones) que cumplen con los criterios de validez y confiabilidad adecuados. El instrumento tiene un formato de escala tipo Likert pictórica con cinco opciones de respuesta con cuadros de diferente tamaño de acuerdo con los criterios señalados por Reyes Lagunes (1993) con un total de 76 reactivos, considerando 42 de la situación adversa o difícil y 34 de la situación importante o decisiva.

Para fines del presente trabajo, se utilizará únicamente la subescala que corresponde para situaciones adversas o difíciles, dentro de la cual estaría la vivencia de un desastre natural como es el caso de los sismos.

#### **5.4 Procedimiento**

El curso-taller tiene una duración de 9 horas presenciales de manera virtual, divididas en 3 sesiones (3 horas por día). Cada sesión está separada por dos días entre sí, durante los cuales, los participantes podrán llevar a cabo las tareas y recomendaciones del facilitador/es, así como también recibir información complementaria.

Previo al inicio del curso-taller, realizar las siguientes actividades:

1. Publicación de la convocatoria a población abierta, que habite en lugares de riesgo ante la presencia de un sismo.
2. Llevar a cabo la entrevista de selección para identificar a los participantes. Dar una reseña breve sobre lo que abarca el curso-taller y sus objetivos, realizar preguntas correspondientes a la salud mental general de los integrantes y su motivación e interés real para asistir, así como experiencias en sismos y conocimientos previos. Su finalidad es descartar la presencia de algún trastorno psiquiátrico que pueda afectar el cumplimiento de los objetivos, así mismo propiciar que cada grupo cuente con una variedad de experiencias, motivaciones y conocimientos para que al interactuar, cada participante pueda retroalimentarse entre sí.
3. Una vez aceptadas las personas que formarán parte del curso-taller, serán agregadas a un grupo de whatsapp, que servirá como única herramienta de comunicación fuera de las sesiones presenciales, por medio del cual se habrá de:
  - Aclarar fechas y horarios en los que se llevará a cabo el taller

- Solicitar que respondan la preevaluación del taller a través del link de acceso
- Hacer llegar el consentimiento informado del taller y los acuerdos propuestos para mantener una sana convivencia. (**Anexo A y B**).
- Solicitar a los participantes que descarguen la aplicación *Zoom* y enviar los links de acceso para las sesiones presenciales.
- Pedir a los participantes que durante todas las sesiones mantengan encendida su cámara, tener disponible el cuadernillo de trabajo, hojas y pluma para anotar.
- A lo largo del curso-taller se les enviará vía dropbox información complementaria para cada sesión.

La primera sesión del curso-taller está preparada para promover el reconocimiento grupal y asentar la base de convivencia durante el transcurso del mismo, así mismo y como principal objetivo está dirigida a concientizar a la población sobre la importancia de preverse en cuestiones psicológicas ante los riesgos de un sismo, brindando herramientas para el autocontrol situacional y psicológico, promoviendo su estabilidad.

Durante la segunda sesión los participantes practican las técnicas de respiración y aprenden a identificar pensamientos irracionales sobre los sismos, que limitan la capacidad de enfrentamiento, así como a realizar cambios de pensamientos negativos a positivos para una mejor adaptación.

Finalmente, la tercera sesión está dedicada a la promoción del Enfrentamiento Positivo a la Vida como una forma de actuar ante situaciones de riesgo, específicamente en sismos; identificar y reconocer recursos propios y sociales, generar procesos de análisis-reflexión-planeación-ejecución con base en este constructo y el

reconocimiento de repercusiones en el estado físico, psicológico y/o emocional de las personas tras la vivencia del mismo. Se realiza un ejercicio de mindfulness para transformar recuerdos y sentimientos negativos de los sismos, en una apreciación más positiva y constructiva de la situación y de uno mismo frente a esta. Se concluye el taller con la resolución de la *Escala de Enfrentamiento Positivo a la Vida*, el cual funciona como pos-test, y se aplica a cada participante una evaluación sobre los aprendizajes adquiridos durante el taller.

A continuación, se describe la carta descriptiva perteneciente a cada sesión.

## Sesión 1

**Objetivo general de la sesión:** Concientizar a los participantes sobre la importancia de prepararse en cuestiones psicológicas ante los riesgos de un sismo.

### Objetivos específicos por actividad

1. Presentarse y conocer al grupo con el que se llevará a cabo el taller.
2. Promover el reconocimiento grupal.
3. Aprender técnicas de relajación, para reducir los efectos negativos del estrés.
4. Exponer un panorama general de los conceptos en los que se basa el taller.
5. Que los participantes visualicen la importancia de tener en consideración el lugar en el que se habita.
6. Elaborar un plan familiar de acción.
7. Evaluar conocimientos adquiridos en la sesión y concluir.

Tiempo	Actividad	Procedimiento	Materiales o Recursos
20 min.	1.Apertura del taller	<b>1. Bienvenida</b> <b>2. Presentación de los facilitadores</b> -Dar a conocer puntos claves de la plataforma virtual -Mantener silenciado el micrófono y activarlo únicamente para dudas o comentarios	Presentación de Powerpoint

		<p>-Esperar que los facilitadores cedan la palabra</p> <p><b>3. El Taller y la investigación</b></p> <p>- <b>Explicación del objetivo:</b></p> <p>Al terminar el taller los participantes habrán obtenido técnicas y herramientas psicoeducativas para saber identificar recursos psicológicos propios para responder y actuar de forma óptima ante un sismo; sabrán cómo ayudar en la búsqueda de fórmulas para restablecer las habilidades comunitarias que, en conjunto, permitan afrontar la situación pos-catástrofe con ciertas garantías.</p> <p>- <b>Antecedentes y justificación</b></p> <p>El taller nace como una necesidad para reforzar y enriquecer las habilidades y conocimientos que se tienen sobre los sismos y cómo reaccionar ante ellos.</p> <p><b>4. Resumen breve del encuadre realizado con acuerdos.</b></p>	
35 min.	<b>2.Me llamo y me gusta</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Solicitar a los participantes que vayan a buscar rápidamente un artículo que represente su actividad favorita (hobby). (3 min.)</li> <li>2. Una vez que todos tengan el artículo consigo, se les pedirá que se presenten por turnos de la siguiente forma:</li> <li>3. Cada persona deberá decir “Me llamo ... y me gusta ...”. Cuando se pronuncie el gusto deberá mostrar su objeto.</li> </ol>	Objeto representativo de actividad favorita (personal)

**Ejemplo:** Me llamo Lucia y me gusta dormir (mientras muestra una almohada).

4. Seguido de ello, la persona en turno comparte con los demás: edad, ocupación, con quienes vive y por qué le interesó el curso (**Ej:** Saber actuar ante un sismo).
5. Luego el compañero siguiente, repite los datos del compañero que se acaba de presentar: “Ella se llama Lucia y le gusta dormir” “y yo me llamo Jorge y me gusta tocar la guitarra” (y muestra su guitarra) y posteriormente comparte con el grupo: edad, ocupación, con quienes vive y por qué le interesó el curso (**Ej:** Saber actuar ante un sismo).
6. Posteriormente, toca el turno al siguiente compañero quien repite el paso 5 enunciando el nombre y gusto de los compañeros anteriores.
7. Así sucesivamente hasta que todos se presenten y finalice la actividad, se deberá permitir en todo momento, que las personas participen de forma libre, promoviendo siempre la confianza grupal y el orden; podría ayudarse a las personas a elegir quien va.

		<p><b>Nota:</b> Si alguna persona no puede o quiere encender su cámara la actividad podrá realizarse de igual forma pero sin mostrar el objeto.</p>	
25 min.	3.Técnicas de relajación	<p>Antes de iniciar cualquier ejercicio de relajación es importante ponerse tan cómodo como sea posible, sentarse o acostarse sin cruzar brazos o piernas; comenzar con respiraciones lentas y profundas y evitar cualquier distracción (indicaciones para ambos ejercicios).</p> <p>- <b>Respiración diafragmática:</b></p> <p>Es una técnica de respiración profunda que ayuda a disminuir la presión arterial y el ritmo cardiaco; aumenta la temperatura periférica de las manos y los pies y reduce la respuesta de sudoración, produciendo una sensación general de relajación y bienestar. Por ello, si se controla la respiración, se reducen automáticamente los efectos negativos del estrés.</p> <p><b>Explicar:</b> Voy a enseñarle cómo respirar de una manera que le ayudará a relajar el cuerpo y la mente. Tomará algo de práctica antes de que usted sienta los ejercicios totales de esta técnica respiratoria. La razón de que esta estrategia se concentre en la respiración es que, cuando nos sentimos estresados, nuestra respiración se vuelve rápida y poco profunda, lo cual nos hace sentir tensos.</p> <p>- <b>Pasos:</b></p>	Ninguno

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Antes de iniciar cualquier ejercicio de relajación es importante ponerse tan cómodo como sea posible, sentarse o acostarse sin cruzar brazos o piernas; comenzar con respiraciones lentas y profundas y evitar cualquier distracción.</li><li>2. Colocamos una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen; tomamos aire lenta y profundamente por la nariz intentando dirigirlo “hacia el abdomen” mientras contamos mentalmente hasta cuatro (mil 1, mil 2, mil 3, mil 4).</li><li>3. Comprobamos si el aire está siendo depositado sólo en la parte superior de los pulmones/pecho (incorrectamente) o si se llena también la parte baja de estos, dirigiendo la cavidad abdominal hacia fuera (correctamente).</li><li>4. Realizamos una pequeña pausa reteniendo el aire, sin que haya presión durante 4s (mil 1, mil 2, mil 3, mil 4).</li><li>5. Cuando sentimos la necesidad de expulsar el aire lo hacemos relajando el vientre y lo soltamos por la boca mientras contamos hasta 4s. Notaremos como el abdomen se mete hacia dentro.</li><li>6. En cada soplo, que no ha de ser brusco, se debe notar cómo el abdomen se contrae gradualmente hasta volver a su posición original.</li></ol> |  |
|--|--|---|--|

- *Uso de analogía:* La respiración es parecida a cuando se infla un globo, al inspirar el aire debe llegar hasta la base de los pulmones inflando la barriga (el globo), y al expirar, la barriga se mete (el globo se desinfla).

7. Nos quedamos un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo nos vamos relajando, y en cuanto se sienta nuevamente el impulso de inspirar, lo hacemos profunda y lentamente volviendo a llenar los pulmones mientras el abdomen sube.

Inhala - Detén - exhala (1 vez)

Inhala - Detén - exhala (2 veces)

Inhala - Detén - exhala (4 veces)

8. Descansa un momento y vuelve a empezar otra vez hasta que hayan transcurrido 5 minutos.

**Comentar:**

Es importante considerar que durante la práctica podrá llegar a sentirse mareado o que se va a desmayar, de ser así, regrese a su patrón normal de respiración; así mismo, las personas con afecciones médicas que pudieran interferir con el uso de la técnica, como lo es la hipertensión, deberán abstenerse de realizarla para evitar repercusiones negativas.

- **Relajación muscular progresiva (De Jacobson):**

Esta técnica propuesta por Jacobson consiste en el aprendizaje de ejercicios de tensión y distensión de distintos grupos musculares específicos, está basada en el principio de que la tensión y la relajación no pueden suceder de manera simultánea. Se ha observado que las principales regiones de tensión son: Rostro, cuello, hombros, brazos, manos, estómago, espalda, piernas y pies

- **Pasos:** Esta técnica se inicia por la cabeza y se termina en los pies.

Se sugiere que cada secuencia de tensión y relajación por grupo muscular dure entre 10 y 15 segundos.

1. Frente (levantando las cejas)
2. Ojos (Cerrando y apretandolos fuerte)
3. Mandíbula (apretando los labios y llevándolos hacia atrás)
4. Cuello (llevándolo hacia atrás)
5. Hombros (subiendolos)
6. Pecho (Llevando los hombros hacia atrás)
7. Brazos (Levantando los hombros hacia enfrente y cerrando los puños)
8. Abdomen (Poniéndolo duro ya sea extendiendolo hacia afuera o bien contrayendo hacia adentro)
9. Cintura y pelvis (Apretando glúteos hacia el centro)

		<p><b>10. Piernas</b> (Llevando las puntas de los pies hacia adelante)</p> <p><b>11. Piernas</b> (Llevando las puntas de los pies hacia ti)</p> <p>Una vez que se ha concluido la secuencia se intenta tensar todos los músculos involucrados al mismo tiempo y finalizar relajando todo el cuerpo.</p> <p>Agregar respiraciones profundas para concluir.</p> <p><b>Comentar:</b> Se recomienda una práctica cotidiana de esta técnica para ayudar a las personas a discriminar en su vida la experiencia de tensión y a utilizar respuestas de relajación para afrontar dicha tensión.</p> <p><b>NOTA:</b> Esta actividad deberá realizarse al inicio de cada sesión y ser recomendada para la práctica en casa con precaución, a fin de ir perfeccionando esta técnica y aprender a implementarla en un contexto de estrés.</p>	
30 min.	<p><b>4.</b></p> <p>Introducción</p>	<p><b>INTRODUCCIÓN AL TEMA</b></p> <p>- <b>Reflexión</b></p> <p><i>Imaginemos «Dos madres, la primera con 5 hijos, la segunda con sólo uno. Las dos madres tienen un hijo de un mes de vida que tiene fiebre. La primera de las madres, con experiencia en estas circunstancias, sabe que la situación le exige una respuesta ágil y precisa, para la que ya tiene experiencia y recursos, y la ejecuta sin la mayor dificultad</i></p>	<p>Presentación de Powerpoint</p> <p>Anexo C (Infografía)</p>

*obteniendo el control de la fiebre del menor. La madre primeriza no tiene experiencia y no está segura de lo que debe hacer, por lo que la situación se le escapa de las manos, probablemente entra en pánico y finalmente termina por pedir ayuda a su madre, a su vecina o por acudir a urgencias»* (Engels G. Cortés como se citó en Fernández, 2013).

Esta historia refleja la diferencia entre una simple emergencia y algo catastrófico: a veces no depende del suceso, sino de la preparación con la que contemos ante él, ello aplica a cualquier situación, incluyendo los desastres naturales como son los sismos. Relacionar esta reflexión con los siguientes conceptos:

- **¿Qué es un sismo?**

1. Preguntar a los participantes: ¿Qué es un sismo?
2. Escuchar dos opiniones de diferentes personas.
3. Dar la explicación:

Un sismo es un fenómeno natural que genera vibraciones que se propagan en todas direcciones, las cuales llegamos a percibir como una sacudida o un balanceo con intensidad y duración variable.

La tierra tiembla de forma natural y casi constante, pero como nos recuerdan los expertos, los sismos en realidad no generan daños personales y materiales: son las construcciones y edificios que se

“Semáforo  
sísmico)

derrumban los que causan víctimas, lo que nos obliga a promover la investigación, mejorar las construcciones y los sistemas de prevención y alertas.

- **Impacto psicosocial de los sismos**

1. Preguntar a los participantes: ¿De qué forma nos afectan los sismos (en lo personal y social)?
2. Escuchar dos opiniones.
3. Dar la explicación:

El desastre provoca en las personas cambios importantes en su vida que pueden desencadenar problemas cognitivos, emocionales o sociales y, eventualmente, alteraciones psicológicas, relacionados con la medida en la que la persona disponga o no de los recursos necesarios para enfrentar la demanda.

- **Vulnerabilidad psicosocial**

1. Preguntar a los participantes: ¿Por qué creen que los sismos nos afectan tanto?
2. Escuchar dos opiniones.
3. Dar la explicación:

		<p>La vulnerabilidad, determina la capacidad que el individuo o grupos reconocen tener para anticipar, preparar y recuperarse de las consecuencias de un desastre; esto modulado por lo <u>cognitivo, afectivo, social y cultural</u>. Desde este enfoque concibe al ser humano como la base e impulsor de los procesos que determinan y modifican sus condiciones de vulnerabilidad, y aumento de resiliencia.</p>	
35 min.	<p><b>5.</b> Psicoeducación Territorialidad</p>	<p><b>Definir</b></p> <p>a) <i>Proximidad espacial</i>: hace referencia a la cercanía geográfica a un atributo que represente un fenómeno peligroso (tiene una equivalencia a la exposición física).</p> <p>b) <i>Apego al lugar</i>: indaga sobre las evaluaciones que las personas hacen del lugar donde viven, y sobre la resistencia que éstos tienen en abandonar los espacios que habitan, aunque implique vivir en riesgo.</p> <p><b>Ej. de resistencia al abandono:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La casa contiene bienes materiales como muebles, ropa u otras pertenencias.</li> <li>- Se considera que la casa guarda recuerdos sentimentales.</li> </ul> <p><b>ACTIVIDAD:</b></p>	<p>Presentación de Powerpoint Hojas Lápiz/Bolígrafo</p>

1. Pedir a los participantes que de manera personal piensen en los motivos (mínimo 3) por los cuales no abandonarían su casa pese a que represente un riesgo, y los escriban en una hoja sin compartir a los demás. (5 min.)
2. Explicar que van a ser divididos aleatoriamente en tercias y se les enviará a un salón para que puedan conversar sobre los motivos que escribieron, así mismo, tendrán que elegir 5 motivos de manera grupal y escribirlos nuevamente en un papel. (7 min.)
3. De regreso al grupo, pedir que cada equipo lea en voz alta qué motivos escribieron y platiquen a los demás: cómo se pusieron de acuerdo, por qué esos y no otros, cuáles descartaron. (2 min. por equipo)
4. Al terminar todos los equipos, se abrirá espacio para comentar y retroalimentar la actividad con respecto al tema de apego al lugar en una situación de desastre sísmico.

**NOTA:** Al iniciar la actividad se recomienda hacer analogía con: Cambiar de trabajo, escuela o casa, para que los participantes puedan visualizar que el apego a un lugar ha estado presente en alguna etapa de su vida y han sabido afrontar la situación.

		Los facilitadores serán mediadores y habrán de entrar y salir de cada sala con la intención de asegurar que el objetivo de la actividad se cumpla.	
15 min.	<b>6.</b> Plan familiar	<p><b>4 recomendaciones para realizar un plan familiar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Detecta riesgos y zonas de seguridad tanto dentro como fuera de tu casa. Revisa mobiliario e instalaciones.</li> <li>2) En un croquis traza las posibles rutas de evacuación, señala los riesgos detectados y cómo reducirlos.</li> <li>3) Prepárate para tomar la mejor decisión, eso te ayudará para saber actuar ante la presencia de fenómenos perturbadores.</li> <li>4) Realiza simulacros por lo menos tres veces al año. Basado en tus experiencias, actualiza tu plan.</li> </ol> <p><b>Mochila de emergencia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Documentos importantes.</li> <li>2. directorio de familiares, escuelas, servicios de emergencia y protección civil.</li> <li>3. Víveres enlatados además de agua embotellada para dos días.</li> <li>4. Botiquín.</li> <li>5. Herramientas para reparaciones de emergencia.</li> <li>6. Radio y linterna con pilas</li> </ol>	Anexo D Video plan familiar y mochila de emergencia

		<p><b>NOTA:</b></p> <p>Usar la infografía “plan familiar de protección civil” (<b>Anexo D</b>) para explicación de ambas partes y apoyarse de material audiovisual.</p> <p><b>Preguntar:</b> ¿Qué más consideran importante incluir?</p> <p><b>Comentar:</b> Se recomienda llevar a cabo estas actividades en casa, para comentarlo la próxima sesión.</p>	
20 min.	<b>8. Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver de manera grupal el primer ejercicio del taller: crucigrama. (<b>Anexo E</b>)</li> <li>- Pedir a los participantes envíen evidencia (fotografías/escáner) de los ejercicios en el cuaderno interactivo.</li> <li>- Pedir que compartan con el grupo: ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué me llevo de la sesión? ¿Cómo me sentí?</li> <li>- Concluir</li> </ul>	Anexo E

## Sesión 2

**Objetivo general de la sesión:** Promover esquemas adaptativos a partir de una modificación en la inadecuada percepción y representación social del riesgo.

### Objetivos específicos por actividad:

1. Recibir a los participantes y retroalimentar la sesión anterior.
2. Practicar las técnicas de relajación.
3. Identificar pensamientos irracionales sobre los sismos, que limitan la capacidad de enfrentamiento, le generan más ansiedad a la persona y retrasan su proceso de recuperación (mágico-religiosos y catastróficos).
4. Aprender a realizar cambios de pensamientos negativos a positivos.
5. Evaluar conocimientos adquiridos en la sesión y concluir.

Tiempo	Actividad	Procedimiento	Materiales o Recursos
15 min.	1. Apertura	1. Bienvenida. 2. Retroalimentación de sesión anterior.	Ninguno
25 min.	2. Técnicas de respiración	Antes de iniciar cualquier ejercicio de relajación es importante: ponerse tan cómodo como sea posible, sentarse o acostarse sin cruzar brazos o piernas; comenzar con respiraciones lentas y	Ninguno

profundas y evitar cualquier distracción indicaciones para ambos ejercicios).

- **Pasos respiración diafragmática:**

1. Colocamos una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen; tomamos aire lenta y profundamente por la nariz intentando dirigirlo “hacia el abdomen” mientras contamos mentalmente hasta cuatro (mil 1, mil 2, mil 3, mil 4).
2. Comprobamos si el aire está siendo depositado sólo en la parte superior de los pulmones/pecho (incorrectamente) o si se llena también la parte baja de estos, dirigiendo la cavidad abdominal hacia fuera (correctamente).
3. Realizamos una pequeña pausa reteniendo el aire, sin que haya presión durante 4s (mil 1, mil 2, mil 3, mil 4).
4. Cuando sentimos la necesidad de expulsar el aire lo hacemos relajando el vientre y lo soltamos por la boca mientras contamos hasta 4s. Notaremos como el abdomen se mete hacia dentro.
5. En cada soplo, que no ha de ser brusco, se debe notar cómo el abdomen se contrae gradualmente hasta volver a su posición original.

- Uso de analogía: La respiración es parecida a cuando se infla un globo, al inspirar el aire debe llegar hasta la base de los pulmones inflando la barriga (el globo), y al expirar, la barriga se mete (el globo se desinfla).

6. Nos quedamos un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo nos vamos relajando, y en cuanto se sienta nuevamente el impulso de inspirar, lo hacemos profunda y lentamente volviendo a llenar los pulmones mientras el abdomen sube.

Inhala - Detén - exhala (1 vez)

Inhala - Detén - exhala (2 veces)

Inhala - Detén - exhala (4 veces)

Descansa un momento y vuelve a empezar otra vez hasta que hayan transcurrido 5 minutos.

**Pasos de relajación muscular progresiva (de Jacobson):**

Esta técnica se inicia por la cabeza y se termina en los pies.

Se sugiere que cada secuencia de tensión y relajación por grupo muscular dure entre 10 y 15 segundos.

1. Frente (levantando las cejas)
2. Ojos (Cerrando y apretándolos fuerte)
3. Mandíbula (apretando los labios y llevándolos hacia atrás)
4. Cuello (llevándolo hacia atrás)

		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Hombros (subiendolos)</li> <li>6. Pecho (Llevando los hombros hacia atrás)</li> <li>7. Brazos (Levantando los hombros hacia enfrente y cerrando los puños)</li> <li>8. Abdomen (Poniéndolo duro ya sea extendiéndolo hacia afuera o bien contrayendo hacia adentro)</li> <li>9. Cintura y pelvis (Apretando glúteos hacia el centro)</li> <li>10. Piernas (Llevando las puntas de los ´pies hacia adelante)</li> <li>11. Piernas (Llevando las puntas de los pies hacia ti)</li> </ol> <p>Una vez que se ha concluido la secuencia se intenta tensar todos los músculos involucrados al mismo tiempo y finalizar relajando todo el cuerpo.</p> <p>Agregar respiraciones profundas para concluir.</p>	
60 min.	3.Reestructuración cognitiva y revaloración positiva	<p>- <b>Explicar la relación Pensamiento-Emoción-Conducta</b></p> <p>Desde el enfoque cognitivo conductual partimos del supuesto de que, no son las cosas/situaciones lo que nos hace sentir o actuar como lo hacemos; sino lo que nosotros pensamos acerca de ellas.</p> <p>Por lo tanto, decimos que nos sentimos en función de lo que pensamos.</p>	Presentación de Powerpoint

- **Explicar y señalar las diferencias entre pensamientos racionales e irracionales**

*Irracionales:*

- Son ilógicos y no consistentes con la realidad (no se apoyan en la experiencia, distorsionan y exageran).
- Son inflexibles (expresados en términos de exigencias o necesidades muy urgentes).
- Producen emociones intensas, de las que se suele intentar escapar impulsivamente.
- No sirven para conseguir metas y objetivos.

*Ejemplo*

- En septiembre siempre tiembla por eso hay que permanecer preocupados sólo durante ese mes.

*Racionales:*

- Son lógicos y consistentes con la realidad (se apoyan en la experiencia, sin distorsionar ni exagerar).
- Son relativos (se expresan en términos de deseos y preferencias).
- Producen emociones moderadas, más fáciles de elaborar.
- Suelen ayudar y motivar a conseguir metas y objetivos.

- *Ejemplo*

Aunque en el mes de septiembre han ocurrido fuertes sismos, eso no significa que sólo durante ese mes debo estar preparado ya que puede temblar en cualquier momento.

- Pedir a los participantes que mencionen ideas que identifican en sí mismos.

- **Explicar qué es la reestructuración cognitiva**

Es una técnica que permite confrontar los pensamientos irracionales, mágico-religiosos, y catastróficos sobre los desastres que limitan la capacidad de afrontamiento, le generan más ansiedad a la persona y retrasan el proceso de recuperación. Por ende, lleva a las personas a poner a prueba las creencias que tienen, a buscar evidencias para así, corroborarlas o desecharlas y principalmente a reemplazar el pensamiento disruptivo que puede impedir la recuperación y prolongar el sufrimiento, por uno tranquilizador, reduciendo o eliminando la perturbación emocional

**NOTA:** Conforme se exponga la información, habrá de asegurarse que ésta ha sido comprendida por los participantes.

**ACTIVIDAD “Yo nunca, nunca...”:**

La dinámica consiste en que todos los participantes desactivan su cámara, posteriormente una de las coordinadoras menciona en voz

alta (empezando con la frase "YO NUNCA...") una idea irracional, relacionada a los sismos. Si los participantes que escuchan el enunciado, se identifican con la idea previamente descrita, deberán activar su cámara. Las personas que simpatizan con esa idea irracional deberán buscar evidencia confirmatoria; mientras que, quienes estén en desacuerdo habrán de buscar evidencia desconfirmatoria para dicha idea.

La finalidad es generar un debate entre los presentes cada vez que una nueva idea, ya sea racional o irracional, se enuncie y en conjunto poder corregir ideas erróneas o datos engañosos, y plantear listas de pensamientos alternativos que sean más adaptativos.

1. Los sismos son castigos de Dios por nuestros malos actos
2. No importa lo que yo haga, solo Dios puede impedir la desgracia de un temblor
3. En septiembre siempre tiembla por eso debemos de permanecer preocupados todo el mes
4. Los sismos siempre son desastrosos
5. Los sismos siempre causan dolor/pérdidas/desgracias
6. Si no ayudo es mi culpa que otras personas estén mal
7. Cuando tiembla es más importante ayudar que pensar en sí mismo

		<p>8. Soy completamente responsable de la seguridad de los demás</p> <p>9. Debo proteger a mi familia siempre</p> <p>10. Es mi culpa si algo malo le pasa a mis seres queridos por no ayudar</p> <p>11. Nada de lo que haga sirve ante un sismo</p> <p>12. Un sismo es más fuerte que yo y no puedo hacer nada al respecto</p> <p>13. A las personas como yo, nunca les pasa nada y menos durante un sismo</p> <p>14. Mi casa está totalmente protegida contra sismos, por lo que nunca podría pasarme nada ahí.</p>	
10 min.	<b>4. Detención de pensamientos</b>	<p><b>Introducir herramienta:</b></p> <p>Esta técnica está dirigida a la modificación de pensamientos negativos repetitivos que conducen a sufrir alteraciones emocionales (ansiedad), es decir, que no contribuyen a buscar soluciones eficaces del problema sino a dificultar.</p> <p><b>Reside en:</b></p> <p>1. IDENTIFICAR: cuándo aparece una cadena de pensamientos repetitivos negativos</p>	Ninguno

		<p><b>2. INTENTAR EVITARLOS:</b> mediante su interrupción (golpeando la mesa o vocalizando la expresión “alto”, por ejemplo) y</p> <p><b>3. CUESTIONAR:</b> el pensamiento para transformarlo por otro más realista, funcional y adaptativo.</p> <p>“La lógica de esta técnica se basa en el hecho de que un estímulo suficientemente potente atraerá la atención sobre él haciendo que se deje de prestar atención a los pensamientos que se están desarrollando”</p> <p><b>Comentar:</b></p> <p>Si tu estilo de pensamiento es realista y predominantemente optimista tendrás mayores recursos de afrontamiento para disminuir el estrés; en cambio si tu estilo tiende hacia el pesimismo, será más probable que te sientas inseguro y afrontes de manera pasiva o impulsiva la situación estresante.</p>	
45 min.	<b>5.</b> Modelo ACCRR para aprender a ser optimista	<p><b>Explicar:</b></p> <p>Este método consiste en detectar el pensamiento pesimista cuando hace su aparición, y luego rebatir con argumentos, como si estuviéramos discutiendo con otra persona algo que ha dicho de nosotros que consideramos equivocado, erróneo o desacertado,</p>	Presentación de Powerpoint Hoja de registro

dándole todo tipo de razones y pruebas en contra. Si conseguimos contradecir con éxito las ideas previas asociadas a la adversidad, cambiará nuestra respuesta de abatimiento y rendición por otra cuyas características sean la energía y el buen humor.

**Pasos:**

**A** = Adversidad

*Ejemplo:* Este mes he vendido menos que el anterior.

**C** = Creencias o ideas previas que emergen automáticamente en presencia de los acontecimientos negativos

*Ejemplo:* La cosa pinta mal, esto es un indicio de que está cambiando la situación, las ventas van a seguir bajando y no voy a poder hacer frente a los gastos que tengo. Las cosas siempre se tuercen.

Es importante tener en cuenta que las creencias no son la realidad, son supuestos que nosotros construimos con base en experiencias pasadas, habitualmente negativas. Como son ideas propias nos cuesta mucho más rebatirlas, pues supondría llevarnos la contraria y tener que admitir que a lo mejor nos equivocamos.

**C** = Consecuencias habituales de dichas ideas previas

*Ejemplo:* Me pongo nervioso, me entra el miedo a perderlo todo, a no poder pagar. Empiezo a tomar decisiones bajo esa sensación y creencia. No invierto y me quedo obsoleto, no salgo a ver nuevas tendencias, oportunidades, recorto gastos y pierdo en calidad, etc., etc.

**R** = Rebatimiento de la creencia rutinaria (Evidencia, alternativas, implicaciones, utilidad)

Aquí llega el momento de la verdad, se trata de discutirnos a nosotros mismos, de comprobar con hechos concretos, demostrables y cuantificables la veracidad de nuestras creencias, existen cuatro formas concretas de hacerlo:

1. **Evidencia:** Demostrar que la idea negativa y catastrofista realmente es incorrecta. Adopta la mentalidad de un detective y pregúntate: «¿Cuál es la prueba que apoya esta creencia?». Esto suele costarnos más, así que si es necesario las primeras veces pídele a alguien que te ayude con ello. No se trata de que te lo digan, se trata de que te ayuden a descubrirlo.
2. **Alternativas:** Casi nada de lo que le sucede a una persona tiene una sola causa; la mayoría de los acontecimientos obedecen a varios motivos. Sin embargo, los pesimistas

tienden a centrarse en la peor de tales causas, la más permanente y ubicua. Existen múltiples causas, así pues, ¿por qué aferrarse a la más insidiosa? Para rebatir tus propias creencias, analiza todas las causas que pudieron contribuir. Céntrate en las que son modificables, concretas y no personales. Se trata de buscar explicaciones alternativas a la creencia o idea negativa.

Quizás debas esforzarte por desarrollar ideas alternativas, aferrándote a posibilidades que no te convenza plenamente. Recuerda que gran parte del pensamiento pesimista consiste precisamente en lo contrario: aferrarse a la creencia más negativa sin basarse en la evidencia, sino en la intensidad y notoriedad de la idea. El objetivo que debes plantearte es aprender a desechar esa costumbre destructiva, habituándote a generar pensamientos alternativos.

- 3. Implicaciones:** Teniendo en cuenta cómo funcionan las cosas en este mundo, los hechos no siempre estarán a nuestro favor. La realidad puede operar en contra, y la idea negativa que tenemos quizá sea cierta. En esa situación, la técnica a utilizar consiste en evitar el catastrofismo. Aunque la creencia sea cierta, uno debe preguntarse qué implicaciones tiene: ¿Qué

probabilidades hay de que ocurra lo peor? Llegado a este punto, es necesario retomar la primera técnica y repetir la búsqueda de pruebas.

- 4. Utilidad:** A veces, las consecuencias de aferrarse a una idea previa tienen más fuerza que la verdad. ¿La creencia es destructiva? ¿Qué beneficio me causará regodearme en la idea? Otra táctica es detallar todas las formas orientadas a cambiar la situación en el futuro. Aunque la creencia sea cierta ahora, ¿se puede modificar la situación? ¿Qué puede hacer para conseguirlo? ¿cuándo voy a empezar?

**R** = Revitalización que se produce cuando la refuta con éxito.

Llegados al final del proceso, nos sentimos mejor porque estaremos pensando en términos de soluciones, futuro y hechos ciertos, en vez de en problemas, pasado y suposiciones. Se nos puede incluso escapar una sonrisa pensando en lo trágico que nos hemos puesto. Y seguramente tendremos ganas de ponernos en marcha e intentar cosas nuevas.

La **diferencia entre un optimista y un pesimista** es que el primero, ve los acontecimientos positivos como algo habitual resultado de sus

acciones y los negativos como algo puntual que no es personal. En el pesimista ocurre todo lo contrario. ¿Cuál quieres ser tú?

Te invito a poner en práctica este método durante los próximos 20 días, cada vez que te asalte un pensamiento pesimista. Registra todo el proceso por escrito cada vez, y comprueba los resultados.

Después de la explicación sobre el modelo:

1. Se divide al grupo en 3 equipos y se envía a cada uno a un salón (virtual).

2. Estando ahí se les asigna una idea irracional de las tres detectadas mayormente en la actividad anterior. Cada equipo tendrá que llevar a cabo el procedimiento del modelo ACCRR para aprender a ser optimista. (10 min.)

3. Al finalizar el tiempo, todos regresan al grupo general y comparten con los demás sus resultados y experiencia; los facilitadores brindan retroalimentación.

**Nota:** Los facilitadores deberán moderar en todo momento la actividad grupal y en equipo con el fin de asegurarse que el modelo ha sido entendido.

30 min.	<b>6. Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responder de manera grupal el segundo ejercicio del taller: Sopa de letras (<b>Anexo F</b>).</li> <li>- Pedir a los participantes envíen evidencia (fotografías/escáner) de los ejercicios en el cuaderno interactivo.</li> <li>- Pedir que compartan al grupo: ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué me llevo de la sesión? ¿Cómo me sentí?</li> <li>- Concluir</li> </ul>	Anexo F Presentación de Powerpoint
---------	------------------	---	---

### Sesión 3

**Objetivo general de la sesión:** Promover el Enfrentamiento Positivo a la Vida como una forma de actuar ante situaciones de riesgo.

#### Objetivos específicos por actividad

1. Recibir a los participantes y retroalimentar la sesión anterior.
2. Informar claramente sobre lo que podría ocurrir durante un sismo infundiendo confianza (optimismo)
3. Identificar y reconocer recursos propios y sociales con los que se cuentan o podrían desarrollarse para hacer frente a un sismo de manera positiva.
4. Generar procesos de análisis-reflexión-planeación-ejecución para la solución de la situación adversa (sismo)
5. Ayudar a las personas a transformar algo adverso que puede pesar negativamente, mediante un proceso, a una apreciación más positiva y constructiva, con base en el amor a uno mismo
6. Evaluar conocimientos adquiridos en la sesión, aplicar posttest y concluir taller.

Tiempo	Actividad	Procedimiento	Materiales o Recursos
15 min.	1. Apertura	1. Bienvenida. 2. Retroalimentación de sesión anterior	

35 min.	<b>2.</b> Narración interactiva	<p><b>1.</b> Pedir a los participantes su cuaderno interactivo de trabajo, enviado previamente, y narrar con el apoyo de la presentación la información que este contiene. Conforme se va leyendo, se anima a los participantes a hacer y completar lo que solicita el material, con la intención de hacerles partícipes, escuchar activamente las experiencias que han tenido repasando lo aprendido durante el curso-taller.</p> <p><b>2.</b> Mostrar a los participantes el video de recomendaciones a seguir, antes, durante y después de la ocurrencia de un sismo y conversar al respecto.</p> <p><b>Nota:</b> Para ello hay que procurar siempre que el mensaje les llegue de manera clara, pero tranquila e infundirles confianza (optimismo).</p>	Presentación Powerpoint  Cuaderno interactivo  Video (Recomendaciones antes, durante de la ocurrencia de un sismo)
30 min.	<b>3.</b> Identificación de recursos para una actitud resiliente	<p><b>Explicar:</b></p> <p>Todas las personas disponemos de un gran repertorio de características de personalidad que nos pueden ayudar a prevenir el conflicto o solucionarlo de forma positiva. Algunas características personales que poseen las personas resilientes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introspección</li> <li>- Independencia</li> </ul>	Hojas  Lápiz/pluma

- Capacidad de relacionarse
- Iniciativa
- Humor
- Creatividad
- Moralidad

Algunas fortalezas son profundamente características de su persona y otras no lo son. Existen cualidades o fortalezas que las personas pueden elegir, aprender y desarrollar. Por eso, es importante aprender a reconocer con qué fortalezas se cuenta y cuáles pueden ser útiles para resolver problemas en diferentes situaciones. Con el objeto de potenciar las que ya se tienen y de desarrollar o adquirir las que faltan, y así estar más protegidos frente a los desafíos que puedan presentarse a lo largo de la vida.

**Actividad:**

- Escribir cosas buenas que han hecho durante un sismo si lo han vivido; de no ser así, escribir cosas buenas que consideran puedan hacer ante un sismo; tomar en cuenta aquellas características positivas propias que les ayudarían a enfrentar un desastre natural como lo es un sismo.
- Pedir que compartan con el grupo.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de escuchar las aportaciones de sus compañeros, identificar y escribir aquellas características que podrían desarrollar para enfrentar de manera positiva y cómo podrían hacerlo.</li> <li>- Realizar feedback</li> </ul> <p><b>Nota:</b> La finalidad es reflexionar sobre los recursos propios y sociales con los que se cuenta para enfrentar de manera positiva.</p>	
40 min.	4. Exposición en imaginación/virtual	<p>1. Pedir a los participantes que para esta actividad pongan total atención al punto de conseguir visualizarse en la situación presentada y traten de enfrentarla con una visión positiva; es decir, que se imaginen la situación, pero que traten de mantenerse relajados y en calma.</p> <p>2. Presentar video <i>Simulacro virtual en 360°</i>; en cuanto termine pedir a los participantes que cierren los ojos, se imaginen en la situación de sismo mientras escuchan sonidos relacionados a ello. ¿Qué piensan, cómo se sienten y qué hacen estando ahí?</p>	<p>Video de simulacro virtual en 360°  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hVok7WEo1g">https://www.youtube.com/watch?v=hVok7WEo1g</a></p> <p>Presentación Powerpoint</p>

		<p><b>3.</b> Al terminar la actividad, pedir a los participantes que respondan de manera escrita las siguientes preguntas (presentadas en la pantalla):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué pasó por mi mente en ese momento?</li> <li>- ¿Cómo me sentí?</li> <li>- ¿Identifiqué alguna reacción fisiológica en mí? ¿Cuáles?</li> <li>- ¿Me visualicé resolviendolo, qué conductas llevé a cabo? De no ser así, ¿Qué sucedió?</li> <li>- ¿Considero que este curso-taller me ha ayudado? ¿De qué forma?</li> </ul> <p><b>4.</b> pedir a los participantes que compartan de manera breve su experiencia y respuestas, de tal forma que pueda generarse un espacio de retroalimentación grupal.</p> <p><b>5.</b> Brindar retroalimentación de la actividad incluyendo puntos importantes comentados, de manera positiva infundiendo a las personas confianza.</p>	
25 min.	<b>5.</b> Mindfulness para un	<b>Realizar el siguiente ejercicio de respiración guiada enfocada a la adversidad:</b>	Música de relajación

	enfrentamiento positivo	<p>Trabajaremos la gestión de los momentos difíciles para aplicar la serenidad y compasión; este es un profundo ejercicio de cariño, amor y afecto a ti mismo o a ti misma.</p> <p>Cierra los ojos y adopta una postura donde tu cuerpo se sienta cómodo, mantén la columna vertebral estirada y proporciona una pequeña y mínima atención en los músculos necesarios para mantenerla erguida, relaja el resto de tu cuerpo, afloja la mandíbula y coloca una pequeña sonrisa en tu boca.</p> <p>Dedica estos segundos previos al ejercicio a darte cuenta que, ahora mismo no hay nada que hacer, nada que pensar, sólo cuidarte, mimarte y fluir con tu propia respiración.</p> <p>Bien, voy a pedirte que traigas a tu mente esa situación difícil que tienes ahora en tu vida, esa situación problemática que no sabes cómo resolver, tráela a tu mente y amplifica las sensaciones que te produce ¿qué emociones sientes? trae a la mente esa situación y visualízala con todo lujo de detalles, nota en primer lugar qué sensaciones corporales te produce, puedes percibir esa sensación, esa emoción en alguna parte de tu cuerpo? realiza un escáner, nota si te produce tensión en alguna parte de tu cuerpo, si es así, dónde está alojada esa sensación? nota también si al pensar en ese problema tu</p>	
--	-------------------------	---	--

corazón se acelera, tu pulso va más rápido, nota si hay cambios en tu corazón.

Piensa en ese problema, sumérgete en él por completo y nota si algún lugar en tu cuerpo se anuda, se comprime, se tensa.

Bien, intenta ahora descubrir si al pensar en ese problema se producen en ti emociones, si es así, ponles nombre, defínelas, perfecto, ahora que ya sabemos lo que produce en nosotros o en nosotras este problema, lo primero que vamos a hacer es aceptarlo, aceptar que nos sentimos así y que este problema nos produce estas sensaciones corporales. Voy a pedirte que visualices un espacio dentro de ti, amplio y acojas todas estas sensaciones y emociones, acógelas, no quieras eliminarlas, abre un espacio como quien recibe a un huésped que llega y que sabes que en algún momento se irá, sólo es eso un huésped. Dedicar unos instantes a abrir un espacio en tu interior para acoger estas sensaciones y emociones.

Date cuenta de que tienes derecho a sentirte así, tienes todo el derecho. No quieras castigarte quitándote el permiso, del mismo modo que jamás te enfadarías con un bebé porque está triste o porque no sabe hacer algo, date cuenta de que tú tienes el mismo permiso, tienes permiso a sentirte así, acoge lo que sea que sientas,

ya sea tristeza, impotencia, incapacidad, rabia o enfado, acógelo, tienes derecho a sentir lo que sientes.

Deja que las emociones fluyan, si tienes ganas de llorar, llora; si sientes rabia déjala estar, si sientes miedo, abrázalo, es tu propio miedo y está ahí por algo.

Perfecto, el siguiente paso será darnos consuelo, darnos cariño y compasión. Para ello dedica unos instantes en decirte a ti mismo o a ti misma, tiernas palabras de consuelo, puedes decirte: tranquila, todo esto pasará; palabras como: siento que me esté ocurriendo esto, lo siento mucho, ojalá que pase pronto; las mismas palabras que le dirías a una persona a la que quieres y que sabes que está sufriendo, abrázate, date las palabras de consuelo que necesites.

Muy bien, ahora llevaremos la respiración hasta ese espacio que hemos abierto dentro para alojar las emociones y las sensaciones, lleva hasta ese lugar tu respiración, siente cómo con cada inhalación y cada exhalación esos huéspedes, esas sensaciones y emociones se aflojan poco a poco, sólo afloja con cada inhalación y cada exhalación, con cariño y compasión.

Nota, cómo el aire que llega hasta esas emociones y esas sensaciones te nutre de serenidad, de estabilidad, de fortaleza, poco

a poco llevando tu respiración hasta ese lugar. Las emociones y las sensaciones se aflojan y se disuelven, simplemente permitiendo que se queden, acogiéndolas y sintiendo compasión por ti, las emociones se aflojan, se aflojan y se disuelven.

Muy bien, nos ocuparemos ahora del cuarto paso, decidir si actuamos o no al respecto. Este paso es muy importante, date permiso para cualquiera de las dos cosas, si sientes que quieres y puedes actuar al respecto, hazlo; pero si sientes que no es el momento de actuar y prefieres esperar, para ver el problema con mayor perspectiva, hazlo también, date permiso para no actuar. Confía en ti, confía en la vida, confía en que cuando llegue el momento sabrás entonces qué hacer, si es que tienes que hacer algo. Date cuenta de cómo, simplemente acogiendo de todo lo que eres, todo lo que sientes y todas las experiencias que te ocurren puedes mantener una simple serenidad, una firme estabilidad experimentando todo lo que ocurre, como lo que es: cambios de la vida.

Recuerda que detrás de cada momento difícil o doloroso se esconde una enseñanza, no quieras evitarla, esas experiencias que ahora te resultan difíciles te están enseñando algo importante, está haciendo que te conviertas en una persona mejor, más fuerte y más capaz. Si lo observas desde este punto de vista te darás cuenta de que en verdad

		<p>no son experiencias negativas, que la etiqueta de negativo se la pones tú y que, si lo eliges, cualquier experiencia en la vida puede ser maravillosa y positiva.</p> <p>Recuerda que el hecho de querer evitar lo que sentimos cuando nos ocurren cosas dolorosas incrementa el sufrimiento, a veces cuando aceptamos que nos ocurre lo que nos ocurre y que sentimos lo que sentimos y qué hacemos lo que podemos cuando podemos, quita presión a la situación y nos permite observarnos con mayor compasión, con mayor cariño y amor.</p> <p>Aquí termina el ejercicio, felicítate, date cuenta de que haciendo este ejercicio has dedicado varios minutos a quererte, a escucharte, como quien escucha a un bebé que necesita ayuda y comprensión, no siempre sabrás cómo resolver los problemas, pero el hecho de escucharte, de atenderte, de darte afecto y de mimarte, es una ayuda muy poderosa.</p> <p>Finalmente, pedir a los participantes, compartan al grupo su experiencia con el ejercicio y abrir un espacio seguro para la retroalimentación positiva.</p>	
35 min.	<b>10. Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver de manera individual el cuestionario (<b>Anexo G</b>), el cual corresponde a una evaluación general acerca del</li> </ul>	<p>Anexo G</p> <p>Link de resolu</p>

		<p>curso-taller, así como el posttest, el cual es la Escala de Enfrentamiento Positivo a la Vida.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pedir a los participantes envíen evidencia (fotografías/escáner) de este último cuestionario, así como de los ejercicios en el cuaderno interactivo.</li><li>- Compartir en grupo: ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué me llevo de la sesión y el taller? ¿Cómo me sentí?</li><li>- Finalizar el taller.</li></ul>	posttest
--	--	---	----------

## CONCLUSIONES

La Secretaría de Gobernación (2015), define los sismos como fenómenos naturales que generan series de vibraciones en las placas terrestres con intensidades y duraciones variables. Por sí sólo, este fenómeno no genera ningún impacto, sin embargo, se convierte en un desastre cuando al interactuar con un núcleo social sus manifestaciones físicas pueden llegar a causar algún daño (EcuRed, s.f.), ya sea físico, económico, moral y/o psicológico, los cuales son considerados factores generadores de estrés para las personas afectadas.

El estrés, como una demanda física y psicológica puede llegar a desestabilizar el sistema de la persona, causando cuadros ansiosos y crisis paralizantes, ante los cuales la capacidad de reflexionar y tomar decisiones acertadas se convierte en un proceso cuyo resultado depende de las circunstancias, características y personalidad de cada sujeto frente al suceso.

Una investigación realizada por la Facultad de Medicina y el Instituto Nacional de Psiquiatría “Dr. Ramón de la Fuente Muñiz”, demostró que ante un terremoto el 63% de las personas afectadas puede manifestar desesperanza, disminución de la motivación, menor rendimiento, pérdida de apetito, peso, fatiga y síntomas de depresión, entre otros; a ello Álvarez Icaza y Medina-Mora (2018) agregan que la presencia prolongada de estos síntomas implica un riesgo mayor para el desarrollo del Trastorno de estrés Postraumático (TEPT), depresión, ansiedad, u otras afecciones psicosociales; ello depende en gran medida de la intensidad y duración del evento, pero además, de otros aspectos importantes que como se aborda en la teoría son englobados dentro del concepto de vulnerabilidad psicosocial, la cual se define como: las características psicosociales de un grupo o

individuo que le permiten enfrentarse, evaluar o actuar ante la presencia de un evento peligroso, al mismo tiempo que pueden determinar su capacidad para anticipar, preparar y/o recuperarse de las consecuencias de dicho suceso; estas características se modulan por lo cognitivo, afectivo, social y cultural regulando la posibilidad de ser afectado y poniendo como principal eje al ser humano, ya que es él quien determinará las capacidades para reducir riesgos e impulsar los procesos que determinan las condiciones de vulnerabilidad y aumento de resiliencia (Zapa, Navarro, Carrascal y Rendón, 2017).

De acuerdo al Servicio Sismológico mexicano (2017), la Ciudad de México es considerada una zona altamente sísmica debido a las características de su subsuelo, por lo que ha sido considerada un generador de riesgo para las personas que la habitan; de aquí, la importancia, de generar el *Curso-taller: De la Vulnerabilidad Psicosocial al Enfrentamiento Positivo a la Vida*, con el objetivo de brindar a los participantes habilidades que les permitan apropiarse de la situación en la que se encuentran, aprendiendo que lo crítico en la vida no es la presencia o ausencia de un desastre, sino la manera en que se actúa frente al mismo.

Se ha demostrado cada vez más, que los problemas, aunque de muy diversa índole, ya sean de naturaleza catastrófica —tal es el caso de los sismos— o pequeñas contrariedades como le han llamado Lazarus y Folkman, pueden ser menos importantes en sí para el bienestar del individuo, que el cómo los percibe y qué hace ante esos problemas. Es por ello que, aún con todas las consecuencias que estos sucesos traen consigo, las crisis pueden suponer también, efectos positivos en las personas que lo vivencian, es decir, una oportunidad para salir fortalecidos personal, emocional y socialmente. Existen casos en los que los desastres naturales desencadenan un efecto constructivo para el sistema social,

por ello la importancia de desarrollar habilidades que favorezcan los lazos sociales y la cohesión comunitaria.

En el estudio inicial del concepto de enfrentamiento (*coping*), como también de otros conceptos psicológicos, se le había dado mucho peso a los aspectos negativos (Aldwin, 2007; Folkman, 2011; Lazarus y Folkman, 1984/2001); y se había dejado al margen el estudio sistemático de todo lo positivo (Folkman, 2008; Folkman y Moskowitz, 2000), esta propuesta de curso-taller tiene una característica importante a destacar, y es que surge como contraparte de aquellos modelos que tienden a dar mucho peso a lo negativo, intentando únicamente reducir lo que el individuo “hace mal”; durante las sesiones se concientiza en la importancia del factor psicológico, creando esquemas adaptativos que ayuden a cada uno de los participantes a identificar los recursos físicos, sociales y psicológicos con los que cuenta frente a una situación adversa; y retoma el Enfrentamiento Positivo a la Vida como una propuesta nueva que ha fijado su mirada en aquellas cualidades y fortalezas del ser humano, que le ayudan a superar los retos de la vida, no únicamente para adaptarse a los hechos sino dando un paso más allá, ayudando a construir personas con la capacidad de disfrutar la vida y darse cuenta que, con todo y sus problemas, vale la pena vivir (Gongora y Vásquez, 2014).

Para ello, el proyecto ha considerado aportaciones desde el enfoque cognitivo-conductual, como lo es la respiración diafragmática, la detención del pensamiento y el cambio de creencias irracionales a racionales, brindando un plus que agrega la psicología positiva y es crear pensamientos optimistas desde la racionalidad con la intención de observar la adversidad como la oportunidad para aprender y salir fortalecido, generando resiliencia a partir de la contemplación y uso de los propios recursos, para salir adelante y además tener la oportunidad de

apoyar a la sociedad; la combinación de enfoques es posible gracias a su flexibilidad y fácil integración para lograr mejores resultados en beneficio de la comunidad.

Una realidad que se debe aceptar es que no se puede estar completamente preparado para enfrentar un desastre natural, y aun cuando conocer los protocolos de acción ante estas situaciones es de vital importancia, la preparación emocional, es un factor determinante en el actuar de las personas. Por lo que aun cuando realizar simulacros, aprender técnicas y exponerse de manera controlada ante situaciones que generan miedo, ayuda a mejorar la capacidad de respuesta ante los problemas que pueden surgir, todas estas medidas, tendrán poca utilidad, sin un desarrollo de la autoestima y el autoconocimiento de nuestros límites, así como debilidades y sobre todo fortalezas. Sin entrar en detalles, parece claro que la prevención es más «eficiente» y en este aspecto se hace referencia, no sólo al nivel económico, sino humano y psicológico.

Durante el curso-taller, las diversas características de los participantes, les permite interactuar de distintas formas, propiciando un aprendizaje más significativo en cuanto a percepciones, experiencias y conocimientos respecto al tema de los sismos. Por lo que la retroalimentación grupal puede llegar a ser enriquecedora y provocar momentos de *insight* tanto de manera grupal como personal. Así mismo, las técnicas y herramientas proporcionadas pueden ser utilizadas en otras situaciones de adversidad, y no limitarse únicamente a los sismos, siempre y cuando sean adaptadas.

Por otro lado, en la actualidad se ha visto que contar con una modalidad virtual de la psicoeducación es necesario, debido a la nueva normalidad en la que vivimos como consecuencia de la pandemia por COVID-19. Sin duda, el cambio

tecnológico promueve la virtualización de la educación como parte de un modelo emergente de la enseñanza que incorpora la tecnología y la adquisición de distintas competencias por parte de los participantes, permite organizar los aprendizajes necesarios y clasificar y definir las distintas demandas de los profesionales en el mundo del trabajo.

Y aunque la educación en línea y su credibilidad se han calificado como ineficientes, han perdido credibilidad, en parte, debido a que diversas instituciones educativas que no están preparadas para esta modalidad simplemente han reproducido en línea los mismos materiales instruccionales de los cursos presenciales; la modalidad Online, permite que los participantes de este curso-taller, interactúen en tiempo real y además aprendan de manera individual en horarios de su elección, permitiendo el acceso en todo momento y todo lugar, a los materiales y evaluaciones, siempre que exista una conexión a internet, por lo que los participantes tienen la flexibilidad de organizar su ritmo de aprendizaje.

Aunado a ello, es importante mencionar, que aún en el presente, nuestro país vive carencias en cuanto al acceso a la tecnología y la red de internet, por lo que muchas personas podrán necesitar o verse interesadas por aprender al respecto de lo que este curso-taller enseña, pero tendrán dificultades para poder acceder a él; en consecuencia, un reto a conseguir será la adaptación del mismo para todas las personas, sin importar su condición o clase social, ya que la psicoeducación para la protección basada en el bienestar debe ser un derecho al alcance de todo ser humano.

## REFERENCIAS

- Alarcón, E., Alcaraz, M., Corpas, A., López, A., Navarro, R. y Soriano, A.. (2004). *Protocolo de intervención psicológica en crisis ante situaciones de emergencias y desastres*. 87 p.
- [http://www.ipbscordoba.es/uploads/Documentos/Publicaciones\\_Ipbs/Protocolo\\_ipcased.pdf](http://www.ipbscordoba.es/uploads/Documentos/Publicaciones_Ipbs/Protocolo_ipcased.pdf)
- Álvarez-Icaza D, Medina-Mora ME. (2018). Impacto de los sismos de septiembre de 2017 en la salud mental de la población y acciones recomendadas. *Salud Pública de México* 60(supl 1): S52--S58. DOI: <https://doi.org/10.21149/9399>
- Allier, E. (septiembre, 2018). Memorias imbricadas: terremotos en México, 1985 y 2017. *Revista Mexicana de sociología*. 80(núm. especial), 9-40. ISSN: 0188-2503/18/080-especial-01.
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe, Universidad del Norte*. 30 (1): 123-145. ISSN 0123-417X (impreso) ISSN 2011-7485 (on line)
- American Psychiatric Association (2004). Practice guideline for the treatment of patients with acute stress disorder and post traumatic stress disorder, Arlington, APA.
- Barrera, M., Fuentes, P. y Gonzáles, C. (2013). Estrés y Salud mental. Estrategias para el Manejo Integral del Estrés. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

- Bambarén, C. (2011). Salud mental en desastres naturales. *Rev Psicol Hered: 6(1-1):201.*
- Benedetti, M. (2017). No te rindas. Castillo, K. (Ed.) Poemas y Frases Mario Benedetti. E.E. U.U.:Kindle.
- Beristain, M. y Doná, G. (1997). *Enfoque Psicosocial de Ayuda Humanitaria.* Bilbao, Universidad de Deusto.
- Cardona, O. (2001). La necesidad de repensar de manera holística los conceptos de vulnerabilidad y riesgo. Una crítica y una revisión necesaria para la gestión. Centro de Estudios Sobre Desastres Y Riesgos, 1–18.
- Centro Nacional de Prevención de Desastres. (2015). *Manual para la evaluación de riesgos originados por fenómenos naturales-2da versión.* Lima: CENEPRED-Dirección de Gestión de Procesos, 2014. 245 p.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2014). *Manual para la evaluación de desastres.* Chile: Naciones Unidas. Obtenido de:  
[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/35894/1/S2013806\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/35894/1/S2013806_es.pdf)
- EcuRed. (s.f.) Desastres Naturales. EcuRed. [Versión en línea]. Obtenido de:  
[https://www.ecured.cu/Desastres\\_Naturales](https://www.ecured.cu/Desastres_Naturales)
- De la Fuente R.. (1986). Las consecuencias del Desastre en la Salud Mental. *Salud Mental; 9(3):3-8.*
- Fernández, J. (2013). *Gestión e intervención psicológica en emergencias y catástrofes.* Madrid: Ediciones pirámide.
- Fernández, K., Vallejo, A. (2014). La educación en línea: una perspectiva basada en la experiencia de los países. *Revista de Educación y Desarrollo, 29.*

- Galindo, E. (2010). *Intervención de psicólogos de la UNAM Iztacala después de los sismos de 1985 en México*. México: Amapsi Editorial.
- García, M. & Gil, J. (2004). Aproximación conceptual al desastre. *Cuadernos de crisis*, 3(1). Recuperado de [http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2004/cdc\\_004.pdf](http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2004/cdc_004.pdf)
- García, M., Gil, J., Valero, M. (2007). *Psicología y desastres: aspectos psicosociales*. España: Universitat Jaume I. pp. 247-248.
- García del Castillo, J. A. (2015). Concepto de vulnerabilidad psicosocial en el ámbito de la salud y las adicciones. *Salud y drogas*, 15(1), undefined-undefined. ISSN: 1578-5319. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=839/83938758001>
- Góngora, E. A. y Reyes-Lagunes, I. (1999). La Estructura de los Estilos de Enfrentamiento: Rasgo y Estado en un Ecosistema Tradicional Mexicano. *Revista Sonorense de Psicología*. 13(2), 3-14.
- Góngora, E. A. (2010). "El enfrentamiento a los problemas y el enfrentamiento positivo a la vida". En: M. M. Flores Galaz (comp.), *Aportaciones a la Psicología Social y Comunitaria en Yucatán*. México: Universidad Autónoma de Yucatán.
- Góngora, E. A. (2011). El enfrentamiento a los problemas de la vida. Una visión integral. En, J.M. de la Rubia, J. L. Váldez Medina y N. I. González- Arratia López Fuentes (Eds.). *Psicología y Salud* (pp. 193-213). México: CUMEX.
- Góngora, E., A. & Vásquez Velázquez, I. I. (2014). Hacia un enfrentamiento positivo a la vida. Su relación con la felicidad y la espiritualidad. En N. I. González Arratia

López Fuentes, Bienestar y familia. Una mirada desde la psicología positiva. (pp. 37-60). México: EÓN.

Góngora, E.A. y Vásquez Velázquez I. I. (2016). Enfrentamiento positivo a la vida. Definición del constructo y validación de una escala. En R. Díaz Loving, I. Reyes Lagunes, S. Rivera Aragón, J. Hernández Sánchez y R. García Falconi (eds.). La psicología social en México Volumen XVI (pp. 375-381). México. AMEPSO. ISBN:978-607-96539-5-8

González Rivera, A. (2001). Epidemiología de los desastres naturales. En Acta Pediátrica de México. 22(3), 220-226.

Instituto Belisario Domínguez-Senado de la República (2017). "Recuento de los daños 7S y 19S: a un mes de la tragedia". Disponible en: [http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/3721/2017\\_16\\_N\\_E\\_Recuento%20de%20daños\\_231017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/3721/2017_16_N_E_Recuento%20de%20daños_231017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jiménez-Denise, O., Villalón-Legrá, G. y Evora-Larios O. (2017). La educación para la percepción de riesgos de desastres como prioridad del trabajo educativo en la escuela cubana. *Revista Electrónica Educare*. 21(3). DOI: 10.15359/ree.21-3.20

Karam, M. Á. (2013). *Percepción de los adolescentes sobre el riesgo asociado al uso de plaguicidas en Villa Guerrero, México* (Tesis doctoral). Universidad Autónoma del Estado de México. Toluca, México. Recuperado de

<https://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/49171/Tesis%20Karam.pdf?sequence=1>

Lamas. H. y Murrugarra, A. (2011). Vulnerabilidad psicosocial y resiliencia. Ilustrados. En línea, recuperado de:

<http://www.ilustrados.com/tema/9308/Vulnerabilidad-psicosocial-resiliencia.html>

Marín, H., Figueroa, R., y Costés, P.. (2019). Guía metodológica para el diseño y planificación de programas de apoyo psicosocial para emergencias, desastres y catástrofes basado en el modelo cúbico de intervención psicosocial. *Cuadernos de crisis y emergencias*. 18(1), 43-6. ISSN:1698-4099

National Institute of Mental Health. (2016). *Trastorno por Estrés Postraumático*. Obtenido de:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postrau>

[matico/index.shtml](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postrau) Organización Mundial de la Salud (2013). *Salud mental: Un estado de bienestar*. Obtenido de:

[https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

Organización Panamericana de la Salud (2006). Guía práctica de salud mental en situaciones de desastre. 189 p.. Obtenido de:

<http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2008/GuiaPracticadeSaludMental.pdf?ua=>

[1](http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2008/GuiaPracticadeSaludMental.pdf?ua=)

Padilla, G., y Puerta, J.. (2011). Terapia Cognitiva-Conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary* 8 (2), 251-257.

Recuperado de:

<http://revistas.unimagdalena.edu.co/indexphp/duazary/articuleview/File/224/200>

Palomares, E. y Campos, P.. (2018). Impacto de los Terremotos en la Salud Mental. *Ciencia* 69(3): 8-55.

Ramírez. J., Sánchez, M.. (2014). *Manual de protección civil*. México: CENAPRED.

Recuperado de:

<http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/293MANUALDEPROTECCINCIVIL.PDF>

Salazar-Arbelaez, G..(2018) Terremotos y salud: lecciones y recomendaciones. *Salud Pública de México [online]*. 60(Suppl 1), 6-15. Disponible en: <<https://doi.org/10.21149/9445>>. ISSN 0036-3634. <https://doi.org/10.21149/9445>.

San Juan, C. (2001). *La intervención en desastres: bases conceptuales y operativas. En Catástrofes y ayuda de emergencia. Estrategias de evaluación, prevención y tratamiento*. Barcelona: Ed. Icaria.

Secretaría de Gobierno. (2015). *#Sismos en México: prepárate antes, actúa durante, revisa después*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/segob/acciones-y-programas/sismos-en-mexico-preparate-antes-actua-durante-revisa-despues>

Secretaría de Salud 75 años. (2018). *1985. El terremoto del 19 de septiembre*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/75aniversario/articulos/1985-el-terremoto-del-19-de-septiembre>

Seligman, M. (2003/2006). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S. A. pág.428.

Servicio Geológico Mexicano. (2017). *Sismología de México*. Recuperado de:  
<https://www.sgm.gob.mx/Web/MuseoVirtual/Riesgos-geologicos/Sismologia-de-Mexico.html>

Servicio Sismológico Nacional. Disponible en:  
<http://www2.ssn.unam.mx:8080/sismos-fuertes/>

Sigales, S. (2006). Catástrofe, víctimas y trastornos: Hacia una definición en psicología.  
*Revista de investigación en psicología*: 22(1), 11-21. ISSN: 0212-9728

Silvio, J. (2003). Tendencias de la educación superior virtual en América Latina y El Caribe. En RAMA, C. (Ed.). *La educación superior virtual en América Latina y El Caribe*. Obtenido de:

[http://www.iesalc.unesco.org.ve/dmdocuments/biblioteca/libros/EducVirtual\\_ALC.pdf](http://www.iesalc.unesco.org.ve/dmdocuments/biblioteca/libros/EducVirtual_ALC.pdf)

Sigales, S.. (2006). Catástrofe, víctimas y trastornos: Hacia una definición en psicología. Universidad de Colima (México). *Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España)* ISSN edición impresa: 0212-9728. ISSN edición web ([www.um.es/analesps](http://www.um.es/analesps)): 22(1), 11-21.

Susman, P., O'Keefe, P., y Wisner, B. (1984). *Global disasters: A radical interpretation*. En Hewitt, K., *Interpretations of calamity* (pp. 264-283). New York, Routledge.

Tames, A. y Rodríguez, J. (2017). Integración de modelo cognitivo-conductual y terapia centrada en soluciones en un caso de falta de asertividad y baja autoestima.  
*Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 20(1).

Tapia R, Sepúlveda J, Medina-Mora ME, Caraveo J, De la Fuente JR.. (1987). Prevalencia del síndrome de stress post-traumático en la población sobreviviente a un desastre natural. *Salud Pública Mex.*; 29(5):406-11.

Universidad Nacional Autónoma de México (Septiembre 1985). Efectos de los sismos en la población. *Gaceta UNAM*;1(43):21-31

Vásquez-Dextre, E.. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr* 79 (1), 42-51

Villalobos R. (1986). Correlación de frecuencia y diagnóstico pre y posterior a una situación de desastre en el Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Alvarez. (Tesina). México: UNAM.

Walker, B., Holling, CS., Carpintero, SR., Kinzig, AP.. (2004). Resilience, Adaptability and Transformability in Social–ecological Systems. *Ecology and Society*, 9(5). Obtenido de: <https://www.ecologyandsociety.org/vol9/iss2/art5/>

Zapa-Pérez, K., Navarro, O., Rendón, A.. (2017). Modelo de análisis de la vulnerabilidad psicosocial en la gestión del riesgo de desastres. *Revista de Gestão Social y Ambiental*, 11(2), 91-110. DOI: 10.24857/rgsa.v11i2.1309

## **ANEXOS**



## **Anexo B. Acuerdos de convivencia**

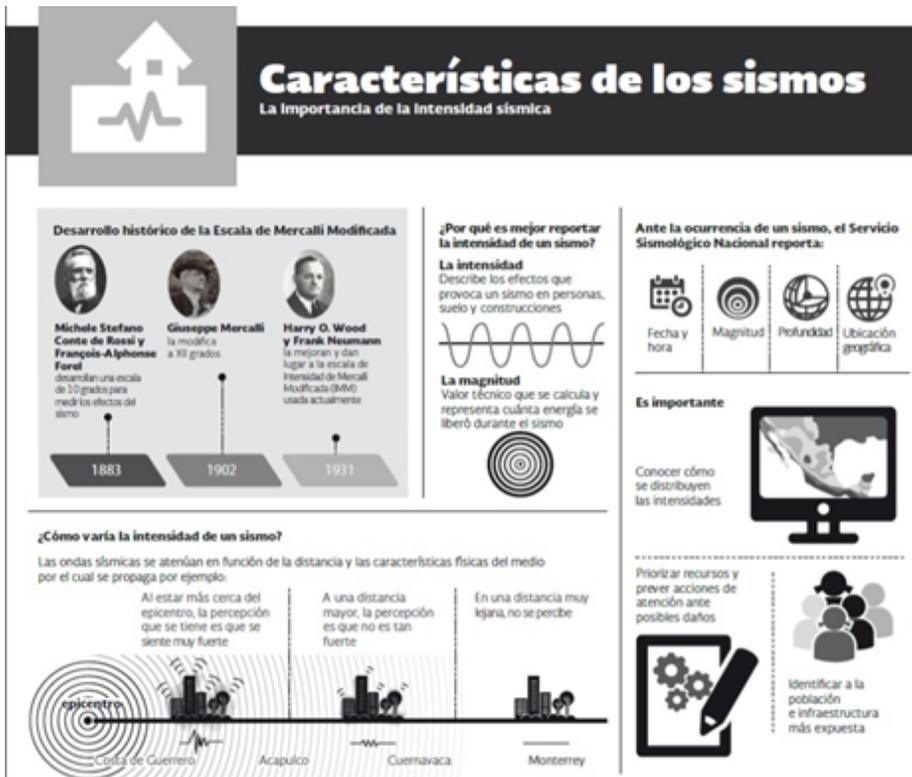
### **REGLAMENTO DE CONVIVENCIA**

**CURSO-TALLER: DE LA VULNERABILIDAD PSICOSOCIAL AL ENFRENTAMIENTO  
POSITIVO A LA VIDA EN SITUACIONES DE SISMO  
(Alvarez, 2021)**

Durante el taller te invitamos a:

- Sumergirte en un ambiente de curiosidad, indagación y descubrimiento, que te permita aprender nuevas cosas.
- Crear un ambiente de respeto y cuidado mutuo con tus compañeros.
- Sentirte seguro de compartir tus pensamientos y/o sentimientos con respecto al tema.
- Mantener la confidencialidad (lo que sucede en el grupo es del grupo).
- Evitar interpretar lo que ocurre a otros.
- Expresarte en primera persona de tal manera que te permita responsabilizarte por tus palabras (Yo pienso, yo opino, yo siento...).
- Aceptar que cada persona tiene su propio ritmo de aprendizaje.
- Asistir a todas y cada una de las sesiones
- Mantener tu cámara encendida para una mejor interacción y experiencia.

## Anexo C. Infografía “semáforo sísmico”



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres (2015).. Recuperado de:

<http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/320INFOGRAFASEMFOROSSMICO.ESCALADEINTENSIDAD.DES.PDF>

## Anexo D. Infografía “plan familiar de protección civil”

# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

**Porque la seguridad empieza en casa... prepara un plan de protección civil con tu familia**  
Adaptalo a cualquier tipo de emergencia y a las necesidades de cada quien: niñas y niños, personas mayores, personas con discapacidad e incluye a tus mascotas

**Sigue estos 4 pasos:**

- 1- Detecta riesgos y zonas de seguridad, tanto dentro como fuera de tu casa. Revisa mobiliario e instalaciones
- 2- En un croquis, traza las posibles rutas de evacuación, señala los riesgos detectados y cómo reducirlos
- 3- Prepárate para tomar la mejor decisión, eso te ayudará para saber actuar ante la presencia de fenómenos perturbadores
- 4- Realiza simulacros al menos tres veces al año. Basado en tus experiencias, actualiza tu plan

**Mochila de Emergencia**  
Ten a la mano...

- 1- Documentos importantes
- 2- Directorio de familiares, escuelas, servicios de emergencia y Protección Civil
- 3- Viveres enlatados, además de agua embotellada para dos días
- 4- Botiquín
- 5- Herramientas para reparaciones de emergencia
- 6- Radio y linterna con pilas

**Durante emergencias te has preguntado... ¿Dónde es más seguro, dentro o afuera de tu casa?**

- No hay una regla general, porque depende del tipo de riesgo y de las características de tu vivienda
- Conserva la calma, no corras, no grites, no empujes
- Dirígete al punto de encuentro previamente acordado con tus familiares

**Infórmate**  
Centro Nacional de Prevención de Desastres  
www.gob.mx/cenapred  
Reporta emergencias al 911

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

## Elabora tu Plan Familiar...

puedes reducir riesgos y actuar de manera organizada y coordinada ante emergencias

**Sigue los siguientes consejos...**

**Detecta riesgos:**

- Verifica las instalaciones de agua, gas y energía eléctrica
- Revisa el estado de tu casa
- Asegura el mobiliario que se pueda caer
- Investiga qué hacer ante una emergencia
- Identifica los peligros que puedan presentarse alrededor de tu casa
- Pregunta a Protección Civil a qué otros peligros está expuesta tu comunidad

**Si tienes mascotas:**

- Inclúyelas en tu Plan Familiar
- Prevé sus necesidades y cómo trasladarlas ante una emergencia
- Asegúrate de que en su collar esté su nombre, dirección y teléfono
- Nunca las dejes amarradas o fuera de casa
- Llévalas con correa y bozal si es necesario

**Infórmate**

Consulta las recomendaciones para cada fenómeno en la Guía de Prevención de Desastres  
[http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/18-GUIDA\\_DE\\_PREVENCIÓN\\_DE\\_DESASTRES\\_TRES.PDF](http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/18-GUIDA_DE_PREVENCIÓN_DE_DESASTRES_TRES.PDF)

Centro Nacional de Prevención de Desastres  
www.gob.mx/cenapred

Ante la posibilidad de un desastre, debes estar pendiente de las indicaciones de las autoridades

Si las autoridades te piden desalojar tu casa, hazlo, es por tu seguridad

Realiza simulacros. Pon a prueba tus conocimientos y la cultura de la protección civil

Ubica el refugio temporal al que irás y lleva sólo lo necesario

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres (2015). Recuperado de:

<http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/288INFOGRAFIAPLANFAMILIARDEPROTECCINCIVIL.PD>

## Anexo E. Ejercicio primera sesión “Crucigrama”

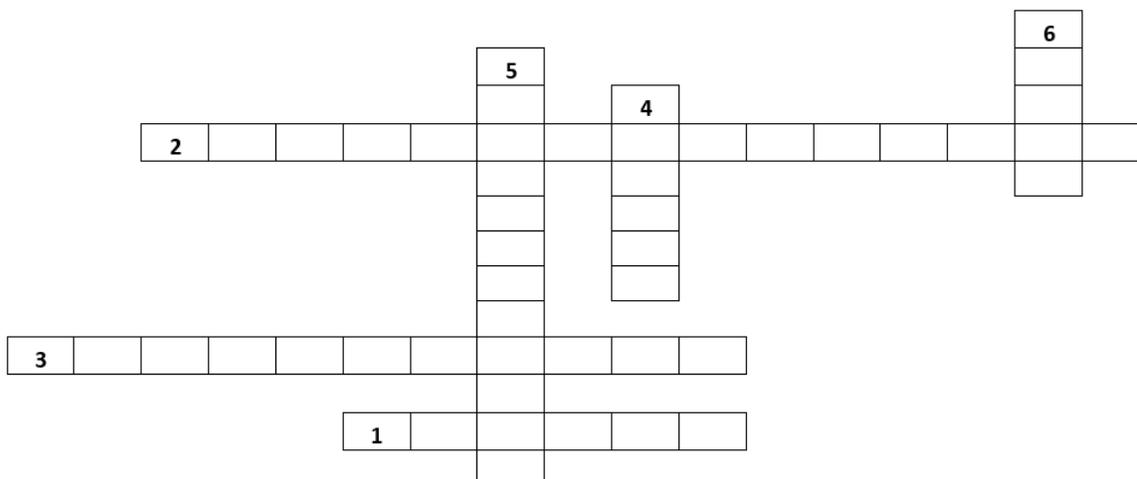
**Instrucciones:** Lee cada una de las definiciones que aparecen abajo. Luego encuentra en el crucigrama el número que corresponde a cada una de ellas y responde.

### Horizontales

1. Un \_\_\_\_\_ es un fenómeno natural que genera vibraciones que se propagan en todas direcciones, las cuales llegamos a percibir como una sacudida o un balanceo con intensidad y duración variable.
2. La vulnerabilidad \_\_\_\_\_ determina la capacidad que la persona o grupos reconocen tener para anticipar, preparar y recuperarse de las consecuencias de un desastre; esto modulado por lo cognitivo, afectivo, social y cultural.
3. Documentos importantes; directorio de familiares, escuelas y servicios de emergencia; víveres enlatados además de agua embotellada para dos días; botiquín; radio y linterna con pilas. Forman parte de la llamada: mochila de \_\_\_\_\_.

### Verticales

4. El \_\_\_\_\_ al lugar, hace referencia a la evaluación que las personas hacen del lugar donde viven, y sobre la 5. \_\_\_\_\_ que éstos tienen en abandonar los espacios que habitan, aunque implique vivir en riesgo.
6. El \_\_\_\_\_ familiar, nos sirve para detectar riesgos y zonas de seguridad tanto dentro como fuera de nuestra casa, revisar mobiliario e instalaciones; así como, realizar simulacros por lo menos tres veces al año.



## Anexo F. Ejercicio segunda sesión “Sopa de letras”

**Instrucciones:** Encuentre y marque en la sopa de letras las palabras relacionadas con el tema visto durante la sesión (las palabras se pueden encontrar en cualquier dirección).

R	A	D	F	H	J	K	L	Ñ	C	O	G	N	I	T	I	V	A	E	R	T
F	E	G	Z	X	C	V	B	N	N	M	Q	W	E	R	T	D	Y	U	X	Z
P	A	E	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	C	Z	X	C	E	V	B	N	M
Ó	A	S	S	D	F	G	H	O	L	A	D	O	F	G	H	T	J	K	L	A
P	S	Q	W	T	E	R	T	Y	U	I	O	N	A	S	D	E	F	G	H	F
E	J	O	K	L	R	Ñ	Z	X	C	V	B	D	N	M	Q	N	W	E	R	R
N	T	Y	N	U	I	U	O	I	O	O	I	U	I	O	P	C	A	X	V	O
S	Z	X	R	R	Q	W	C	E	R	T	Y	C	U	I	O	I	P	A	S	N
A	D	F	A	G	I	H	J	T	K	L	Ñ	T	Z	X	C	O	V	B	N	T
M	M	Q	C	W	E	E	R	T	U	Y	I	A	O	P	A	N	S	D	F	A
I	G	H	I	J	K	L	Ñ	I	R	R	A	C	I	O	N	A	L	Z	X	M
E	C	V	O	B	N	M	P	Q	W	E	A	R	T	Y	U	I	O	P	A	I
N	S	D	N	F	G	A	H	J	B	K	L	C	Ñ	Z	X	C	V	B	N	E
T	M	Q	A	W	C	E	R	E	T	Y	U	I	I	O	P	A	S	D	F	N
O	G	H	L	O	J	K	B	L	E	M	O	C	I	Ó	N	Ñ	Z	X	C	T
V	B	N	M	Ó	Q	E	W	E	R	T	Y	U	I	O	N	P	A	S	D	O

PENSAMIENTO  
EMOCIÓN  
CONDUCTA  
REESTRUCTURACIÓN  
COGNITIVA

IRRACIONAL  
AFRONTAMIENTO  
RACIONAL  
DETENCIÓN

## **Anexo H. Evaluación tercera sesión “Cuestionario”**

**Instrucciones:** Responde con sinceridad y la mayor claridad posible las siguientes preguntas; si consideras necesitar más espacio, puedes utilizar la parte de atrás de la hoja.

**Durante el curso aprendí:**

---

---

---

**Considero que a partir de hoy puedo:**

---

---

---

**A lo largo de las sesiones me sentí:**

---

---

---

**De lo aprendido, con lo que más me quedo es:**

---

---

---

**Mis recomendaciones y/o comentarios hacia el curso y facilitadores es:**

---

---

---

**Realiza un dibujo que represente tu experiencia durante el curso:**