

INTERVENCION PSICOLÓGICA EN DESASTRES

Marianela Gómez S.

Protección Civil

Intervención en la fase Post crítica

Manejo del duelo:

- La meta no es eliminar el duelo, sino llevar a la aceptación y resolución de éste.
- Dejar hablar y escuchar empáticamente.
- Estimular el desahogo de emociones.
- Estimular la despedida y el cierre.

Objetivos de Intervención en afectados (Adaptado de Luz Gutiérrez, 1999)

- Facilitar la expresión de vivencias y emociones
- Disminuir el estrés, mantener el equilibrio emocional
- Incrementar la organización cognitiva
- Activar o reforzar la capacidad de afrontamiento
- Disminuir la sensación de anomalía o marginalidad. "Normalizar o validar los síntomas"
- Preparar para posibles reacciones futuras
- Reforzar la unión familiar y redes sociales
- Reforzar las conductas de auto cuidado
- Reforzar la confianza en sí mismo y en los demás.
- Transmitir esperanza. Reforzar visión de vida, de presente (etapa crítica) y futuro (para etapa post crítica)
- Restablecimiento de una rutina y metas a futuro
- Validar socialmente la experiencia.

INTERVENCION PSICOLÓGICA EN DESASTRES

Marianela Gómez S.

Protección Civil

Áreas de Intervención en afectados

- Organización
- Solución de problemas
- Acceso a información
- Acceso a sistemas de asistencia
- Apoyo psicoemocional
- Reforzamiento de conductas de supervivencia y autocuidado

Recomendaciones generales:

- Disminuir o eliminar las amenazas y los factores generadores de estrés.
- Acompañarlas. Prestarles atención y apoyo.
- Facilitar la reunión o comunicación con los seres queridos y personas significativas (familia, vecinos, amigos, etc). Es muy importante que la familia se mantenga unida, especialmente si hay niños.
- Satisfacer sus necesidades físicas básicas y su seguridad.
- Promover una rutina de vida lo más normal posible (horas de alimentación y descanso, el retorno a la vida escolar de los niños y jóvenes, etc.)
- Informar periódicamente lo que sucede o permitir que se mantengan informados.
- Facilitar la comunicación entre los afectados acerca de lo sucedido y como afectó a cada uno, ayudar a construir una versión común y un significado positivo o benigno de lo sucedido. Eliminar los mitos e interpretaciones fantásticas o supersticiosas. Disminuir los rumores.
- Ayudar a crear expectativas positivas –realistas– de la recuperación.
- Estimular un liderazgo positivo y eficiente.
- Estimular actividades de distracción e intercambio social, (especialmente las realizadas previamente al desastre).
- Ayudar a conservar y fortalecer la identidad de las comunidades o grupos sociales.
- Respetar las necesidades de controlar o decidir sobre aspectos importantes de su vida (rutina diaria, comida a ingerir, prioridad en la atención de los problemas, traslados o asignación a los albergues, etc...) no imponer las ayudas o reglas vitales de convivencia.

INTERVENCION PSICOLÓGICA EN DESASTRES

Marianela Gómez S.

Protección Civil

- Estimular una nueva estructuración u organización social, en función de los nuevos roles, nuevas relaciones sociales, nuevos miembros en la comunidad, nuevas necesidades, etc.
- Tratar de conservar en lo posible las costumbres y modos de vida previos al desastre.
- Estimular la autogestión de las satisfacción de las necesidades y la identificación y solución de problemas.

Estrategias de Intervención

- Técnicas de aproximación o contacto
- Escucha empática
- Técnicas de ventilación emocional
- Técnicas de control o de reestructuración cognitiva
- Técnicas de relajación
- Estrategias de afrontamiento
- Estrategias de información "out-reach"
- Técnicas de cierre

Técnicas de control o reestructuración cognitiva

Corrección de distorsiones:

- Catastrofización
- Magnificación y minimización
- Personalización
- Generalización
- Atribución
- Abstracción selectiva negativa
- Inferencia arbitraria
- Dicotomía

Técnicas de afrontamiento

Centradas en el problema:

- Buscar alternativas de solución
- Diseñar y ejecutar planes de acción
- Intentar soluciones
- Aceptar la responsabilidad
- Copiar el comportamiento de otros
- Buscar otras opiniones, pedir consejo o asesoría
- Evitar o escapar de la situación
- Reevaluación positiva de la situación

INTERVENCION PSICOLÓGICA EN DESASTRES

Marianela Gómez S.

Protección Civil

Centradas en la emoción:

- Rezar
- Tener pensamientos esperanzadores (ej. decirse a uno mismo “todo va a salir bien”, “tenemos el tiempo a nuestro favor”, “ya pasará”).
- Autoverbalizaciones de calma, de ánimo y de estímulo (ej. “no puedo seguir así, voy a calmarme”, “voy a luchar con todo”).
- Distraer o desviar la atención con pensamientos o actividades (con pensamientos distractores, ensoñaciones, cantos, etc.) (ej. pensar en otra cosa, soñar despierto, contar hasta 10).
- Ignorar o reinterpretar las sensaciones (ej. “bueno, en realidad el dolor no es tan fuerte, lo puedo soportar bien, he estado peor”).
- Aceptar o buscar en otros, o en sí mismo, simpatía, apoyo emocional, compasión, lástima, etc. (ej. “no te imaginas cómo me siento, no me dejes sola”, “me mudo por tiempo a casa de mi tía donde me siento mejor”).
- Realizar actividades que calmen o hagan sentir mejor (ej. escuchar música, ver TV, ir al cine); o estrategias a través del cuerpo (ej. comer, consumir drogas, alcohol o cigarrillos, caminar, practicar deportes, etc.) o técnicas especiales (ej. hacer ejercicios de relajación, respiración profunda, etc.).
- Buscar culpables.
- Agredir o pelear.

Técnica: elaborar un cuento

Es una manifestación artística que sirve para sacar afuera, reconocer y expresar, indirectamente, argumentos y emociones relacionadas a un evento sufrido, elaborado por las mismas personas afectadas, con la orientación del facilitador hacia un proceso de tipo terapéutico, mas allá que la simple ilación de eventos.

Debe cumplir con las siguientes características:

- Debe trabajar la significación del evento vivido, del *¿Por qué a mí?*, así como de nuevos roles asumidos por los cambios y que se deberán asumir, y metas a futuro. Incluir el trabajo de cómo enfrentar el miedo de que puede volver a ocurrir lo mismo.
- Debe trabajar el reconocimiento, aceptación y manejo de las emociones: miedo, rabia, frustración, culpa, etc., lo que no significa el desahogo directo de la emoción en el momento, pero si ocurre, aceptarlo y manejarlo con sumo cuidado.
- Debe trabajar el fortalecimiento de la autoestima de todos.

INTERVENCION PSICOLÓGICA EN DESASTRES

Marianela Gómez S.

Protección Civil

- Debe trabajar el fortalecimiento de los recursos personales, familiares y grupales con que cuentan para enfrentar las crisis. Hacer énfasis en explorar y valorar los aspectos positivos de la situación, así como la fe y esperanza de que todo va a salir bien.
- Debe fortalecer la unión familiar.
- Debe trabajar la necesidad de autocuidado en situaciones difíciles, la alimentación, descanso, distracción, etc.
- Debe hacer un cierre positivo.
- Debe dar la oportunidad a todos por igual de participar, la cual debe ser voluntaria.
- No hacer señalamientos o solicitudes individuales, directas.
- Se puede trabajar en distintas variantes: en pareja, en grupos pequeños o en el grupo completo (no más de doce personas).

Otras Técnicas similares

Siguiendo estos mismos principios, pueden hacerse otro tipo de actividades creativas, como la **pintura** (hacer un mural...), la **escultura**, etc. Incluso se pueden **combinar**: ejemplo hacer un dibujo de la situación planteada tal y como cada uno se la imagina).Por ejemplo: vamos a elaborar un cuento sobre una escuela que es afectada por las lluvias, dibujen cómo ustedes se la imaginan...y luego al terminar el cuento, cómo quedaría después de la reconstrucción...