

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DEL PSICÓLOGO PARA  
RESTABLECER EL ESTADO EMOCIONAL DEL INDIVIDUO  
ANTE MOMENTOS DE CRISIS EN DESASTRES NATURALES”**

**MARÍA TERESA VÁSQUEZ MACARIO  
PAOLA JANETH REYES CARRILLO**

Guatemala, julio de 2008:

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DEL PSICÓLOGO PARA  
RESTABLECER EL ESTADO EMOCIONAL DEL INDIVIDUO  
ANTE MOMENTOS DE CRISIS EN DESASTRES NATURALES”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN  
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

**MARÍA TERESA VÁSQUEZ MACARIO  
PAOLA JANETH REYES CARRILLO**

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

**PSICÓLOGAS**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

**LICENCIATURA**

Guatemala, julio de 2008

**MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

Licenciada Mima Marilena Sosa Marroquín  
**DIRECTORA**

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
**SECRETARIA**

Doctor René Viadimir López Ramírez  
Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo  
**REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS**

Licenciada Loris Pérez Singer  
**REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS**

Ninette Archila Ruano de Morales  
Jairo Josué Vallecios Palma  
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**

## INDICE

Prólogo	
<b>CAPITULO I</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
Introducción	4
Marco Teórico	11
<b>CAPITULO II</b>	<b>33</b>
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	33
Población	33
Técnica de Muestreo	33
Técnica de Análisis Estadístico	33
Técnica y Procedimientos de Trabajo	34
Instrumentos de Recolección de Datos	34
<b>CAPITULO III</b>	<b>36</b>
<b>PRESENTACION ANALISIS E INTRPRETACION DE RESULTADOS</b>	<b>36</b>
Análisis Cualitativo	45
<b>CAPITULO IV</b>	<b>47</b>
Conclusiones	47
Recomendaciones	48
Bibliografía	50
Anexos	53
Resumen	

## PROLOGO

Nuestro país posee un sistema ecológico amplio y variado que por su ubicación y sus características geográficas nos predispone a desastres, sin olvidar por supuesto la falta de educación ambiental que se ha tenido últimamente, y que ha dañado gran parte de nuestro hábitat arriesgando así la vida de pobladores, quienes han vivido estas situaciones y que han constatado que sus propiedades se han devaluado por daños ocasionados y que muchos de sus familiares han tenido que emigrar a otros lugares para mejorar sus condiciones de vida y los que han permanecido en sus hogares están agradecidos de sobrevivir.

Es muy importante señalar, que las experiencias durante un desastre es decir historia personal de cada sobreviviente, durante y posteriores al evento traumático, así como sus fuerzas y debilidades tanto psicológicas como de relaciones interpersonales, tiene influencia en la respuesta al evento traumático. Las creencias, los valores, los recursos individuales, familiares y comunitarios moldean el significado de la experiencia traumática y tienen fuerte influencia en el proceso de recuperación. Pero la atención que les da al momento de un desastre no da la totalidad de la recuperación en la salud mental es necesario dar un seguimiento de ayuda material y si fuese una ayuda psicológica, plantear técnicas enfocadas hacia esta intervención que provean al intermediario la asistencia inmediata en el restablecimiento emocional en momentos de crisis durante situaciones de desastres naturales, a la población y enfatizar la importancia de una continuidad en el tratamiento facilitando la asistencia profesional a largo plazo y como principales metas para cumplir con el damnificado serian, el detener el daño emocional, esto es, el proceso agudo de deterioro o descompensación psicológica, dándose con el pasar de los días, por lo que se debe procurar restaurar sus funciones cognitivas y adaptativas tan rápido como sea posible para su mejor desarrollo como individuo ante la sociedad.

Existen muy pocos trabajos de investigación, dedicados al tema de Desastres, y esto ha sido un mayor reto para lograr encontrar información para poder brindar apoyo a grupos que corren riesgos y que no cuentan con capacitación para poder intervenir al momento del suceso y es que no solo se le puede dar importancia a los damnificados sino hacer un reconocimiento a estas personas de la salud mental que siempre están para cubrir emergencias y aunque pretendan negarlo en ocasiones también son vulnerables al impacto psicológico negativo del

trabajo en desastres, ejerciendo un impacto de repercusiones importante sobre la salud física y mental de los integrantes de los equipos de respuesta.

Esta propuesta contiene capítulos de información en el afronte de desastres, con el fin de sensibilizar a las personas, y mostrar que es un proceso de descubrimiento progresivo. desde la experiencia personal hasta la investigación científica, que finalmente culmina con la aplicación práctica. Esta escrito de manera clara y sencilla donde han sido cumplidos los objetivos, así dándonos por satisfechos de la información que se ha obtenido de fuentes de organizaciones como CRUZ ROJA, CONRED, FONAPAZ, TU SALUD, a quienes les estamos muy agradecidos, en especial a COMRED, y su director Fernando Paz por darnos la oportunidad de realizar nuestro trabajo de investigación que con gran esfuerzo, dedicación y paciencia han sido de gran ayuda a localidades de alto riesgo de desastre y para prevención de los mismos. Así mismo a la Escuela Oficial Urbana San Sebastián dirigida por la directora Lilia Morales de Nájera, por brindarnos un espacio para poder realizar nuestro trabajo de campo esperando que nuestro aporte haya sido de gran beneficio para la institución. Y para ello este material que usted tiene en sus manos es una Propuesta de Intervención del Psicólogo para Restablecer el estado emocional de individuo ante momentos de crisis en Desastres naturales.

## CAPITULO I

### INTRODUCCION

La estabilidad emocional del individuo causada por un desastre creó la necesidad de abordar el tema sobre la intervención psicológica antes, durante y después de un evento catastrófico, y nació como una prioridad a la salud mental de las personas damnificadas no solo por desastres naturales sino también los causados por el mismo hombre que llevó a pensar si realmente se les dio la atención justa no solo al reemplazo de los bienes materiales perdidos sino al daño psicológico que pasaron por los momentos tormentosos causados por desastres.

El objetivo principal del trabajo de investigación fue darle prioridad a la salud mental del individuo ya que ante los daños materiales que se evidenciaron, la desorganización, perturbación y pérdidas de vida se haya dedicado una escasa atención a los aspectos emocionales o psicológicos de la ayuda que se les brindó en un momento de crisis. Para ello se realizó una recopilación del trabajo que efectuaron las diferentes entidades tanto nacionales como internacionales, que elaboraron un plan de acción en las regiones dañadas por catástrofes de relevancia como lo fueron el Huracán Mitch "(21 de octubre al 2 de noviembre 1998, donde perdieron la vida 268 personas) y la Tormenta Stan Octubre 2005 donde perecieron 670 personas)"<sup>1</sup>

Lo más sorprendente de estas situaciones fue que aun después de haber vivenciado uno de los desastres más trágicos (huracán Mitch 1998) no se estructuró programas de prevención dirigidos a enfrentar futuros tiempos de desastres; seguido de otra de las más grandes tormentas que a diferencia del Mitch, siendo este el Stan, que no tuvo tanta fuerza pues fue catalogado como tormenta, pero que los efectos destructivos tuvieron mayor impacto dejando una mayor cantidad de víctimas, que a

---

<sup>1</sup> [www.prensalibre.com/pl/2005/octubre/09/125158.html](http://www.prensalibre.com/pl/2005/octubre/09/125158.html)

tan solo unos cuantos kilómetros de la ciudad tenemos como ejemplo la destrucción total de la colonia San Isidro de Jocotenango, Antigua Guatemala, donde fueron soterradas las casas, dejando a cientos sin hogares.

Aunque el número de pérdida de vidas no siempre reflejó la magnitud de los problemas psicológicos existentes, ya que los sobrevivientes con frecuencia estuvieron experimentando numerosas dificultades que dejaron caos y turbulencias en sus vidas por lo que se llegó a la conclusión que es urgente una intervención adecuada para restablecer su estado emocional, pues en estas situaciones se le dio más énfasis al alojamiento donde el gobierno tuvo que abrir ciertos albergues para que pudieran resguardarse, administración de alimentos donde fueron repartidos víveres por medios aéreos y terrestres con gran dificultad para acceder a los lugares afectados, asistencia hospitalaria donde algunas de estas entidades no contaron con suficientes medicamentos para cubrir las emergencias, todo esto llevando a desacreditar la integridad emocional del individuo.

Pero este trabajo no solo fue la recopilación de las intervenciones sino el seguimiento a las interrogantes como ¿de qué manera enfrentan las comunidades los aspectos de un desastre en este momento? ¿De qué manera los responsables de salud mental pueden planear eficazmente y elaborar programas que funcionen? ¿Qué tipos de profesionales se necesitan y como hay que adiestrarlos y prepararlos cuando ocurran los desastres? "¿Qué tipo de intervenciones parecen más apropiadas en diferentes fases durante y después del mismo?"<sup>2</sup>

Estas interrogantes surgieron ante las necesidades de abarcar todas las esferas del individuo ante la pérdida de la estabilidad estructural de la persona y lo más importante y esencial es plantear técnicas enfocadas hacia el auxilio psicológico que provean al intermediario la asistencia inmediata en el restablecimiento emocional

---

<sup>2</sup> Collado Baines, 2006, página 56

en momentos de crisis durante situaciones de desastres naturales, a la población y enfatizar la importancia de una continuidad en el tratamiento. Se enfatizó la importancia de un equipo multidisciplinario para la creación de alternativas de tratamiento para las personas afectadas por los desastres.

Gracias a la ayuda de entidades como CRUZ ROJA, CONRED, FONAPAZ, UNICEF, COMRED, para el proceso de investigación donde aportaron valiosas fuentes de información y material didáctico para poder llevar información y darles talleres de prevención a las personas que vivieron y que lograron poco a poco salir adelante del suceso que dejó daños tanto materiales como psicológicos; y quienes hicieron posible de dicha investigación el análisis y evaluación de los sucesos acaecidos registrados para la elaboración de la investigación.

Esta investigación se realizó con el fin de darle la debida importancia a la intervención del psicólogo para restablecer el estado emocional del individuo ante momentos de crisis en desastres naturales.

Los desastres no son frecuentes, aunque por lo general si inesperados, "son muchas las comunidades que no están preparadas para la devastación y desorganización que surgen después de un terremoto, una inundación, un tornado, etc.. por lo que no pueden responder de manera rápida o eficaz a dichos eventos."<sup>3</sup>

Y como es bien sabido los sucesos que se han presentado en los últimos años en nuestro país han afectado el medio ambiente, provocado por desastres naturales siendo estos de gran magnitud y de cuantiosos daños tanto materiales como humanos, se logró detectar la gran necesidad de intervenir en una atención donde el seguimiento de la perdida y el dolor siguen aunados en la persona afectada y que ante la necesidad de salir adelante y poder recuperar la vida que atrás han perdido puedan ser capaz de llevar una vida normal junto a su comunidad. Pero la

---

<sup>3</sup> Cohen & Ahearn, 1999, página 5

intervención del psicólogo no solo es para recuperar su estabilidad emocional sino aquellos lugares que fueron afectados puedan utilizar herramientas que ellos mismos cuentan, y que a la vez desconocen para poder superar los daños que causan en sus comunidades los desastres naturales y que por razones de desconocimiento no están en manos del hombre poder evitar.

Se determinó que el psicólogo como profesional debe estar apto en cuanto a una buena preparación y un entrenamiento básico para poder brindar los auxilios psicológicos además de escuchar y ayudar para crear un ambiente de seguridad y esperanza con el objeto de ayudar a controlar lo que están sintiendo los afectados en ese momento.

La población mas vulnerable a los huracanes están situadas en lugares de alto riesgo y según la información que proporcionaron los de COMRED (COMISION MUNICIPAL PARA LA PREVENCION DE DESASTRES) existen mas de 200 poblaciones en la capital que están en alto riesgo y que los habitantes tienen conocimiento de ello pero se rehúsan a abandonar sus viviendas dando esto como resultado no solo el riesgo de pérdidas materiales sino humanas pues no hay poder humano que logre evacuarlos. En esos momentos de desastres se dificulta el acceso para poder llevar ayuda, tras la pérdida de sus bienes materiales y daños físicos, que son el resultado de la toma de decisiones al no querer abandonar sus bienes cuando son informados de los riesgos que pueden sufrir al no desalojar sus viviendas como consecuencias de las inclemencias del tiempo.

Al momento de dar los talleres se tuvo la participación de personas que sufrieron el desastre y manifestaron repercusiones emocionales y sociales debido a estos fenómenos naturales desembocando en problemáticas tales como:

Depresión, tristeza, irritabilidad, enojo, resentimiento, ansiedad, miedo, desesperación, desesperanza, culpabilidad y duda de sí mismo, cambios impredecibles de humor, problemas para dormir, llorar con facilidad, incremento de conflictos con la familia, hipervigilancia y reacciones de sobresalto, dependencia, distanciamiento emocional, sentimiento de insignificancia, impulsividad, baja

autoestima y aislamiento del ambiente sin deseo de involucrarse, notándose hasta el día de hoy cierto rechazo al hablar del tema y donde los poco que pudieron expresarse lo hicieron con dificultad y forma muy limitada para evitar volver a revivir el acontecimiento.

Ha resultado difícil convencer a entidades que la intervención del psicólogo es la aplicación inmediata de los primeros auxilios psicológicos la que consiste en ayudar de forma inmediata a las personas a atenuar los conflictos emocionales, mediante la utilización de técnicas basadas en teorías psicológicas, pero además esta intervención debe tener un seguimiento a corto y mediano plazo para que la persona afectada sienta una continuidad en la atención recibida, situación que no se ha cumplido y que la intervención ha sido aplicada únicamente en el momento del desastre sin continuar con tratamiento posterior a los damnificados.

Uno de los aportes a la población ha sido proporcionar la ubicación de lugares e instituciones a los que se pueden avocar, que contengan un plan de primeros auxilios, entre ellos podemos mencionar La Cruz Roja, CONRED, Organización para la salud mental, Ministerio de Salud y otros, que son las principales entidades que prestan ayuda en situaciones de emergencia.

No se puede dejar de mencionar la importancia social que tiene este tema y la reconstrucción del hombre desde una perspectiva económica, cultural, política y emocional partiendo de la "psicología ambiental"<sup>4</sup> que involucra la interrelación del ambiente y la conducta que no solo es importante en los escenarios físicos que afectan la conducta de las personas y los individuos que influyen activamente sobre el ambiente sino la repercusión emocional que conlleva a la inestabilidad de estas personas para poder confrontar las situaciones de crisis.

---

<sup>4</sup> Holajan, 1991 página 467

Las características de la psicología ambiental en su enfoque adaptativo; citan a Robert White, sostiene que <sup>5</sup>la adaptación debe definirse ampliamente para abarcar todos los procesos que se presentan al interactuar los organismos vivos con su ambiente.

El enfoque adaptativo de la psicología ambiental pone énfasis en:

1. Los procesos mediante los cuales los seres vivos interactúan con el ambiente.
2. una perspectiva holística del organismo, y su ambiente, (en este caso haciendo énfasis en la estructura de las emociones)
3. el rol activo de los organismos en la relación con su ambiente.

El trabajo que se elaboró contiene una gran importancia social, debido a los acontecimientos acaecidos en los últimos años respecto a desastres naturales, en Guatemala, entre los cuales consideramos de relevancia el Huracán Mitch, y Tormenta Stan. Por lo que se hace necesario profundizar en el tema respecto al papel que juega el psicólogo así como personas voluntarias que asisten de forma inmediata y como parte de la primera intervención en momentos de crisis. Esto hace que el aporte de la misma sea directo, ya que el conocimiento de dicho problema es suficiente para crear acciones que vayan encaminadas a la prevención del mismo.

Siendo este un problema psicosocial tan importante de abordar, se considera que es deber de todos crear una cultura de prevención en la que participen tanto la población en general como autoridades, y esto consiste en educar a la población haciéndoles conscientes de los riesgos de construir en áreas inundables, así como a la orilla de un barranco, ya que los asentamientos son áreas de alto riesgo que van en aumento cada año. Por lo que también debe haber un ente que haga cumplir con las reglamentaciones existentes en relación a códigos de construcción. Tomando

---

<sup>5</sup> idem página 22 y 312

en cuenta la vulnerabilidad que el país ha tenido ante estos fenómenos naturales, se cuestiona si realmente ¿estamos preparados para afrontar un nuevo desastre natural? Y ¿cómo sería abordado el papel del psicólogo ante dichos sucesos? y según entidades como COMRED (Comisión Municipal para la Reducción de Desastres) no se tiene la suficiente educación en desastres. Tomando en cuenta que en los últimos meses se ha estado trabajando en lugares urbanos y rurales donde se les ha implementado talleres de prevención, mitigación, preparación y alerta de desastres que se espera den como resultado una respuesta positiva de la comunidad al momento que pueda ocurrir nuevamente un desastre

También a nivel institucional la Universidad de San Carlos de Guatemala, está comprometida con la sociedad en la formación de profesionales que puedan responder ante las demandas que sean necesarias, en situaciones de emergencia, en especial la Escuela de Ciencias Psicológicas que desempeña el papel más importante en cuestión de preparar futuros psicólogos que sean capaces de intervenir en este tipo de problemática social, mediante la aplicación del conocimiento adquirido, y procedimientos adecuados para proporcionar los primeros auxilios psicológicos y para ello se implementaron ejes vinculantes dentro del pensum general de estudios incluyendo como parte de las temáticas la Ecología Humana y Emergencia y Desastres esto con la finalidad de abordar la atención psicológica en momentos de desastres naturales. Tomando en cuenta también que se encuentran comprometidas las diferentes entidades que participan activamente respondiendo ante dichas emergencias.

Esta investigación es importante debido a que se hizo necesario dar conocer en que se basan los principios de la intervención en crisis y el manejo de estrés en incidentes graves. Y cómo la aplicación de los primeros auxilios psicológicos ayuda de forma inmediata a atenuar los conflictos emocionales causados por la vivencia de situaciones traumáticas, mediante la utilización de técnicas simples basadas en métodos o teorías psicológicas.

Se espera que los conocimientos brindados por esta investigación, sirvan como una herramienta más, para saber como ayudar al ser humano en un momento

difícil, recordando que el mundo está en constante cambio y no se sabe en que momentos podemos estar frente a una crisis que puedan causar un daño emocional, afectando a las personas en nuestro entorno.

## **MARCO TEORICO**

Por muchos años el hombre ha sufrido alteraciones de su entorno, por la constante lucha de dominar la naturaleza cabe mencionar que el mismo hombre ha sido el responsable de los cambios atmosféricos como resultado de la contaminación, deforestación, y mal uso de los recursos naturales y en ese intento de querer cambiar el mundo a su antojo, se presentan acontecimientos que le es imposible evitar. Sin embargo, el desarrollo del conocimiento no ha evolucionado a la par del desarrollo del comportamiento humano frente a fenómenos naturales relevantes que exigen al máximo la capacidad de autoprotección de cada individuo, aunque la tecnología ha evolucionado a su máximo, el hombre no ha logrado controlar ciertos acontecimientos naturales, entendiéndose como desastres naturales a una alteración geológica meteorológica, vulcanológica que ocasionan un gran número de víctimas y daños severos a la propiedad, de acuerdo a la Oficina de Defensa Nacional del Ministerio de Salud, considera los desastres como daños considerables a las personas, los bienes, los servicios y el medio ambiente causados por un suceso natural o artificial que supera la capacidad de reposición de daños en el corto plazo de la comunidad afectada. Los desastres se pueden clasificar por un fenómeno natural o provocado por el hombre; los desastres perturban las actividades cotidianas de una comunidad desorganizando los patrones normales de vida generando adversidad, desamparo y sufrimiento en las personas tiene efecto sobre la estructura socioeconómica de una región o país y/o modificación del medio ambiente, entre los fenómenos podemos mencionar: Terremotos, deslizamientos, tornados, huracanes, inundaciones, maremotos, incendios y erupciones volcánicas)etc.

Uno de los acontecimientos mas recientes fue el caso del maremoto tsunami (palabra japonesa utilizada como término para describir las olas marinas de origen sísmico), ocurrido en Tailandia en el mes de diciembre del 2004, donde según la ONU el número de víctimas podría subir a 150,000.00 en donde se cree que un tercio o más son niños.

Tomando en cuenta que existen lugares donde puede haber más incidencia debido a su localización geográfica, pueden ser más propensos a sufrir pérdidas innumerables y masivas, tanto materiales como personales, siendo estos países del Caribe y de Centroamérica que en sus últimos años han sobrellevado una serie de desastres siendo los principales, el huracán Mitch y la tormenta Stan. Guatemala, es uno de los países de Centroamérica que se vio afectado por dichos desastres. En ocho años, es la segunda vez que es azotada por constantes lluvias, en 1998 por el huracán Mitch tuvo origen en el mar Caribe pasando por Nicaragua y Honduras para permanecer tres días en Guatemala, dejando cifras devastadoras de 268 muertos, 121 desaparecidos y mas de un millón de damnificados agregando las cuantiosas pérdidas materiales como infraestructura y pérdidas en agricultura.

Recientemente nuestro país se vio afectado por el ultimo desastre natural acaecido en Octubre del 2005 dejando como pérdidas 176 muertos, 600 desaparecidos, 178,000 damnificados y 335 comunidades afectadas.<sup>6</sup>

Con la llegada del invierno nuestro país sufre de desbordamientos e inundaciones de ríos o de la saturación de la tierra por la lluvia e incluso por el asenso del nivel de agua en el mar, que cubre tanto las playas como los terrenos aledaños y causa grandes desastres, y es que Guatemala cuenta con acceso a los dos océanos el atlántico y el pacifico aumentando el riesgo a desastres climáticos.

---

<sup>6</sup>[www.conred.com.org](http://www.conred.com.org)

Cualquiera de estas inundaciones trae consecuencias graves, pues a su paso arrasa con las pertenencias de los habitantes, destruye la agricultura, mata los animales domésticos y cobra vidas humanas; dejando a poblaciones incomunicadas cortando el acceso para poder obtener alimentación y los servicios básicos, como lo son agua y luz.

Como parte de una reseña histórica con relación a desastres naturales los guatemaltecos vivieron en 1976 el peor terremoto de su historia el cual tuvo una magnitud de 7.5 en la escala de Richter teniendo una duración de 25 a 30 segundos, en el que se registraron 22,868 muertos y 77,190 personas heridas, esta catástrofe dejó mas de 250,000 viviendas destruidas afectando a 17 departamentos de los 24 que conforman el país.

Con todo este tipo de desastres surgieron nuevas necesidades en las que se debe dar mas prioridad a la ayuda humana en salud mental entendiéndose no solo como "(la ausencia de enfermedad sino como un estado de bienestar para el desarrollo de nuestras capacidades físicas, intelectuales y emocionales)"<sup>7</sup> y no únicamente material como hasta la fecha se ha asistido olvidando el factor de la vivencia traumática lo que dificulta a la persona la adaptación y la adquisición de las herramientas para la higiene mental, debiéndose tomar en cuenta que todo desastre tiene tres fases:

Primera Fase:

#### ANTES DEL IMPACTO

En esta etapa se da la prevención, mitigación, preparación y alerta, en ellas se toman medidas en la comunidad para sensibilizar a sus lideres, educando a la población e instaurando una red inter institucional que ayude a mitigar las

---

<sup>7</sup>"Salud mental en el afronte de desastres", 2000, página 115

consecuencias de aquello que no se puede controlar. Es importante motivar a la población para que tome las precauciones pertinentes

**Segunda Fase:**

#### **DURANTE EL IMPACTO**

En esta fase es donde se vivencia el desastre dando como principal factor a la respuesta de la acciones para la atención oportuna a las víctimas.

**Tercera Fase:**

#### **DESPUES POST IMPACTO**

“Esta es denominada de recuperación en la cual las tareas están enfocadas a la reconstrucción, no solo material, sino fundamentalmente al desarrollo de la población. No debe estar dirigida únicamente a restablecer servicios básicos sino también a la recuperación física y emocional de las personas.”<sup>8</sup>

La readaptación de la persona depende de la atención inmediata que reciba para poder salir adelante recibiendo un tratamiento psicoterapéutico adecuado

Considerando que los desastres naturales han ido en aumento en los últimos años creando un ambiente de crisis que puede llegar a afectar a la población por periodos largos de tiempo, donde se siente amenazada la integridad mental, de manera que se tiene dificultad para llegar a entender el contexto y para aceptar las circunstancias causales del evento. Cuando se siente un peligro sobre la integridad emocional, es difícil controlarse a nivel de sentimientos.

Ante los acontecimientos ocurridos por la furia de la naturaleza es necesario saber que los escenarios que rodean y sustentan nuestra vida diaria ejercen una

---

<sup>8</sup>Instituto Nacional de Salud Mental, óp cit página 48

gran influencia en la manera de pensar, sentir y comportarse, es por ello que la interrelación del ambiente y la conducta es importante ya que los efectos de esta relación recíproca son mediados por una variedad de procesos psicológicos adaptativos. Siendo esta una característica fundamental que se le atribuye a la psicología ambiental. La adaptación, en el sentido más amplio, abarca todos los procesos que operan cuando los seres vivos interactúan con su ambiente. Como la reeducación y re-conceptualización de las percepciones, lo cual es una de las tareas importantes de ciertas corrientes psicológicas y utilización de terapia preventiva. Para explicar mejor las alternativas para el mejoramiento de la distorsión de percepciones de los desastres y sobresalir de las pérdidas, en caso de los desastres naturales, se encuentra la teoría planteada por Albert Ellis en su elaboración de terapia reeducativa "Racional Emotiva", la cual va encaminada a modificar las ideas y pensamientos que afectan las emociones. Uno de sus principales premisas son; "que un trastorno emocional se mantiene no tanto por las circunstancias externas en si, sino por la actitud y percepción del individuo ante las circunstancia y por las interioriza verbalizándolas"<sup>9</sup>, tal es el caso de las personas afectadas por desastres, no está al alcance su modificación, sin embargo si puede modificarse su percepción y la forma en que se percibe el ambiente determina las actitudes y la conducta ambiental. La teoría de la Gestalt de la percepción del ambiente sostiene que la percepción humana sólo puede comprenderse como un proceso integral: "el todo es mayor que la suma de sus partes". La corriente gestáltica ha contribuido mucho a la investigación de la percepción ambiental, oponiéndose a la idea de que la percepción humana podía estudiarse analizando por separado los elementos básicos de dicho proceso.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Prada, 1998, página 170.

<sup>10</sup> Holahan, 1991, página 56.

Los conocimientos acerca de la forma en que las personas perciben el ambiente físico también se pueden aplicar en la planeación ambiental para casos de desastres naturales. La mayor preocupación en este sentido tiene que ver con la tendencia de la gente a construir en regiones que frecuentemente sufren cataclismos (inundaciones, tornados, terremotos) y en las áreas adyacentes, sin tomar las precauciones necesarias para protegerse de tales peligros. Esto se logra mediante la intervención inmediata a la población

La planeación en esta área se facilita cuando se reconoce la forma en que los residentes de dichas áreas perciben los peligros a los que están expuestos.

En nuestro país muy poca gente toma medidas preventivas con la suficiente anticipación, ya que prefieren aceptar las pérdidas que tratar de reducir los daños y otros optan por disminuir los posibles costos en lugar de prevenirlos.

Esto es debido al nivel socioeconómico bajo que muchas personas viven, por lo que para ellos ha sido más importante salvar las pocas cosas materiales que poseen y restarle menos importancia en salvar su propia vida. Pocas personas están dispuestas a mudarse aun cuando tengan que enfrentar grandes desastres naturales. Debido a que es común que las personas que viven en zonas de mayor riesgo tienden a ignorar el peligro aún más que quienes viven a cierta distancia de ellas.

Todos estos hallazgos indican la conveniencia de que la planeación para casos de desastres incluya programas educativos orientados a sensibilizar a los habitantes en cuanto a los costos personales que pueden ocasionar peligro a los que están expuestos y alentarlos a adoptar diferentes medidas preventivas, siendo el gobierno el principal ente encargado de elaborar programas pro y reactivos ante los hechos, lo que se evidencia en la falta de planeación para actuar ante dichas circunstancias sin embargo, existen otras instituciones que actúan de forma inmediata, logrando cubrir necesidades primarias en las poblaciones afectadas, donde el gobierno ha tenido una actuación pasiva y allí es donde la misma población ha tenido que ingeniárselas para salir adelante y por ello se han formado redes

sociales (estructura social que se puede representar en forma de uno o varias grafos en el cual los nodos representan individuos – a veces denominados actores- y las aristas relaciones entre ellos) estas relaciones pueden ser de distinto tipo, como intercambios financieros o de amistad entre otros y según su naturaleza las relaciones se pueden dividir entre:

- a) Diádicas (solo indican ausencia o existencia de la relación) o valoradas (en la que la cantidad de la relación pueda medirse en términos de orden de peso.
- b) Transitivas (la relación en realidad es una unión entre actores que siempre es reciproca.

El análisis de redes sociales siendo estas un conjunto de redes interconectadas entre grupos de personas que se constituye en un sistema abierto a través de intercambios dinámicos entre sus miembros, ha irrumpido en muchas creencias sociales en los últimos veinte años como una nueva herramienta de análisis de realidad social. Al centrarse en las relaciones de los individuos (o grupos de individuos) y no en las características de los mismos (raza, edad, ingresos, educación,...) que ha sido capaz de abordar algunos temas con un éxito insospechado. Es importante fortalecer una red social para favorecer el desarrollo de la identificación y cumplir la función de amortiguar las situaciones estresantes como un desastre mediante la movilización de los recursos proporcionando ayuda y es aquí donde la psicología de la emergencia juega un papel crucial, en los cuales los expertos en prevención, enseñan normas y pautas e indican procedimientos muy acertados para disminuir los accidentes. Sus planes de prevención los podríamos considerar equivalentes a una detección primaria, es decir evitar que ocurran accidentes. Lamentablemente en Guatemala estas normas son rebasadas por fallas humanas o por circunstancias diversas en donde no queda otra alternativa que actuar cuando ya se ha suscitado los desastres, tomando en cuenta que el país no cuenta con un fondo económico suficiente destinado para catástrofes.

Se define la psicología de la Emergencia como “aquella rama de la Psicología General que estudia los distintos cambios y fenómenos personales presentes en una catástrofe sea ésta natural o provocada por el hombre, en forma casual o

intencional".<sup>11</sup> La psicología de la emergencia es una psicoprevención y sus principios fundamentales están basados en que muchas desgracias suceden por la reacción psicológica de las personas, más que por el evento que inicialmente produjo dicha emergencia. La psicología de la emergencia está destinada a capacitar a grupos de rescate, a trabajadores y toda la comunidad. Indudablemente que la formación y capacitación de cada uno de estos grupos será distinta. El comportamiento adecuado en una emergencia será decisivo para evitar consecuencias mayores por ello se muestran las tres intervenciones de la Psicología de la Emergencia.<sup>12</sup>

### **Antes de la emergencia**

1. *Psicoprevención*: técnica orientada a la reducción de accidentes modificando patrones comportamentales. En este contexto encontramos un modelo psicoanalítico, el cual incluye un completo programa de intervención aplicado a la psicoprevención de Riesgos.
2. *Planificación de la emergencia*: quizás para algunos el nombre planificación de la emergencia suene algo extraño, al pensar que se puede planificar una emergencia al igual como se puede hacer con una fiesta o cualquier otro evento social. Sabiendo que una emergencia no se puede planificar pues ya no sería emergencia y que una emergencia no es igual que la otra, igualmente existen procedimientos a incluir dentro de un plan de acción, vale decir, una planificación de qué debemos hacer cuando tengamos una emergencia y de cómo nos entrenamos psicológicamente para responder ante ese plan.
3. *Selección de personal / complementariedad psicológica*: estos dos temas son relevantes a la hora tanto de definir cuáles son las características más

---

<sup>11</sup> [www.psicologiadelaemergencia.cl/](http://www.psicologiadelaemergencia.cl/)-6k

<sup>12</sup> Marín Uribe, 2002.

deseables para el personal que integre brigadas de emergencia, desarrolle alguna labor específica dentro del ámbito de las emergencias, o simplemente conforme un equipo de primera intervención en emergencias.

4. *Entrenamiento psicológico*: cuando ocurre una emergencia, diversos procesos psicológicos (cognitivos, emocionales y fisiológicos principalmente) se plasman en todo ser humano, el entrenamiento psicológico se orienta precisamente a preparar al sujeto para responder y controlar adecuadamente cada una de estas respuestas, con el fin de tener un mayor control sobre la conducta consciente, y así poder tener un óptimo desempeño en la situación.
  
5. *Reducción de vulnerabilidad Psicológica*: basándose en desarrollos propios de Gestión del Riesgo y de la como interactúa el riesgo con la amenaza y vulnerabilidad, actualmente se desarrollan programas que se orientan a reducir la vulnerabilidad psicológica de un colectivo que sabemos estará expuesto a situaciones altamente disruptivas, tales como bomberos, policías etc.

### **Durante la emergencia**

Una vez iniciada la emergencia, durante el desarrollo de ésta y hasta su término, existen varias técnicas y procedimientos que pueden ser tanto aplicados por un especialista como por cualquier persona entrenada, ya sea con el fin de resolver algún conflicto, prevenir futuras patologías o modular el comportamiento de los involucrados, evitando o disminuyendo de alguna manera futuros traumas o mayores consecuencias que la misma emergencia ha producido ya. Estamos ya inmersos de alguna manera dentro de la Prevención Secundaria.

1. *Resolución de conflictos*: una de las situaciones en las cuales la psicología de la emergencia tiene bastante que decir, respecto al manejo que se debe realizar ante la presencia de una situación en la cual los organismos de

seguridad o emergencias deben velar por la resolución de un conflicto asociado a una o mas vidas.

2. *Prevención de futuras patologías y Manejo de involucrados.* otro de los aspectos relevantes a la hora de hacer una intervención en psicoemergenciología tiene relación con el evitar que los involucrados en una emergencia sufran consecuencias que vayan más allá de las propias del evento producto de un mal manejo en alguna de las etapas de su intervención o resolución, además de manejar y evaluar constantemente las respuestas del grupo, con el fin de controlar precozmente cualquier indicio de miedo, pánico u otro comportamiento grupal desadaptativo durante la emergencia.
  
3. *Segunda Agresión:* un aspecto esencial que debemos tener en cuenta a la hora de intervenir en alguna situación de emergencia, respecta al simple hecho de colaborar sumando, y no restando a la resolución de la situación; vale decir el objetivo es que después de nuestra intervención en la emergencia, hayamos dado un paso en su resolución y no en su problematización.

*De manera general de Segunda Agresión la podemos entender como "toda omisión, equivocación, espera innecesaria, comentario inoportuno, actitud inadecuada, información incompleta y demás situaciones que teniendo como objetivo el colaborar o ser parte de un procedimiento de recuperación o intervención, atentan involuntaria y directamente contra la indemnidad psicológica del involucrado"<sup>13</sup>*

---

<sup>13</sup> Araya, 1992, página 33

4. *Técnicas de Intervención en Crisis*: son técnicas que provienen en su mayoría desde la clínica, son relevantes a la hora de ser aplicadas en colectivos o personas afectadas por algún evento. El describir situaciones o herramientas que pueden ser aplicadas en una emergencia, podría extenderse fácilmente a un libro exclusivamente dedicado para ello.
5. *Notificación de muerte / malas noticias*: la notificación de muerte es una de las situaciones más sensibles de realizar y tiene algunas condiciones que debemos considerar antes de llevarla a cabo.

### ***Después de la emergencia***

Después de haber ocurrido la emergencia, y habiendo ya controlado el riesgo e indemnidad de los involucrados en ella, a la luz de varios días, semanas, meses o años después (por regla general después de 72 horas), la psicología clínica dentro del marco de la Psicología de Emergencias y sus técnicas más relevantes don las que se recomienda sean aplicadas. Dentro de este marco encontramos técnicas muy utilizadas en la clínica, y con una lata efectividad dentro del ámbito de las consecuencias psicológicas, tales como EMDR, TFT y TIR.

En situaciones como los desastres naturales, es muy habitual que la angustia y el estrés bloqueen nuestro comportamiento intelectual. La incapacidad de dominar el estrés ambiental implica consecuencias psicológicas y, finalmente, costos psíquicos ocultos, a largo plazo, por la permanente adaptación a condiciones ambientales adversas.

Las personas que sobreviven a una crisis o desastres usualmente experimentan reacciones de estrés durante años. Las reacciones de estrés a largo plazo son frecuentemente el resultado de percepciones, reacciones sensoriales impresas en el cerebro y en el cuerpo.

Es importante que las personas que ofrecen los primeros auxilios psicológicos, sean capaces de explicar las reacciones del estrés a largo plazo, para poder compartir con los sobrevivientes lo que pueden experimentar como parte de su

futuro emocional, y esto con el objetivo de prepararlos a entender sus reacciones cuando suceden.

El conocimiento de nuestras reacciones normales ante una crisis o desastre aumenta nuestra capacidad adaptativa, y mientras más fuerte es la capacidad adaptativa del individuo, más se puede concentrar en crecer hacia la auto actualización, es decir lograr un autodesarrollo y crecimiento a nivel cognitivo, emocional y físico.

La participación del psicólogo en la intervención en momentos de crisis es muy importante ya que posee el conocimiento necesario para manejar dichas situaciones de la mejor manera, así como ayudar a la recuperación de la persona después de una catástrofe, restableciendo el funcionamiento luego de una reacción al evento traumático.

Una crisis se describe como "un estado temporal de confusión emocional y desorganización después de un problema fuerte". Se caracteriza por una habilidad más baja de poder buscar solución al problema. La intervención en crisis es la entrada inmediata y temporal, pero activa dentro de la situación de otra persona, o grupo, durante un período de tensión. Una crisis puede surgir de eventos inesperados impactantes que influyen en nuestro patrón de vida y en nuestra autoestima; en las secuelas de una crisis, las personas angustiadas tienen que adaptarse al ambiente otra vez. La adaptación más apropiada, es cuando la víctima enfrenta las diferentes fases de una crisis y cómo es vivenciada por la persona, la primera fase se presenta cuando ocurre un evento precipitante, no anticipado de mucho estrés o traumático que es percibido como amenazante también en esta fase se puede presentar un estado de shock, en el que la persona angustiada es afectada de manera tal que es incapaz de reaccionar racionalmente.

En la segunda fase, los afectados comienzan a mostrar signos de aflicción, la persona angustiada trata de restablecer el entendimiento y significado de la existencia, reviviendo lo que realmente sucedió.