

EL APOYO PSICOLÓGICO EN LAS GRANDES CATÁSTROFES

Curso: RECURSOS PSICOLOGICOS PARA
AFRONTAR LA ADVERSIDAD

Illes Balears 18-19 de Octubre 2013

¿Qué es un incidente crítico?

(DSM-IV TR)

Un incidente crítico o un acontecimiento traumático implica:

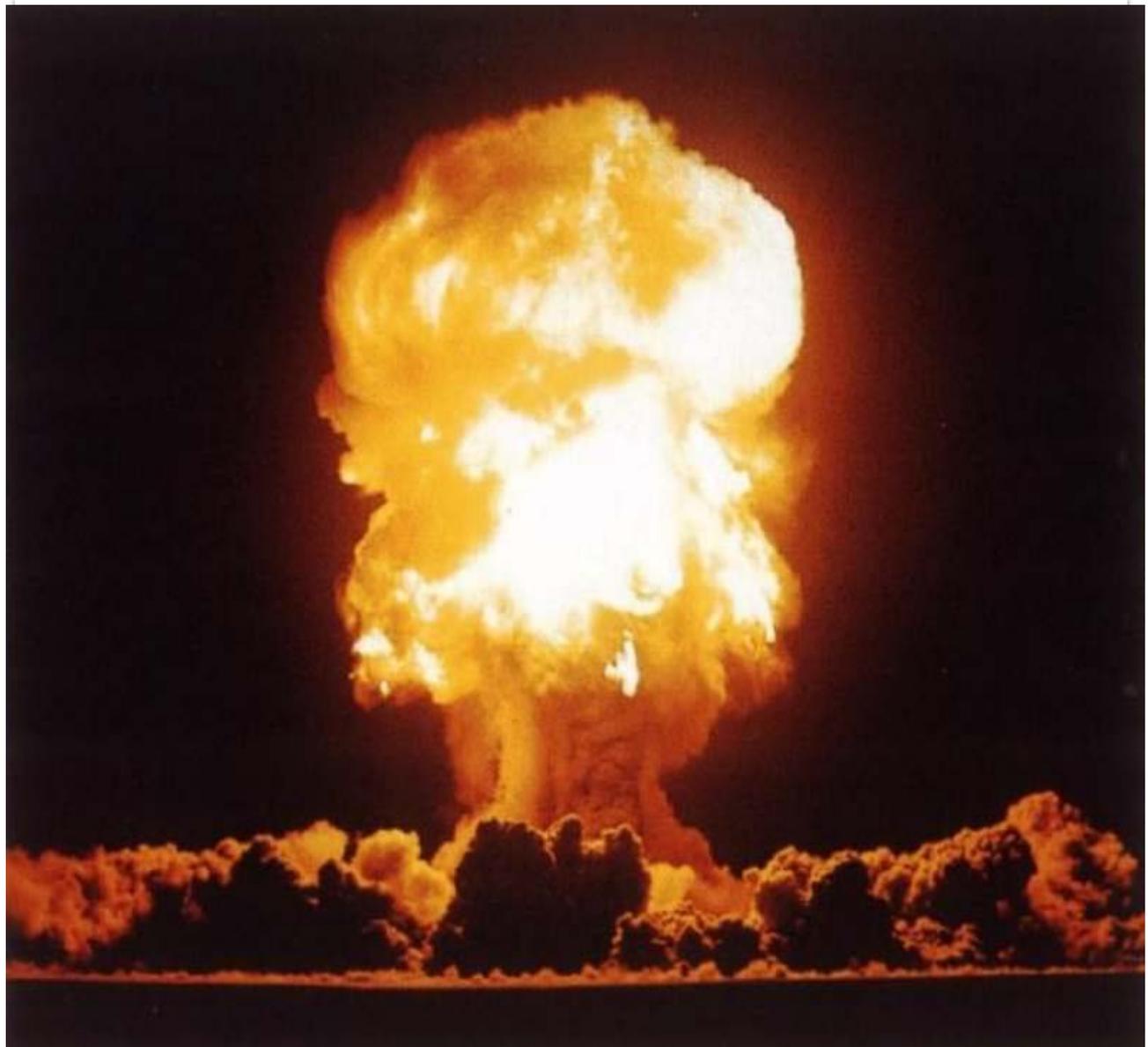
1. La persona experimenta, es testigo o le relatan un acontecimiento que implicó la muerte, lesiones graves o amenazas a su persona u otras personas.
2. La persona responde con un temor intenso, desamparo u horror.

Tipos de desastres

	Naturales	Causados por el hombre/tecnológicos	Biológicos
Casuales	Tsunamis Riadas Huracanes Volcanes Etc.	Accidentes: Químicos Nucleares Radioactivos Etc.	Epidemias Pandemias
Intencionales		Actos de terrorismo	Bioterrorismo Armas químicas

¿Cómo afectan las catástrofes ?

Las catástrofes son sucesos estresantes que tienen el potencial de superar los mecanismos habituales de afrontamiento, y que tienen como resultado altos niveles de ansiedad y el deterioro de las capacidades adaptativas, tanto individuales como colectivas



Consecuencias de los incidentes críticos

- La inmovilización de los mecanismos normales para la disminución del miedo y la ansiedad
- Alteraciones neurofisiológicas que afectan a las respuestas afectivas, cognitivas y al comportamiento global de los individuos



Pérdidas en las grandes catástrofes

□ Pérdidas tangibles:

- La pérdida de seres queridos
- Pérdida del hogar
- La pérdida de bienes materiales
- La pérdida del trabajo / ingresos



Pérdidas en las grandes catástrofes

□ Pérdidas intangibles:

- Pérdida de la seguridad (real o percibida)
- Pérdida de la previsibilidad
- Pérdida de la cohesión social
- Pérdida de la dignidad, y la confianza
- Pérdida de la autoestima
- Pérdida de confianza en el futuro, y de la independencia
- Pérdida de la esperanza
- Pérdida del control



Reacciones psicológicas

Muchas personas sobreviven a las catástrofes sin desarrollar síntomas psicológicos significativos

Para otras personas, las reacciones van a desaparecer con el tiempo

El hecho de vivir una catástrofe no significa que necesariamente se tenga que sufrir un trauma, pero siempre las personas cambian después de esta experiencia tan intensa

Respuestas psicológicas ante un trauma

1. Nadie que ve o experimenta un desastre queda indemne.
2. La mayoría de las personas permanecen unidos durante y después de un desastre.
3. La mayoría de las víctimas de un desastre no piensan que necesiten los servicios de salud mental y no buscan este tipo de servicios.

Respuestas psicológicas ante un trauma *Cont.*

4. Los sobrevivientes responden a sus preocupaciones activamente y con interés.
5. Los sobrevivientes rechazan con relativa frecuencia cualquier tipo de asistencia.
6. Sin embargo, los sistemas de apoyo social son cruciales para la recuperación.

Respuestas psicológicas ante un trauma *Cont.*

Si bien puede haber factores estresantes específicos relacionados con el desastre, hay respuestas que son comunes a cualquier acontecimiento. Estas son:

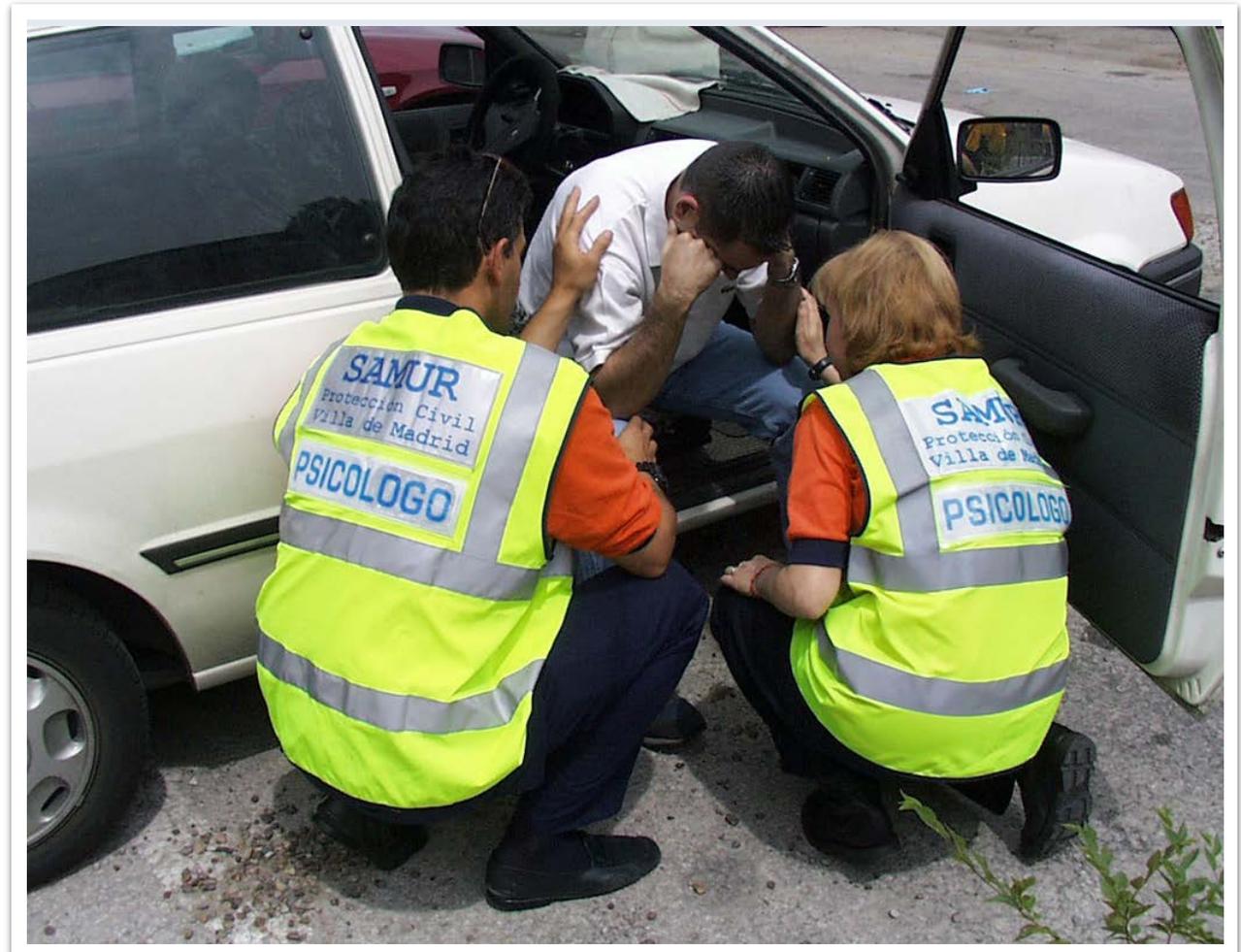
- ✓ La preocupación por la supervivencia
- ✓ El dolor por la pérdida de sus seres queridos
- ✓ La pérdida de posesiones valiosas y significativas
- ✓ El miedo y la ansiedad sobre la seguridad personal y la integridad física de los seres queridos
- ✓ La necesidad de hablar del acontecimiento y los sentimientos relacionados con el desastre
- ✓ Necesidad de sentirse parte de la comunidad
- ✓ El esfuerzo por recuperarse

Factores relacionados con el evento que afectan a las respuestas psicológicas

1. La proximidad física al evento
2. La proximidad emocional al evento (parentesco, etc.)
3. El grado en que afecta a la vida cotidiana

El dolor y la pérdida

- Toma tiempo
- Puede estancarse en el proceso
- Puede generar otros problemas
- El mejor remedio es **Tiempo y Hablar**



Fases de recuperación

1. **Fase de emergencia:** primeros días o semanas después del impacto
2. **Fase primera post-impacto:** 1-3 meses
3. **Fase de restauración y reestabilización:** 3-6 meses
4. **Fase de recuperación:** 9-12 meses
5. **Fase de preparación:** 12 + meses

Fases del desastre



La cohesión comunitaria

- Los supervivientes pueden estar muy contentos
- Sienten felicidad por estar vivos
- Esta fase no dura mucho tiempo



La desilusión

- Las personas se enfrentan a la realidad del desastre
- El sentimiento de pérdida y el duelo son muy frecuentes



Las emociones intensas

- Son reacciones apropiadas después de un desastre
- A menudo puede ser manejadas por los responsables sanitarios, especialmente por los psicólogos de apoyo

La comunicación de apoyo

- La comunicación de apoyo debe aportar:
 - Empatía
 - Preocupación
 - Respeto
 - Confianza

Objetivos de los Primeros Auxilios Psicológicos

SEGURIDAD

CALMA

CONECTIVIDAD

EFICACIA

ESPERANZA

Fomento del sentido psicológico de seguridad

- Reduce las respuestas biológicas como reacciones de estrés traumático
- Afecta positivamente a los pensamientos que inhiben la recuperación



Otros beneficios del sentimiento de seguridad

- ❑ Ayuda a las personas a satisfacer sus necesidades básicas de alimento y refugio, y también a obtener atención médica.
- ❑ El psicólogo debe proporcionar información repetida, simple y precisa sobre cómo conseguir estas necesidades básicas.

Promover la Relajación

- Reduce la ansiedad, la excitación elevada, el entumecimiento, o las emociones fuertes
- Ayuda a:
 - dormir
 - comer
 - la toma de decisiones
 - el rendimiento en tareas cotidianas
- Puede reducir la probabilidad de problemas psicológicos a largo plazo



Fomento de la eficacia

- Anima a los supervivientes del desastre para que desempeñen un papel activo en su propia recuperación
- Aumenta las creencias de la gente acerca de sus capacidades
- Aumenta el autocontrol del pensamiento, las emociones y el comportamiento



Fomento de la conectividad

Ayuda a: tener un mejor bienestar emocional y a la recuperación del trauma

Facilita:
La búsqueda de información sobre los recursos y ayudas

La práctica de resolución de problemas

La comprensión emocional

El intercambio de experiencias

La normalización de las reacciones y experiencias

La puesta en común de las formas de afrontamiento



Fomento de la esperanza

Los resultados están asociados con:

- Optimismo
- Expectativas positivas
- Sentimiento de confianza en la vida
- Creencias religiosas fuertes



La ayuda psicológica de emergencia

¿A quién va dirigida?

A las personas que experimentan reacciones de estrés agudo o que parecen estar en riesgo de un deterioro significativo

¿Quién debe proporcionarla?

Psicólogos especializados en desastres u otras personas que estén capacitadas para proporcionar asistencia primaria

¿Cuándo es necesaria?

Inmediatamente después del suceso

Ventajas de la asistencia psicológica primaria

- Favorece una recuperación normal
- Potencia las competencias de los supervivientes reconociendo sus competencias
- Promueve la resiliencia



Pautas.....

1. **Establecer una conexión** con las víctimas supervivientes de manera no intrusiva ni compasiva:

- presentarse y explicarles tu papel y los objetivos
- pedir permiso para hablarles
- preguntar acerca de las necesidades inmediatas



Pautas.....

2: Mejorar la seguridad inmediata y permanente, y proporcionar bienestar físico y emocional.

"¿Tiene frío?"

¿Necesita una manta?"



Pautas.....

3: Calmar y orientar emocionalmente a los supervivientes:

Hablar de su angustia y dolor



- Escuchar a las personas que deseen compartir sus historias y emociones, y recordar que no hay manera correcta o incorrecta de sentirse.
- Ser amable y comprensivo, incluso si la gente está siendo difícil.
- Ofrecer información precisa sobre el desastre o trauma, y los medios de socorro puestos en marcha para ayudar a las víctimas.

Pautas.....

4. Identificar las necesidades y preocupaciones inmediatas para adaptar las intervenciones psicológicas:

- La naturaleza y gravedad de la experiencia
- La muerte de un ser querido (o mascota de la familia)
- La preocupación por la situación post-desastre
- La preocupación por la seguridad de sus seres queridos
- La enfermedades físicas y mentales, y la necesidad de medicamentos
- Las pérdidas sufridas como consecuencia de la catástrofe
- Los sentimientos extremos de culpa o vergüenza
- Los pensamientos sobre causarse daño a sí mismo o a otros
- La posibilidad de obtener apoyo social
- Historial de consumo de alcohol o drogas

Pautas.....

5. Ayudar a establecer contacto con personal de apoyo primario o de otras fuentes de apoyo, incluidos los miembros de la familia, y amigos



- Ayudar a las personas a ponerse en contacto con amigos y seres queridos, llamándoles por teléfono, etc...
- Mantener unidas a las familias, especialmente a los niños con sus padres u otros parientes cercanos siempre que sea posible.

Pautas.....

6: Proporcionar información sobre las reacciones de estrés y afrontamiento para reducir la angustia y promover el funcionamiento adaptativo.



Indicadores de cuidados especiales

- Un problema de salud física o mental aguda
- Amenazas de suicidio
- Las preocupaciones relacionadas con el uso de alcohol o drogas
- Los casos que involucran el cuidado de niños, o ancianos
- Dificultades con el afrontamiento (4 semanas o más después de la catástrofe)



Qué no hay que hacer

- Obligar a la gente a compartir sus historias, especialmente los detalles muy personales (esto puede disminuir la calma en las personas que no están dispuestos a compartir sus experiencias).
- Dar garantías como "todo va a estar bien", o "al menos sobreviviste" (declaraciones como éstas tienden a disminuir la calma).

Qué no hay que hacer

- Decir a la gente lo que piensa que debe estar sintiendo, pensando o haciendo o cómo deberían haber actuado antes (esto disminuye la autoeficacia).
- Decir a la gente por qué cree que han sufrido dando razones sobre sus conductas o creencias personales (lo que también disminuye la autoeficacia).

Qué no hay que hacer

- Hacer promesas que no puedan cumplirse (puede hacer perder la esperanza).
- Criticar los servicios o actividades de socorro frente a las personas que necesitan de estos servicios (puede hacer perder la calma).

El personal de apoyo

- Están, por definición, siempre expuestos a un incidente crítico
- Pueden experimentar estrés por incidentes críticos, debido a la labor que realizan
- A menudo tienen la sensación de no haber hecho lo suficiente
- Están a veces abrumados por las necesidades de la comunidad
- Necesitan hacer frente a sus propios miedos



Cualidades

- tener buenas habilidades de escucha
- ser paciente
- ser digno de confianza, accesible
- tener empatía
- no tener una actitud crítica
- estar comprometido
- ser flexible
- ser capaz de tolerar el caos

Fuentes de estrés en el personal de apoyo

- Ser parte de la crisis o catástrofe colectiva
- La exposición repetida a experiencias desalentadoras
- Llevar a cabo tareas físicamente difíciles, agotadoras o peligrosas
- Falta de sueño y la sensación de fatiga
- Hacer frente a una aparente incapacidad de no haber hecho lo suficiente

Fuentes de estrés en el personal de apoyo (cont.)

- Hacer frente a dilemas morales y éticos
- Estar expuesto a la ira y falta de gratitud
- Estar separado de los sistemas de apoyo personal
- Sentirse frustrado por las políticas y decisiones de los responsables
- Sentirse culpable por el acceso a la alimentación, la vivienda, etc.

**MUCHAS GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**