

**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 Vladimir 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	
CAPITULO I	4
INTRODUCCIÓN	4
Introducción	4
Marco Teórico	11
CAPITULO II	33
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
CAPITULO III	36
PRESENTACION ANALISIS E INTRPRETACION DE RESULTADOS	36
Análisis Cualitativo	45
CAPITULO IV	47
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)"¹

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

¹ 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?"²

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

² 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."³

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

³ 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 pocos 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"⁴ 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.

⁴ Holajan, 1991 página 467

Las características de la psicología ambiental en su enfoque adaptativo; citan a Robert White, sostiene que ⁵la 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

⁵ 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.⁶

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.

⁶www.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)"⁷ 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

⁷"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."⁸

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

⁸Instituto 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"⁹, 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.¹⁰

⁹ Prada, 1998, página 170.

¹⁰ 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 recíproca.

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".¹¹ 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.¹²

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

¹¹ www.psicologiadelaemergencia.cl/-6k

¹² 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"¹³

¹³ 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 autoactualización, 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.

En la tercera fase, los involucrados pierden el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos y pueden exhibir conductas muy apropiadas o destructivas. Las reacciones emocionales varían de tranquilas a muy marcadas. es decir que la persona está llena de sentimientos y pensamientos contradictorios.

En la cuarta fase, los individuos afectados comienzan a calmarse a medida que se encuentran recursos alternos. En esta fase se buscan formas de solventar los problemas que se han hecho más entendibles para la persona afectada por la crisis, se da cuenta del pasado y lo acepta.

Y por último en la quinta fase, el individuo se tranquiliza finalmente, y otra vez toma el control de sus acciones, se inicia orientación hacia el futuro y muestra interés en socializar. ¹⁴

Los desastres tienen que visualizarse como procesos prolongados donde se necesitarán varios tipos de intervenciones en diferentes etapas del incidente.

Para los profesionales de la salud mental, la respuesta subjetiva de estos individuos a la situación traumática crucial, es determinar el nivel de riesgo de desarrollar un desorden emocional, más que la severidad del trauma en sí.

La evaluación como estrategia de primera ayuda psicológica es un proceso que enfoca el desarrollo y la prevención de problemas causados por el estrés, que involucra: escuchar, ayudar a resolver ciertos problema, identificar, explorar y entender sus pensamientos y hablar de ellos, de sus sentimientos y comportamientos.

El psicólogo debe proporcionar seguridad respecto a la libertad mental y emocional en cuanto a miedos y terrores asociados con el evento recién pasado.

¹⁴ Bernal Ramírez, 2000, página 25.

Establecer parámetros de seguridad, ayuda a reducir el estrés emocional y a crear defensas en contra de los miedos adicionales.

Las terapia de grupo y contacto social ayudarán en este proceso de ventilación y validación en el cual los sobrevivientes son capaces de contar sus experiencias vividas.

La intervención del psicólogo en crisis busca restaurar la dominación del funcionamiento cognitivo sobre las reacciones emocionales, facilitando la recuperación y ayudando a entender lo sucedido. La asesoría post-crisis busca reducir el estrés agudo a través de: la identificación de sentimientos, reacciones, emociones y el desarrollo del funcionamiento cognitivo, en esta, los profesionales ayudan a los sobrevivientes para que integren la historia de la crisis o desastre en sus vidas; el afrontamiento de síntomas de estrés agudo. Mientras que la asesoría post-trauma busca restaurar o incrementar la capacidad de adaptación a través de: la motivación de un estilo de vida sano, la incitación en los sobrevivientes para que retomen sus funciones diarias, la promoción de sistemas de apoyo social, así como la provisión de oportunidades para el crecimiento intelectual y espiritual.

Los adultos tienen la capacidad de establecer un equilibrio fluctuante a nivel físico, emocional, mental y social ante una crisis o desastre, dicho equilibrio ayuda a los sobrevivientes a equilibrar sus vidas y enfrentar con éxito los tensiones diarias. Cuando un sobreviviente se enfrenta a una crisis o desastre sufre una ruptura de tal fuerza en su equilibrio que es incapaz de restablecer fronteras para protegerse. Con una buena intervención psicológica, la variedad de emociones puede eventualmente tomarse en un nuevo equilibrio para el funcionamiento,

La crisis o el desastre son una parte integral de su pasado, y su futuro ha sido alterado. Esto hace que se produzcan diversas manifestaciones tanto físicas como psicológicas en las que el psicólogo debe detectar. La mente no puede simplemente concebir el evento traumático como una realidad; la forma en que la mente comienza a buscar balance es que el sobreviviente experimente una regresión a su estado de niñez o infancia. Relacionado a este estado aparece el miedo y terror que parece ser

una reacción normal, que se convierte en terror cuando los sobrevivientes internalizan ideas amenazantes. El enojo se deriva de las necesidades de responder agresivamente a una amenaza a través de la reacción de lucha, es común que el enojo sea dirigido a un ofensor o a una persona responsable de su evento trágico.

Frecuentemente, la frustración es causada por la aparente falta de respuesta de las instituciones y del sistema gubernamental hacia los sobrevivientes. La tristeza puede ser una reacción emocional más intensa a largo plazo ante una pérdida traumática, mientras que la pena es un proceso que comienza con tristeza, temor, angustia e ira. Y en el momento más severo se encuentran la expresión de dolor y la desesperación.

Algunas veces el trauma puede ser tan abrumador, que se fija en los procesos mentales, las impresiones iniciales de la experiencia traumática son tan fuertes que cuando se recuerdan, reafirman y fortalecen la respuesta inicial. Esto puede resultar de la respuesta fisiológica al estrés y del entendimiento del cerebro respecto a la amenaza y el estrés confrontado.

Los recuerdos del trauma pueden resolverse e integrarse dentro de la vida del individuo o no resolverse y ser rechazados por la mente. Cuando son resueltos e integrados, sirven como experiencia de aprendizaje y ayudan a los individuos a adaptarse a lo "imposible". Cuando no son resueltos o son rechazados, pueden resultar en amnesia, disociación, desorden de estrés post-traumático o violencia.

El individuo atraviesa un ciclo en donde se presentan diferentes factores que afectan la reacción del individuo ante una crisis psicológica, siendo estos 1) la naturaleza del evento, 2) duración, 3) intensidad, 4) factores biológicos, y 5) visión del mundo, estos cinco factores son los mediadores de nuestras respuestas.¹⁵

¹⁵ Op.cit. Bernal Ramírez, 2000, página 13.

Para poder comenzar a resolver una crisis debemos superar la memoria emocional, para que puedan llevarse a cabo los procesos cognitivos, es decir, realizar el cambio de una respuesta emocional a una cognoscitiva, el segundo paso es ayudar con la organización histórica de los eventos y la interpretación de los procesos cognitivos, en tercer lugar, se presta asistencia a los sobrevivientes en la integración de los eventos traumáticos a la "historia de vida", y por último se provee de asistencia a los individuos para que interpreten el evento traumático y lo puedan derivar y crear un significado de las experiencias pasadas y las presentes

Un trauma puede ocurrir cuando un individuo ha experimentado, y ha sido testigo o ha enfrentado un evento traumático, incluyendo la muerte real, amenaza, lesiones serias, sin embargo no sólo estos eventos son traumáticos, el evento también puede producir en el individuo reacciones intensas que provoquen miedo, impotencia u horror. Este reconocimiento de la percepción individual en la determinación del efecto traumático del evento es importante para resaltar tanto el estado mental y físico pre evento del individuo como la naturaleza de sus percepciones; también es crítico para entender el significado de las interpretaciones.

La memoria del trauma es diferente a la memoria ordinaria, es fragmentada, le falta narrativa y está fijada a través de los trazos de la memoria en el cerebro mediante la excitación del sistema nervioso simpático. La memoria del trauma puede aparecer como una repentina imagen o sensación o puede invadir los sueños, parece engendrar sueños traumáticos que son diferentes de los sueños ordinarios o pesadillas, que pueden ser repetitivos; ocurren en momentos en los que es inusual tener sueños durante largo período. Estos sueños se caracterizan por el hecho de que la persona se da cuenta de que está relacionado con el evento de crisis o desastre, pero la imagen en el sueño es diferente. La memoria del trauma también puede ser la fuente de una re-experimentación del evento, que puede ser violento o dañino para el individuo o para otros. Los elementos de esta re-experimentación del evento incluyen: pensamientos intrusivos, pesadillas y sueños angustiantes, memoria recurrente, entumecimiento, evitación y asilamiento.

Este grupo de síntomas se relaciona con la incapacidad de un individuo para expresar emociones o conectarse con otros individuos. Usualmente se presenta en la experiencia de disociación del individuo durante un evento de crisis o desastre. La disociación es una manera de cómo el cerebro responde cuando se enfrenta al trauma, comparte las experiencias emocionales e interfiere con el entendimiento cognitivo de lo que está pasando. La disociación en sí rompe la conexión con el propio interior, mientras más experiencias disociativas tiene el individuo en el momento del evento de crisis o desastre, o en el curso de un trauma crónico, tiene más riesgo de desorden de estrés postraumático complejo. Las víctimas que sufren estrés postraumático experimentan un descenso en la sensibilidad al dolor y un desarrollo de analgesia fásica inducida por el estrés.

El desorden de adaptación puede describirse como una manera de distinguir tales angustias del entendimiento de amenazas inmediatas y reales. El tensor es un cambio significativo en las circunstancias de la vida algunas veces llamado "crisis de desarrollo". Los síntomas emocionales y de comportamiento en respuesta al tensor identificable, ocurren dentro de los tres meses posteriores al comienzo de la influencia del tensor.

El estrés postraumático y sus variantes exigen a los psicólogos, discernimiento para catalogar las reacciones de los sobrevivientes u las secuelas inmediatas de un trauma y un gran esfuerzo a largo plazo para ayudar a la reconstrucción. Sin embargo, en la mayoría de casos de estrés postraumático, también están presentes otros tipos de reacciones de estrés a largo plazo. Existen altos índices de depresión, ansiedad, fobias y problemas de abusos de sustancias, que coexisten o que se trasponen con los síntomas de estrés postraumático.

La depresión debe ser distinguida de la decepción, tristeza o congoja. La depresión puede ser precipitada por un evento particular, pero también puede tener una base neurofisiológica. Algunas personas tiene personalidades depresivas, que les llevan a sentirse deprimidos por el resto de sus vidas.

Las personas que han sufrido una crisis o desastre frecuentemente experimentan sentimientos de desesperanza e impotencia. Estos sentimientos pueden estar acompañados por melancolía persistente, intranquilidad perturbadora y poca energía. La depresión puede crear un círculo vicioso psicológico y fisiológico. A medida que los humores individuales se deterioran, también lo hacen sus motivaciones para una autorreclamación positiva. A medida que sus niveles de energías se hundieren, usualmente sus patrones funcionales de sueño, alimentación y ejercicio se rompen, exacerbando su disminución en energía.

Las fobias simples necesitan ser tratadas, sólo si las fobias interfieren con la rutina normal de la persona o con las actividades sociales usuales o la relación con otros, o si hay una angustia marcada por tener estos miedos.

Los ataques de pánico pueden ocurrir después de una crisis o desastre, así como también pueden ser parte de síndromes generalizados de ansiedad o fobias específicas, pueden existir independientemente. Son usualmente repentinos, inesperados y sin causa aparente, a pesar de que tienden a ser recurrentes. Pueden ser desatados por la re-experimentación del evento en desórdenes de estrés postraumático. Las respuestas de ansiedad severas también pueden ser ocasionadas por la exposición a trauma severo y usualmente acompañar a otras reacciones de estrés a largo plazo. La precipitación de respuestas de ansiedad, después de la exposición a una crisis o desastre severo, generalmente ocurren en anticipación o en la presencia de señales o desafiadores sociales o ambientales.

No todos los sobrevivientes sufren desórdenes de estrés a largo plazo, pero muchas víctimas pueden continuar re-experimentando reacciones de crisis por un período largo de tiempo. Tales reacciones normalmente son en respuesta a "eventos desatantes" o señales ambientales o internas que recuerdan el trauma a la víctima. La intensidad de las reacciones de estrés a largo plazo generalmente decrece con el tiempo, como lo hace la frecuencia de la re-experimentación de la crisis. Sin embargo, los efectos de un trauma catastrófico no pueden ser curados, incluso los sobrevivientes del trauma, que reconstruyen nuevas vidas y quienes han

alcanzado un grado de normalidad y felicidad en sus vidas, encontrarán que nuevos eventos de la vida desatarán las memorias y reacciones traumáticas.

Los individuos son optimistas cuando ven la adversidad como impersonal, temporal y limitada en su efecto general sobre la vida. También tienden a ver el éxito como el resultado de la acción personal, permanente y penetrante en efecto. Los individuos que son pesimistas miran la adversidad como resultado de sus acciones personales. Cohen (1990) también ha enfatizado el papel de la actitud en la estrategia de sobrevivencia a una tragedia. Define la resiliencia en términos de resistencia e identifica cuatro ingredientes clave para contribuir a la resistencia: expectativas positivas, relajación, emociones positivas y acción o actividad.¹⁶

Las habilidades de manejar el impacto del trauma son afectadas por la habilidad de entender percepciones, organizar y definir pensamientos y conceptualizar lo que ha pasado.

La creatividad, la capacidad de planificar y de establecer metas, la facilidad con el lenguaje, la lógica de la resiliencia emocional y el entendimiento intuitivo o enfático reflejan las capacidades para la asociación, transformación e integración de experiencias en comportamientos adaptativos, estas capacidades pueden ser innatas o aprendidas.

Los individuos que son menos capaces de pensar bien un evento y encontrarle sentido, tienen más probabilidad de permanecer traumatizados a largo plazo, pueden ser incapaces de construir una historia coherente del evento, resolver problemas derivados de él o desarrollar nuevos valores o significados en la vida.

Se catalogan las experiencias o percepciones de amenaza o peligro en cuatro tipos de eventos traumáticos. En primer lugar, los eventos no anticipados,

¹⁶ Cohen, 1990, página 48.

que superan el rango de estrés normal diario (asesinato, suicidio, accidentes) en segundo lugar, los eventos repetitivos, tales como el abuso crónico. En tercer lugar, los efectos agravados por eventos de estrés de bajo nivel tales como la incapacidad de satisfacer las necesidades básicas o la experiencia de ambientes caóticos como normales y por última las alteraciones en la relación básica de una persona con su ambiente, o sea, los desastres tecnológicos. Cada tipo puede diferir en el patrón de reacciones traumáticas

Como parte de intervención psicológica en momentos de crisis, la Gestalt pretende resolver conflictos y ambigüedades que provienen de la dificultad para integrar las configuraciones de la personalidad. Su papel es lograr que el sujeto se haga consciente de sus sensaciones significativas hacia sí mismo y hacia su entorno como la situación traumática sufrida por el evento, de suerte que pueda responder plena y razonablemente a cualquier situación. Al igual que en otras terapias humanistas, la terapia Gestalt asume la tendencia innata a la salud, la integridad y la plena realización de las potencialidades del damnificado.

Como punto importante a tratar para elaborar un plan terapéutico en el curso de un tratamiento inmediato, cabe mencionar los objetivos principales de una terapia gestalt; a) Pasar del apoyo externo al auto-apoyo, b) aprender a darse cuenta de lo que hace y cómo lo hace (auto-responsabilidad), c) Lograr la mayor integración posible, ya que esto facilita el crecimiento y desarrollo del individuo, d) fomentar en el paciente una actitud activa y responsable que le permita aprender a observar sus conductas y experimentar otras nuevas.

Y ya establecido el plan terapéutico se orienta a las diferentes entidades y profesionales que acuden al auxilio de las necesidades de los damnificados, enfatizándoles la importancia del enfoque multidisciplinario en la recuperación de la persona como tal.

Dentro de los objetivos principales esta percibir cuando se acude al auxilio, y es importante seleccionar cuales serán las técnicas alternativas de atención pues esto se da de acuerdo a las necesidades de los damnificados que se logran detectar pues estas van a varias de acuerdo a la dimensión del daño que afecte a la víctima

pues, unos son mas vulnerables que otros ante una crisis, por lo que la ayuda debe ser inmediata, siempre orientada a una jerarquía es decir, iniciando con cubrir las necesidades físicas y de seguridad, sociales y autoestima, autocontrol, de los damnificados.

Estas necesidades se pueden cubrir de una mejor manera dando a conocer por medios de comunicación, instituciones, para que estas puedan generar mas recursos que serán indispensables para cubrir insuficiencias que puedan presentarse en los programas de ayuda ya establecidos al momento de un desastre, pues es necesario sensibilizar y orientar en casos de desastres a la acción de campo y trabajo de profesionales de la salud mental y es que la Universidad de San Carlos ya hizo su primer aporte dentro del currículo pues tiene como temas en su programa de cuarto año los temas de Riesgos y Desastres, esto con la finalidad de preparar de una mejor manera a los profesionales de la salud mental para cubrir eventualidades de desastres.

Los desastres naturales, son impulsores en el origen de crisis siendo este un estado que presenta el individuo o la comunidad ante una amenaza, y es por ello que cuando damos el paso de la seguridad al peligro, experimentamos una amenaza a la integridad física y mental, nos sentimos coaccionados y se nos hace difícil controlarnos para ello es que la intervención de primeros auxilios psicológicos toma un papel importante pues este intenta recuperar la reestructuración de las emociones, siempre y cuando se logre establecer un programa de rehabilitación o de seguimiento para que el afectado logre superar el daño. Esta investigación muestra algunas técnicas gestálticas que son parte de la intervención terapéutica en la estabilización emocional que puede dar resultados positivos ante crisis por desastres, promocionando un proyecto de vida óptimo en el futuro.

Validando nuestra hipótesis en la presente investigación, se trabajó con una propuesta de educación enfocada en la prevención por medio de campañas de educación, acción de campo y trabajo de profesionales de la salud conteniendo programas de rehabilitación que son básicos en la recuperación y obtención de herramientas para el autocontrol de las emociones.

Concluyendo así que “la intervención psicológica, si influye en el restablecimiento emocional en las personas que presentan crisis luego de un desastre natural.”

Finalizada la sustentación teórica describimos los siguientes indicadores:

Independiente

Intervención psicológica inmediata

Desastre natural

Indicadores

- ↓ Pánico
- ↓ Terror
- ↓ Miedo
- ↓ crisis

Dependiente

Momento de crisis

Desestabilización emocional (pánico, terror, temor.)

Indicadores

- ↓ Temor
- ↓ Depresión
- ↓ Estados de ansiedad
- ↓ Estrés
- ↓ Duelo
- ↓ Resiliencia

CAPITULO II

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

a) Población:

La institución con la que se trabajó es la Escuela San Sebastián # 3, esta situada en Avenida El Desengaño No. 18 Antigua, Guatemala, tiene 207 alumnos y 12 maestros en total, se trabajo con dos secciones de 30 alumnos cada una y con un grupo de 8 maestras.

La escuela fue fundada el 17 de Enero de 1994 por las señoras Lilia de Nájera, Fulvia de Orellana y Gloria Rabeé Salinas.

Esta población esta clasificada dentro de una condición económica social baja, la mayor parte de las personas pertenece a la raza ladina, su idioma es español, por ser Antigua un pueblo netamente católico la mayor parte practica la religión católica, y una minoría que pertenecen a la religión, Evangélica y Testigos de Jehová.

b) Técnica de muestreo:

La muestra poblacional, en su mayoría residen en la colonia San Isidro, Jocotenango, colonia que sufrió en su totalidad daños destructivos, entre ellos casas soterradas, sin energía y agua, y con dificultad para poder acceder a la colonia, dejando a muchos sin vivienda. Esta colonia se encuentra a 10 minutos de distancia para el Instituto y colinda con las colonias las Gravileas y Perpetuas, por ser el establecimiento educativo de jordana vespertina, las alumnas se dedican a apoyar a sus padres en negocios que tienen en Antigua, como ventas de artesanías en el mercado Central, otros en ventas de comida ambulantes, lo que en ocasiones dificulta la asistencia normal al instituto.

c) Técnica de Análisis Estadístico:

Se utilizó la técnica de análisis porcentual.

d) Técnicas y procedimientos de trabajo:

El lugar que fue elegido para realizar el trabajo fue la sede el Instituto San Sebastián, este por estar ubicado en las orillas de Antigua y por ser un establecimiento donde alumnas y la propia Directora fueron víctimas de la Tormenta Stan. La única entidad que se ha preocupado por darles información ha sido el cuerpo de Bomberos Voluntarios brindándoles información sobre los primeros auxilios y algunas recomendaciones para evacuaciones en momentos de algún desastre. Al trabajar con este grupo se detectó la poca información que tienen además fueron impartidos los talleres divididos en las fases de un desastre para su mayor comprensión. La participación de los maestros y alumnas fue muy enriquecedora ya que se obtuvieron varios testimonios, donde relataron su experiencia ante la crisis que padecieron en el Stan.

e) Instrumentos de recolección de datos:

Para lograr la realización del trabajo se logró recabar información en la que se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos:

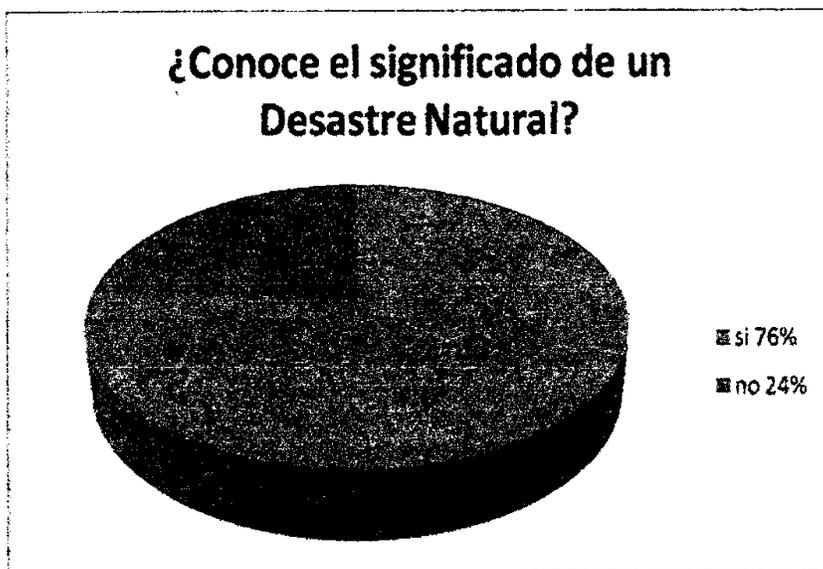
- ↓ Talleres: se expusieron varios temas, incluyendo conceptos y reseñas históricas sobre los desastres. Se incluyeron dinámicas rompehielo y participativas donde se logró evaluar la comprensión que tuvieron los participantes en los diferentes temas.
- ↓ Encuesta: al inicio del taller se les pasó una encuesta para lograr evidenciar cual era el conocimiento que tenían acerca del tema para poder tocar los temas de interés y que pudieran tener una retroalimentación del taller.
- ↓ Testimonios: se recibieron testimonios de diferentes personas que padecieron la Tormenta Stan, y familiares cercanos a ellos que fueron participes en la recuperación emocional.

- ↓ **Hojas de trabajo:** esta consistió en una prueba de entrada y salida, consta de 4 preguntas donde tienen cuatro opciones, para elegir esto es con el fin de medir la comprensión del tema.
- ↓ **Entrevistas:** A partir de la elaboración del informe, se trabajó con visitas a diferentes entidades Sociales y Gubernamentales, donde se tuvo la oportunidad de entrevistar a los encargados de dichas dependencias, donde fueron proporcionados materiales didácticos, libros, manuales, Cd, datos estadísticos, porcentajes de pérdidas materiales y humanas, historiales como periódicos, paginas web y otros, donde fueron fuentes de información para la elaboración del trabajo donde se logró fundamentar con estudios recabados por expertos nacionales e internacionales en desastres naturales.

CAPITULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Gráfica No. 1



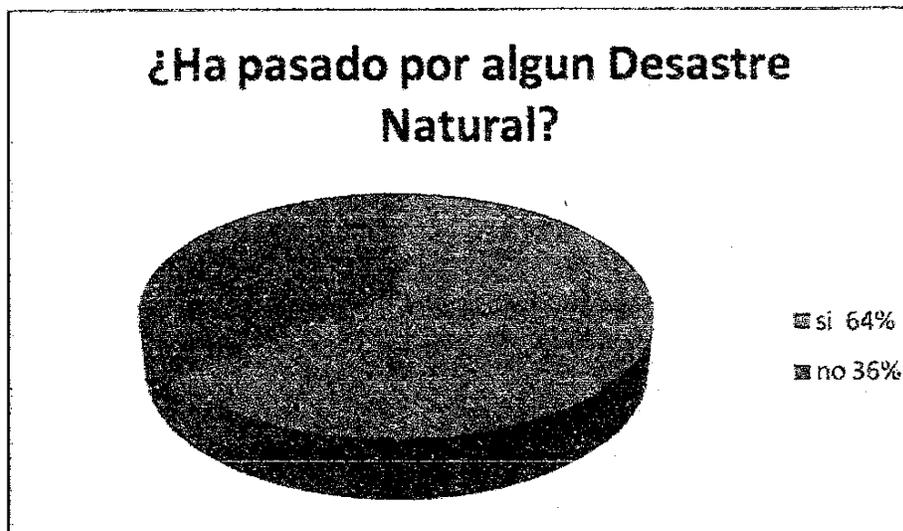
Fuente:

Entrevista realizada a las alumnas y maestras de la escuela Oficial Urbana No. 3 San Sebastián, Antigua, Guatemala, Marzo 2008.

Variable:

El 76% de las alumnas tienen el conocimiento del concepto de Desastre Natural por información proporcionada por familiares y una mínima parte por anuncios e información que se ha divulgado en T.V, radio, medios escritos y campaña de prevención otorgada por los bomberos municipales y 24% de ellas dieron una respuesta negativa, todas saben los daños que la tormenta Stan ocasionó en su región pero, no han recibido suficiente información acerca de la prevención en desastres.

Gráfica No. 2



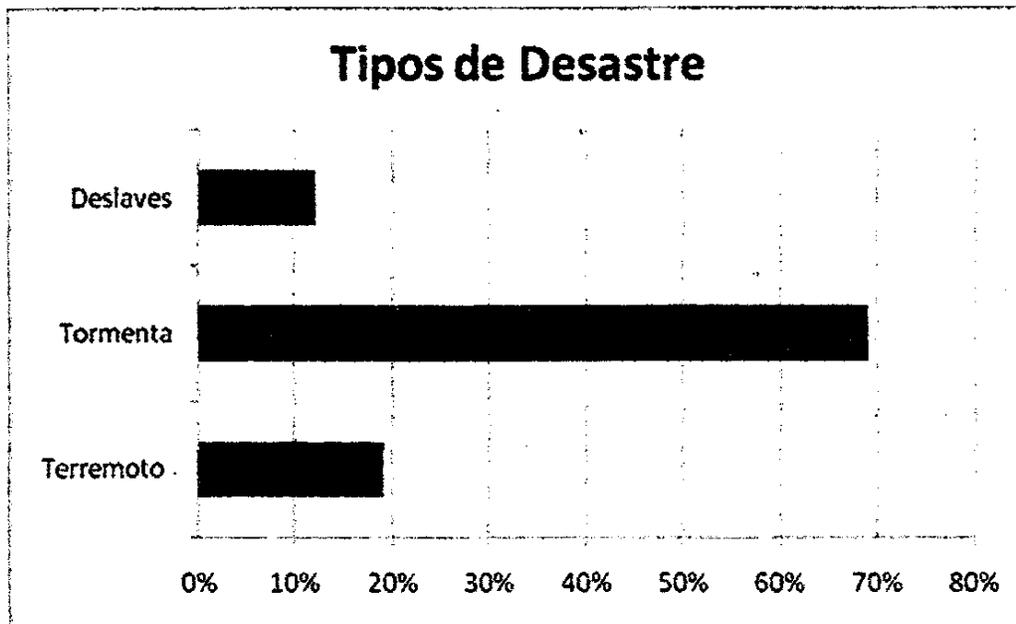
Fuente:

Entrevista realizada a las alumnas y maestras de la escuela Oficial Urbana No. 3 San Sebastián, Antigua, Guatemala, Marzo 2008.

Variable:

Los mayores porcentajes de las personas que pasaron por un desastre son las que vivieron las secuelas de la tormenta Stan, donde fueron afectadas colonias que se ubican alrededor de Antigua, y que cuentan con un alto riesgo de infraestructura y por su localización cerca de los cerros aumenta el riesgo de peligro, donde fueron víctimas algunas de las personas encuestadas y dando como resultado minoritario de un 36% personas que no sufrieron ningún desastre natural, por estar ubicados en zonas de menor riesgo.

Gráfica No. 3



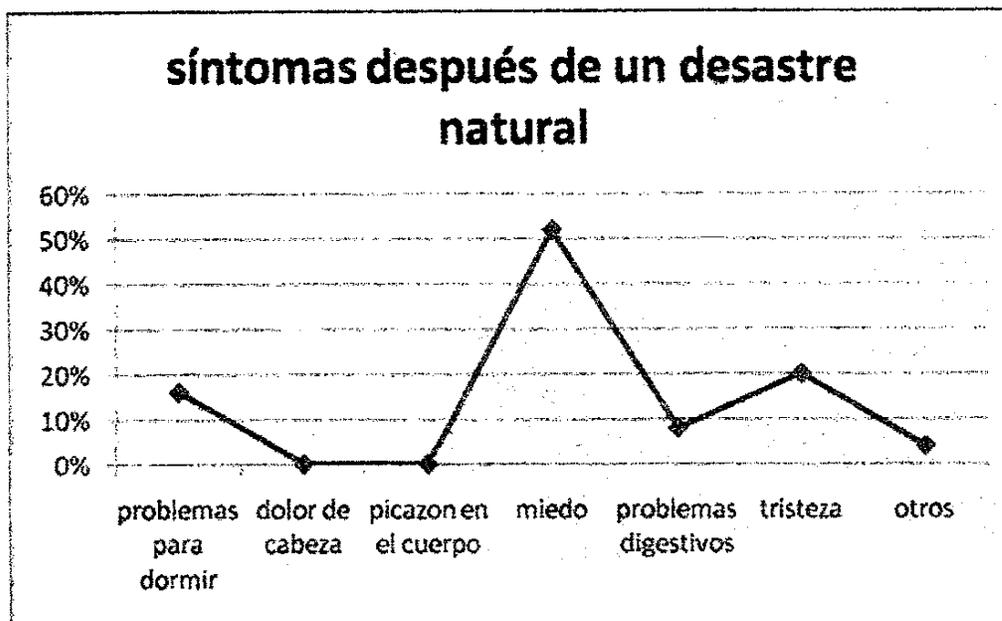
Fuente:

Entrevista realizada a las alumnas y maestras de la escuela Oficial Urbana No. 3 San Sebastián, Antigua, Guatemala, Marzo 2008.

Variable:

El 69% de entrevistados indicaron haber pasado por la tormenta Stan, siendo este uno de los desastres que mas daño ha causado a nuestro país por las pérdidas causadas tanto materiales como humanas y que a la fecha aun se esta trabajando con la reparación de los daños de infraestructura que dejó dicho acontecimiento. el 19% sufrieron los daños de el Terremoto del 4 de Febrero de 1976 tomando como muestra a las personas mayores de 32 años, y por ultimo el 12% pasaron por un deslave este ultimo es resultado de la tormenta que padecieron en Octubre del 2005.

Gráfica No. 4



Fuente:

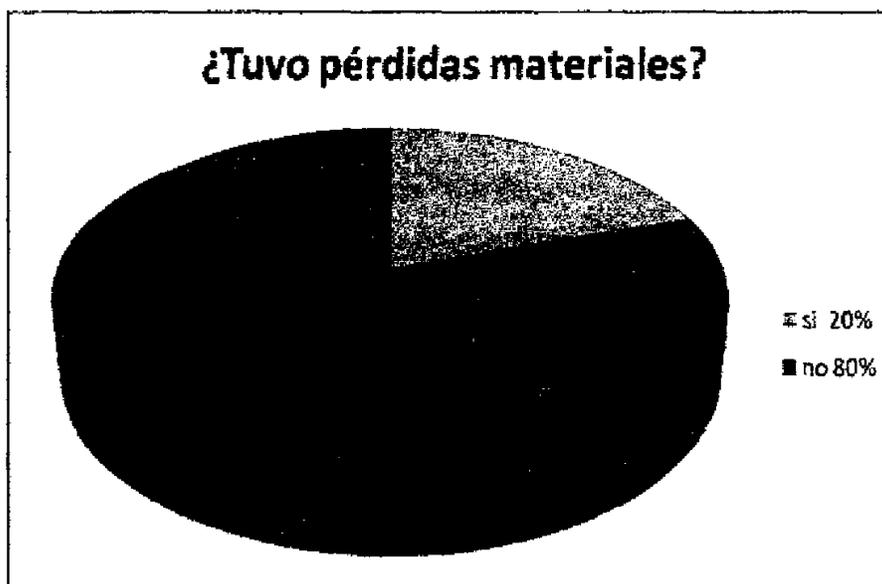
Entrevista realizada a las alumnas y maestras de la escuela Oficial Urbana No. 3 San Sebastián, Antigua, Guatemala, Marzo 2008.

Variable:

El 15% de las personas entrevistadas indicaron que después de sufrir un Desastre tuvieron problemas para conciliar el sueño, argumentando tener pesadillas y sobresaltos. De acuerdo a la investigación El miedo es el síntoma que todas las personas en algún momento sufren como parte de un impacto, siendo inevitable y que la mayoría lo experimentó dando como resultado el mayor porcentaje de los encuestados.

El 10% padecieron de problemas digestivos, siendo los más comunes, diarrea, cólicos, vómitos y náuseas, el 20% mostraron tristeza, este síntoma se da como resultado de las pérdidas tanto de bienes materiales como humanos, y por último el 5% que no fue especificado.

Gráfica No. 5



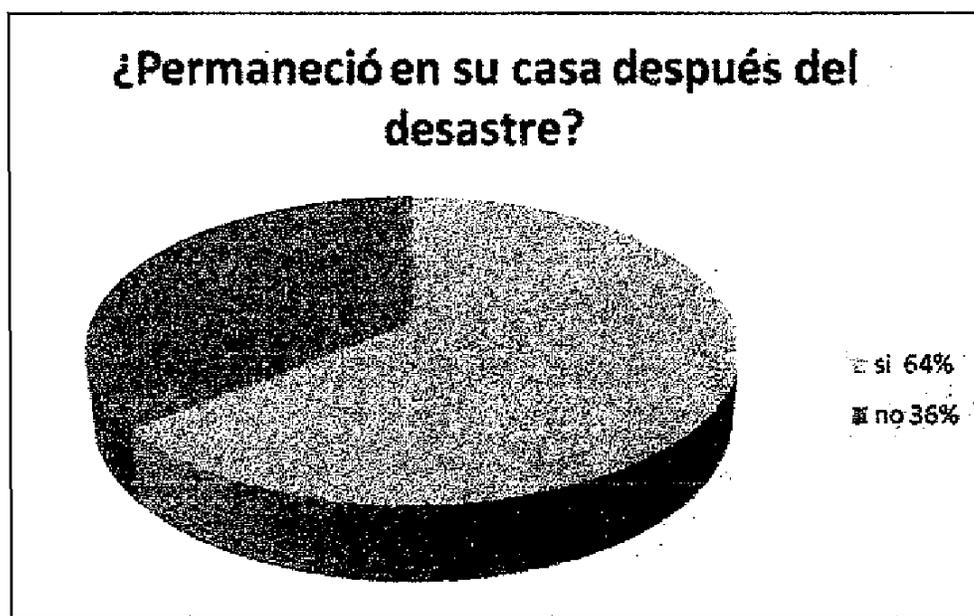
Fuente:

Entrevista realizada a las alumnas y maestras de la escuela Oficial Urbana No. 3 San Sebastián, Antigua, Guatemala, Marzo 2008.

Variable:

El 20% de las personas tuvieron pérdidas materiales, siendo una de las principales víctimas del desastre la directora del Instituto, quien perdió sus bienes quedando su casa parcialmente soterrada, sin tener acceso a ella por varios días, siendo auxiliada por sus propios alumnos y profesores del plantel. El 80% indicó no haber tenido pérdidas materiales por encontrarse ubicados en lugares alejados del impacto del desastre.

Gráfica No. 6



Fuente:

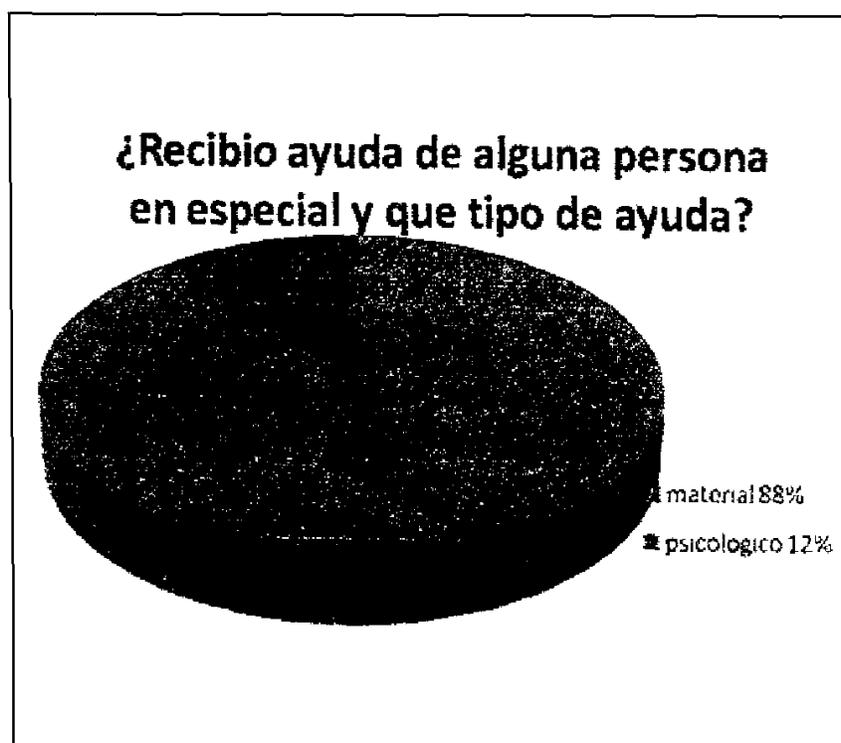
Entrevista realizada a las alumnas y maestras de la escuela Oficial Urbana No. 3 San Sebastián, Antigua, Guatemala, Marzo 2008.

Variable:

El mayor porcentaje de los encuestados permanecieron en su vivienda después del desastre, luego que entidades responsables declararan la zona fuera de peligro teniendo en cuenta que no corrían ningún riesgo además para proteger sus bienes en caso de saqueos,

La minoría de personas se vieron obligados a salir de su vivienda y buscar alojamiento con familiares que les dieron la ayuda necesaria, aunque hubo albergues que estaban a disposición de los damnificados, no tuvieron la necesidad de utilizarlos.

Gráfica No. 7



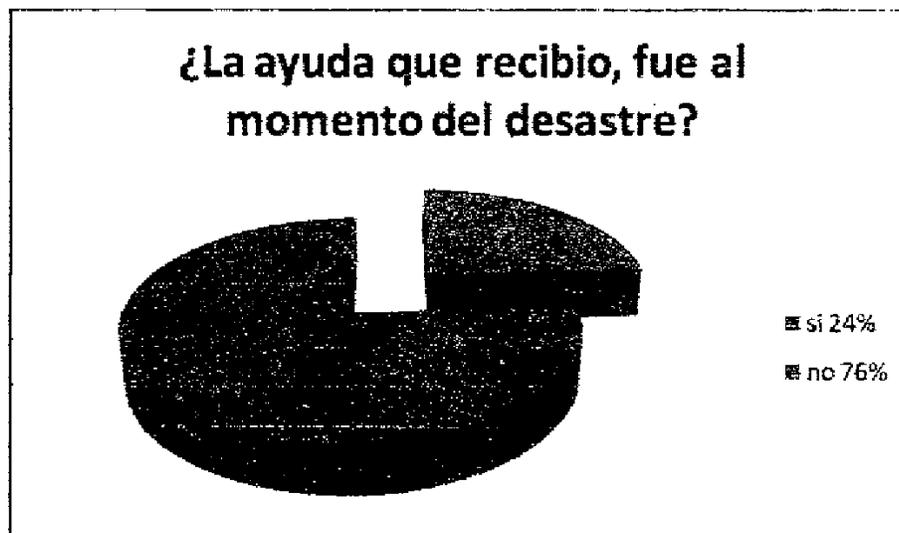
Fuente:

Entrevista realizada a las alumnas y maestras de la escuela Oficial Urbana No. 3 San Sebastián, Antigua, Guatemala, Marzo 2008.

Variable:

El 88% de las personas entrevistadas dieron prioridad a las necesidades básicas como lo son comida, ropa y vivienda, dando poca importancia a la atención psicológica, dando como resultado final que la minoría si recibió en algún momento asistencia psicológica a corto plazo.

Gráfica No. 8



Fuente:

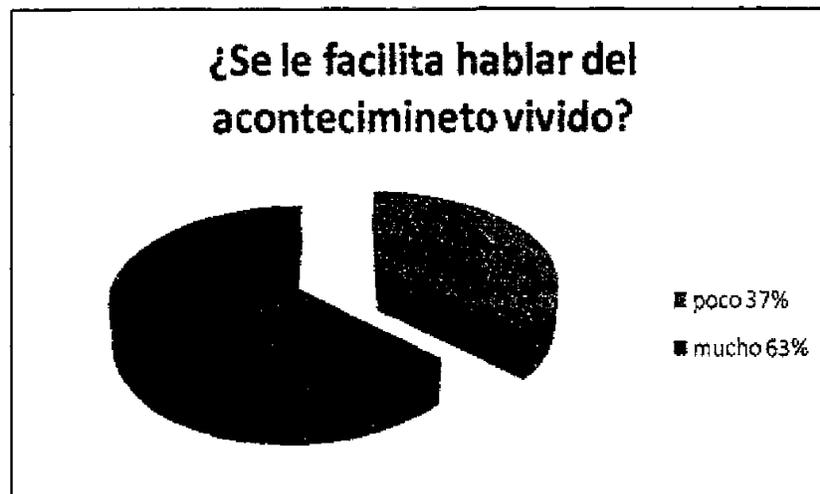
Entrevista realizada a las alumnas y maestras de la escuela Oficial Urbana No. 3 San Sebastián, Antigua, Guatemala, Marzo 2008.

Variable:

La mayor parte de la muestra, indicaron que no recibieron ayuda al momento del desastre, esto se da porque las personas esperan ayuda material para poder cubrir las necesidades primarias, y luego vienen las secuelas que sufren después del desastre.

El 24% si tuvieron atención de trabajadores de la salud donde fueron atendidos, aunque no especifican que clase de tratamiento recibieron y si lograron tener una resiliencia.

Gráfica No. 9



Fuente:

Entrevista realizada a las alumnas y maestras de la escuela Oficial Urbana No. 3 San Sebastián, Antigua, Guatemala, Marzo 2008.

Variable:

El 37% de las personas indican que no es fácil recordar y hablar sobre el suceso del desastre pues aunque no hayan sufrido el daño directamente, este afectó a familiares cercanos y es muy triste recordar el momento.

Para la mayor parte de los encuestados no les resulta difícil hablar del tema, y relatar los acontecimientos de familiares y amigos cercanos que vivieron el desastre

ANALISIS CUALITATIVO

Al realizar esta investigación que lleva por nombre "Propuesta de Intervención del Psicólogo para restablecer el estado emocional del individuo ante momentos de crisis en desastres naturales" se concluye que el psicólogo tiene que desarrollar su labor de aliviar el sufrimiento humano en las circunstancias mas difíciles por las cuales le puede tocar vivir a un ser humano como es haber sentido la posibilidad de morir en forma trágica o haber presenciado la perdida de sus bienes o seres queridos y no haber podido hacer nada para evitarlo, así como tener que afrontar el dolor y sufrimiento de los familiares y amigos de las víctimas, esto nos demanda a tener ciertas habilidades personales y profesionales para no caer como "víctima oculta del desastre", esto seria un resultado de no poder manejar nuestras emociones y refugiarnos en el dolor de otros.

En las charlas que se impartieron se recalcó lo importante que era tener en cuenta los puntos de riesgo de sus viviendas, tener conocimientos de que hacer antes y después lo cual se les dio una valiosa información con ayuda de materiales que algunas organizaciones nos proporcionaron. Entre los puntos mas destacados se dieron los tipos de desastres en los logramos detectar que algunas personas fueron victimas del algún tipo de desastres, y que sin necesidad de vivir en un área tan lejana a la capital siempre los riesgos pueden ser grandes, pues podemos recordar que en el acontecimiento del Stan toda la información que se recibía era sobre los pueblos que estaban afectados y la mayoría de ayuda llegaba a ellos, sin damos cuenta que los daños estaban muy cerca y que hubo personas que necesitaron ayuda en ese momento tanto económica como psicológica.

Por lo tanto nuestro propósito es dar una enseñanza al público relacionada con el tipo de desastres y dar a conocer que existen dependencias que pueden dar ayuda general e información sobre cualquier acontecimiento que surja pues esta

instrucción que reciban es primordial para el comportamiento en cualquier acontecimiento que pueda acaecer.

Tomando en cuenta que la edad de las personas con las que se trabajo son muy jóvenes no tienen experiencias traumáticas de los diferentes desastres que nuestro país ha sufrido, se les preparo los talleres para que puedan comprender que los trabajadores de las salud (psicólogos) no solo están para brindar ayuda al momento del desastre sino pueden contar con ellos para recibir una sensación interna de orden y perspectiva para que puedan recibir asistencia para procesar las emociones dolorosas e intensas que acompañan al periodo de un desastre.

En las gráficas podemos darnos cuenta que nadie esta excluido de sufrir un desastre ya sea natural o causado por el hombre y que al momento de un evento de una gran magnitud toda la población debe considerarse afectada, en mayor o menor medida, directa o indirectamente por lo que debe considerarse con mayor énfasis perfiles preventivos y rehabilitatorios por parte de dependencias gubernamentales para mejorar sus estrategias de emergencias.

Como resultado de nuestro análisis cualitativo y los resultados cuantitativos expuestos con anterioridad acordamos que nuestra hipótesis de la investigación LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA INFLUYE EN EL RESTABLECIMIENTO EMOCIONAL EN LAS PERSONAS QUE PRESENTAN CRISIS LUEGO DE UN DEASTRE NATURAL, se confirma pues durante el desarrollo de nuestra investigación se comprobó que es necesario recibir ayuda psicológica durante y después de un desastre para poder ajustarse a la sociedad sin afectar su estabilidad emocional llegando a obtener una resiliencia.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES

- **La intervención psicológica influyó en el restablecimiento emocional de las personas que recibieron atención inmediata luego del desastre tomando en cuenta que la intervención fue a corto plazo.**
- **Para lograr la recuperación y obtención de herramientas para el autocontrol de las emociones si son básicos los primeros auxilios en casos de desastres, tomando en cuenta que algunos damnificados sufren más que otros y carecen de habilidades para la resolución de problemas.**
- **La ayuda a los damnificados llega únicamente al momento del desastre, de índole material y psicológica pero esto es a corto plazo, por lo que dificulta dar un tratamiento largo donde se pueda garantizar la estabilidad emocional del individuo.**
- **Se tienen ubicadas las zonas de alto riesgo, tanto en la ciudad como en el interior de la república, y a pesar de ello resulta difícil evacuar a las familias que viven en esas zonas, porque les resulta muy difícil desprenderse de sus bienes, además son nativos de su región lo que hace mas difícil que puedan desalojarlos, lo que representa un mayor peligro tanto para los habitantes como para los emergencistas al momento de un desastre.**
- **Se hizo evidente que mas allá del monto económico de los daños y pérdidas que sufrieron, el efecto de los desastres es sobre todo en el ámbito social, es decir los departamentos con mayor daño y pérdidas son los de mayores índices de pobreza y de menor índice de desarrollo humano, y esto viene a**

agravar las condiciones sociales, económicas, ambientales y de convivencia de por si frágiles.

- La respuesta psicológica y la conducta de la persona ante un desastre está condicionada por su sistema de apoyo social y emocional, que le ayuda a resolver el estrés causado por un desastre natural.
- El Gobierno no cuenta con los suficientes recursos económicos para cubrir un desastre natural u originado por el hombre de grandes magnitudes.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que el tratamiento que se dé a los damnificados contenga un seguimiento para lograr concluir la reestructuración emocional del individuo.
- A las instituciones para que puedan incorporar a su programa anual el tema afrontamiento de Desastres, esto con el fin de fortalecer la salud mental ante situaciones de desastres, e incorporar un modelo de intervención y estrategias de entrenamiento que sean sensitivas a trauma, culturalmente diversas y que sirvan como una base de de datos reflejando así las experiencias de ajuste de los sobrevivientes de trauma.
- Involucrar a los profesionales locales de la salud mental, líderes de la comunidad, voluntarios, profesionales de la salud, y a los mismos sobrevivientes en el desarrollo implementación, y evaluación del modelo de intervención sensitivo a trauma.
- Que exista un modelo de intervención preventivo en lugar de un curativo.

- **Combinar, completar y apoyar las necesidades básicas e inmediatas de los sobrevivientes de trauma, como lo son alimentación, albergue y sanidad con la ayuda psicológica.**
- **Dar un entrenamiento constante a profesionales de salud, donde estén preparados física y psicológicamente para atender casos de emergencia en zonas afectadas donde han ocurrido desastres naturales en cualquier momento.**
- **Se sabe que no se cuentan con los recursos suficientes para ayudar al elevado número de personas que sufren los efectos de desastres naturales u originados por el hombre por lo que es necesario identificar métodos de intervención que controlen los efectos psicológicos de las pérdidas y los traumas que sacuden las vidas de las personas que tienen la mala fortuna de padecerlas.**

BIBLIOGRAFÍA

Cohen R. E., (1990), *Manual de Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres*, México, Editorial Harla.

Collado Baines, Alberto, *Psicología de la Emergencia*, Folleto.

CONRED, Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres, *Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastre.*, Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Educación, UNICED.

Cruz Roja, *Primeros Auxilios Psicológicos*, Federación Internacional de Sociedades de la Cruz roja y de la Media Luna Roja, No. 6

Dardón, Jacobo y Cecilia Morales, (2006), *¿Por qué tanta destrucción? Amenazas Naturales y Estructurales*, Guatemala, Editorial de Ciencias Sociales, 2da. Edición, 90 páginas.

Folleto, *Facilitando un Rayo de Esperanza cuando el temor prevalece*, Hacia el desarrollo de un Modelo de Intervención Sensitivo a Trauma en el campo de la Salud Primaria, 14 páginas.

Gómez Jacinto, L. (1995), *Masas, Emergencias y Desastres Colectivos*, Psicología Social, en L. Gómez y J. Canto Ediciones, Madrid: Eudema.

Holajan, Charles J. (1991), *Psicología Ambiental*, México, Editorial LIMUSA, 467 páginas.

Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado Hideyo Noguchi, (2000), *Salud Mental en el Afronete de Desastres*, Módulos de Capacitación para Agentes Comunitarios, Lima, 127 páginas.

Prewitt Díaz, Joseph o. Dr., (2000), *Salud Psicosocial en un Desastre Complejo, Guatemala*, Litografía Nelly, 175 páginas.

Prewitt Diaz. Joseph O. Dr. (2002), *Apoyo Psicosocial en Desastres: Un Modelo para Guatemala*, Impresos OTTO MASTER, 143 páginas.

PRONICE, Pro Niño y Niña Centroamericanos, (1997), *"Arte y Salud Mental"*, REDD BARNA. 27 páginas.

Puertas López E. (2001), *Retos de Futuro en el Apoyo Psicológico a las Víctimas de los Desastres*, Primeras Jornadas Nacionales sobre Apoyo psicológico, Cruz Roja Española, Huesta, 100 páginas.

Salama Penhos, Héctor, (1992), *El Enfoque Gestalt, Una Psicoterapia Humanista*, Distrito Federal, Editorial El Manual moderno, S. A. de C. V., 2ª. Edición, 216 páginas.

Secretaria Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres, CONRED, (2007), *Guía Didáctica para el uso del Rotafolio "Manejo de Desastres de Origen Natural o Provocado"*, 46 páginas.

Valero Álamo, Santiago, (2001), *Ayudando a Ayudar, Psicólogo emergencista, Manual para el Cuidado de la Salud Mental de los Equipos de primera respuesta* Lima.

CONSULTAS A INTERNET

www.conred.org

www.amamecrisis.com.mx

www.prensa Libre.com/pl/2005/octubre/09/125158.html-31k

www.unicef.org/guatemala/spanish/media_2611.htm-29k

www.insivumeh.gob.gt/folleto/informe_STAN.pdf

ANEXOS

ENTREVISTA

1. ¿Conoce el significado de un Desastre Natural?
- Si
- No
2. ¿Ha pasado por algún desastre natural?
(Terremotos, tormentas, deslaves etc.)
- Si
- No
3. ¿Si la respuesta es afirmativa que sintió al pasar por ese momento?
- Problemas para dormir
 - Dolor de cabeza
 - Picazón en el cuerpo
 - Miedo
 - Problemas digestivos
 - Tristeza
 - Otros
4. ¿Perdió algún familiar en un desastre?
- Si
- No
5. ¿Tuvo pérdidas materiales?
- Si
- No
6. ¿Permaneció en su casa después del desastre?
- Si
- No
7. ¿Utilizó algún tipo de albergue?
- Si
- No

8. ¿Recibió ayuda de alguna persona en especial y que tipo de ayuda?

- Material
- Psicológica

9. ¿La ayuda que recibió fue al momento del desastre?

Si
No

10. ¿Se le facilita hablar del acontecimiento vivido?

- Poco
- Mucho

ENCUESTA DE OPINIÓN

1. *En términos generales el evento fue:*

Excelente () Bueno ()

Regular () Deficiente ()

2. *¿Qué tan útil resultó para usted el evento?*

Muy útil () Útil ()

Más o menos útil () Poco o nada útil ()

3. *¿Qué tan informados le parecieron los capacitadores?*

Muy bien informados () bien informados ()

Más o menos informados () No informados ()

4. *La organización del evento fue:*

Excelente () Buena ()

Regular () Deficiente ()

5. *Los objetivos propuestos para el evento se lograron en forma:*

Total () Parcial () No se lograron ()

¿Que sugerencias propone para mejorar futuros eventos?

Técnicas de Autocontrol:

El adaptarse a nuevas situaciones, enfrentarse a éstas, el estar expuesta la seguridad personal, todas estas amenazas que provienen del ambiente producen en el cuerpo cambios físicos observables: los músculos se tensan aumenta la frecuencia cardiaca y respiratoria, tendiendo la persona a presentar desgaste físico, crisis de llanto y depresión y el pensar constantemente sobre los mismos problemas produce tensión en el organismo, creando a su vez intranquilidad o provocando ansiedad, creándose así un círculo. Estas situaciones necesitan ser combatidas (o enfrentadas) ya que la mente y las emociones están íntimamente relacionadas entre sí, para ello se puede utilizar técnicas de manejo del estrés.

El autocontrol es una capacidad personal de regular el comportamiento en razón a lo que pensamos y sentimos de manera que beneficie a los demás como a nosotros mismos, es una capacidad que se puede aprender a través de diferentes técnicas y sobretodo a través de las prácticas diarias.

Respiración:

Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés, pocos observamos el hábito de la respiración natural.

Cuando la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente, la sangre no puede oxigenarse, es decir no puede purificarse adecuadamente y los productos de degradación de las células, que deberían expulsarse pueden intoxicar nuestro organismo. Ocasionando estados de ansiedad, depresión y fatiga y haciendo hace que muchas veces una situación estresante sea todavía más difícil de superar. Los hábitos correctos de respiración son esenciales para una buena salud física y mental.

Relajación

La relajación progresiva de los músculos reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, así como el grado de transpiración y la frecuencia respiratoria y cuando se realiza de modo correcto puede tener el mismo efecto que una pastilla.

Se utiliza. Cuando hay tensión muscular, ansiedad, dificultad en el dormir, dolores corporales, hipertensión miedos, etc.

Tiempo. Se deben entrenar 15 minutos cada día y cada vez que esté muy tensa después de haber aprendido la técnica.

Se trabajan cuatro grupos de músculos:

- a. Músculos de la mano, antebrazo y el bíceps.
- b. Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros, de la frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua. Se prestará especial atención a la cabeza ya que desde el punto de vista emocional la mayoría de músculos importantes están situados en esta región.
- c. Músculos el tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.
- d. Músculos de los muslos, de las nalgas, de las pantorrillas y de los pies.

Metodología: se puede practicar la relajación sentado en una silla y procurando que la cabeza esté apoyada en alguna superficie. Cada músculo o grupo de músculos se tensa de cinco o siete segundos y luego se relaja de veinte a treinta. Se repite el proceso por lo menos una vez. Si después de esto hay alguna área que permanece todavía tensa se puede repetir todo, unas cinco veces. Debe ir acompañado de frases como:

- "Libero la tensión de mi cuerpo".
- "alejo la tensión. Me siento en calma y descansado"
- "me relajo mas y más".
- "la tensión se disuelve poco a poco".
- "una vez aprendido el procedimiento, repetirlo concentrando su atención en un grupo muscular".

PROPUESTA DE INTERVENCION DEL PSICOLOGO PARA RESTABLECER EL ESTADO EMOCIONAL DEL INDIVIDUO ANTE MOMENTOS DE CRISIS EN DESASTRES NATURALES.

Objetivo General: Plantear técnicas enfocadas hacia el auxilio psicológico 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.

OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDO TEMATICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
Conocer y analizar la realidad e una comunidad en riesgo por situaciones de desastres.	DIAGNOSTICO SITUACIONAL	Guía de Trabajo Guía de discusión	Papel Lápiz	Grupal

PROPUESTA DE INTERVENCION DEL PSICOLOGO PARA RESTABLECER EL ESTADO EMOCIONAL DEL INDIVIDUO ANTE MOMENTOS DE CRISIS EN DESASTRES NATURALES.

Objetivo General: Plantear técnicas enfocadas hacia el auxilio psicológico 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.

OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDO TEMATICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
Aprender diferentes técnicas para el autocontrol para regular el comportamiento en razón a lo que pensamos y sentimos de manera que beneficie a los demás como a nosotros mismos.	TECNICAS DE AUTOCONTROL	Técnicas de respiración Técnicas de relajación	Dos colchonetas	Grupal

PROPUESTA DE INTERVENCION DEL PSICOLOGO PARA RESTABLECER EL ESTADO EMOCIONAL DEL INDIVIDUO ANTE MOMENTOS DE CRISIS EN DESASTRES NATURALES.

Objetivo General: Plantear técnicas enfocadas hacia el auxilio psicológico 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.

OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDO TEMATICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
Permitir que el agente comunitario, se concientice y reconozca sus roles como líder y sus actividades en su localidad	LIDERAZGO	Exposición Guía de Trabajo Guía de discusión	Papel Lápiz Borrador	Grupal

PROPUESTA DE INTERVENCION DEL PSICOLOGO PARA RESTABLECER EL ESTADO EMOCIONAL DEL INDIVIDUO ANTE MOMENTOS DE CRISIS EN DESASTRES NATURALES.

Objetivo General: Plantear técnicas enfocadas hacia el auxilio psicológico 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.

OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDO TEMATICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
Desarrollar marcos conceptuales referentes a salud mental y desastres, así mismo desde la perspectiva de la prevención primaria lo instrumental para la elaboración del diagnostico de la comunidad, donde identifique los factores de riesgo y los protectores.	SALUD MENTAL	Se forman grupos en círculo. Se indica que debemos armar un nudo con nuestras manos para después desatarlo. Para armarlo, junta una de las manos de un niño con las de un compañero que tiene enfrente y la otra mano con la de otro niño que este enfrente. No pueden juntarse las manos con las del compañero de al lado. Para desatar el nudo deben hacerlo sin soltarse las manos. Todo el grupo se va moviendo de distintas formas hasta lograr desatar el nudo, armando una gran ronda.	Humano	Grupal

PROPUESTA DE INTERVENCION DEL PSICOLOGO PARA RESTABLECER EL ESTADO EMOCIONAL DEL INDIVIDUO ANTE MOMENTOS DE CRISIS EN DESASTRES NATURALES.

Objetivo General: Plantear técnicas enfocadas hacia el auxilio psicológico 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.

OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDO TEMATICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
Conocer y realizar acciones de promoción de salud mental, manejando estrategias y técnicas básicas priorizando la elaboración de material de difusión.	PROMOCION DE LA SALUD MENTAL Y ESTRATEGIAS DE PROMOCION.	Presentación de película.	DVD, Televisión y película.	Grupal

PROPUESTA DE INTERVENCION DEL PSICOLOGO PARA RESTABLECER EL ESTADO EMOCIONAL DEL INDIVIDUO ANTE MOMENTOS DE CRISIS EN DESASTRES NATURALES.

Objetivo General: Plantear técnicas enfocadas hacia el auxilio psicológico 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.

OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDO TEMATICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
Indicar como crear y difundir los contenidos de los mensajes ya sea antes, durante o inmediatamente después del desastre.	PAUTAS PARA LA PREPARACIÓN Y DIFUSION DE MENSAJES	Teléfono descompuesto	Humano	Grupal

GUIA DE TRABAJO

OBJETIVO: que los participantes reconozcan los factores de riesgo de su población e identifiquen factores protectores que permitan disminuir las consecuencias nocivas de un desastre.

PROCEDIMIENTO:

1. Cada grupo estará integrado por 5 personas.
2. Cada grupo elegirá un coordinador y un secretario por mutuo acuerdo de los participantes.
3. El coordinador se encargará de hacer que todos los participantes opinen sobre el tema propuesto
4. El secretario anotará todas las conclusiones del grupo que serán transcritos en el papelógrafo para ser presentadas en la plenaria.
5. El coordinador de cada grupo procederá a dar lectura de las conclusiones finales del grupo.

GUIA DE DISCUSIÓN

- 1.- **Mencionar los factores de riesgo que identifican en su comunidad.**
- 2.- **Identificar y proponer los factores protectores que hay frente a los factores de riesgo reconocidos en su comunidad.**
- 3.- **Describir las funciones de sus organizaciones e instituciones en el afronte de desastres.**

GUIA DE TRABAJO

OBJETIVO: | Que los participantes conozcan y aprendan técnicas de autocontrol para trabajar con grupo de personas que viven expuestos a riesgo y/o afectados por desastres.

MATERIAL A USAR: Dos colchonetas

METODOLOGIA:

1. RESPIRACION PROFUNDA:

- a) Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación. Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodilla y separe los pies unos 20 cm. Dirigiéndolos suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
- b) Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
- c) Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
- d) Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá solo un poco, lo mismo el abdomen.
- e) Cuando se haya relajado (en la forma que indica el punto d), sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquele por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello, su boca y su lengua se relajarán. Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fijese en el sonido y en la sensación que le produce la respiración a medida que va relajándose más y más.
- f) Continúe con 5 a 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día durante unas cuantas semanas; luego, si lo desea, puede prolongarlo hasta 20 minutos.
- g) Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía al empezarlo.
- h) Una vez que se sienta familiarizado con la forma de respiración que se describe en el punto d, practíquela siempre que le apetezca tanto si está sentado como si está de pie. Concéntrese en el movimiento ascendente y descendente de su abdomen, en el aire que sale de los pulmones y en la sensación de relajación que la respiración profunda le proporciona.
- i) Cuando haya aprendido a relajarse mediante la respiración profunda, practíquela cada vez que note que va a ponerse tenso.

2. RELAJACION IMAGINAL:

Antes de utilizar esta técnica. Por favor lean en forma privada y personal las indicaciones, luego proceda a la técnica.

- a) Este ejercicio puede practicarse en dos posiciones, sentada en una silla o tendida en el suelo sobre una manta o colchoneta.

- b) Module su voz, es importante practicar antes, de preferencia puede hacerlo en presencia de una persona de confianza para que le informe sobre la tonalidad de su voz.

EJERCICIOS:

1. "Cierra los ojos. Está cómodamente sentado, todas las partes de tu cuerpo están cómodamente apoyadas en la silla y no hay necesidad de tensar ningún músculo".
2. Déjate llevar lo máximo que puedas por la sensación de relajación.
3. Ahora focaliza la atención en tus brazos y deja que desaparezca de ellos cualquier tensión.
4. Concéntrate en los músculos de tus brazos, tus bíceps, tus antebrazos y tus manos. Ve soltándolos, ve dejándolos cada vez más y más sueltos. Deja que esos músculos se relajen profundamente... Ya están relajados, ya están sueltos.
5. Percibe la profunda sensación de relajación.
6. Ahora concéntrate en los músculos de la cara. Ve soltándolos, ve relajándolos.
7. Déjate llevar más y más profundamente. Si notas que tu atención divaga, vuelve a centrarla en esos músculos. Deja que los músculos de tu frente, tus ojos, nariz y labios se vayan soltando, se vayan relajando. Déjate llevar por la profunda sensación de relajación, solo déjate llevar.
8. La relajación se extiende ahora por tus brazos... por toda tu cara.. tu cuello... y baja hasta tus hombros. Concentra ahora tu atención en esa parte de tu cuerpo.
9. Puedes sentirlo. Deja que tus músculos se relajen más y más. Están sueltos, están profundamente relajados.
10. Ahora focaliza tu atención en los músculos de la espalda Supéralos más y más.
11. deja que se vayan soltando, que se vayan relajando... Si tu atención divaga, concéntrate nuevamente los músculos que ahora están relajados, profundamente relajados...
12. La relajación se extiende ahora a los músculos de tus glúteos, tus piernas y tus pies. Puedes sentirlos, concéntrate en esos músculos. Permite que se vayan soltando, que se vayan relajando. Déjate llevar por la profunda sensación de relajación, solo déjate llevar (respiración profunda).
13. Ahora todos los músculos de tu cuerpo están relajados, completamente relajados.
14. Nota como los músculos se van soltando más y mas. Están muy sueltos, están muy relajados. Sientes una pesadez en todos tus músculos y un calor suave.
15. Deja que esa sensación te invada. Es una señal de que tus músculos se están relajando más y más. Déjate llevar, déjate llevar por el estado profundo de relajación. Todas las partes de tu cuerpo están muy relajadas, muy cálidas y a la vez muy pesadas. No hagas nada, solo déjate llevar. Deja que la respiración siga su propio ritmo monótono, tranquilo. Déjate llevar más y más profundamente por la relajación y nota el estado de bienestar y tranquilidad que esta te produce.

16. Ahora imagínate distintos lugares. Una playa, un arroyo. Elige tú un lugar donde relajarte y del que solo tú disfrutarás. ¿Qué olores percibes, que ves, como sientes tu cuerpo? ¿Qué estas haciendo? Disfruta. Imagínate haciendo lo que más te relaja. Siente como la tensión va desapareciendo de tu cuerpo, percibe como la tensión va siendo eliminada de tu cuerpo. Estas relajado, muy tranquilo, muy clamado”.
17. Ahora.... Cuando estés listo... puedes permitirte entrar en contacto con lo que te rodea... con lentitud, abre los ojos, siente que encuentras de nuevo tibieza y comodidad. Ahora, respira tres veces profundamente, estirándose y levantando los brazos... luego siéntate.

Resumen

Guatemala a lo largo de la historia ha sido un país vulnerable a la ocurrencia de fenómenos naturales extremos como inundaciones, deslizamientos, erupciones volcánicas y los terremotos, que muchas veces se ven determinados por la ubicación geográfica de las zonas afectadas.

Actualmente existen diferentes instituciones que asisten en momentos de desastres, sin embargo sus recursos y capacidad de respuesta e intervención se ven limitados, debido al actual modelo de intervención. Se espera que un país como Guatemala que es tan vulnerable a los desastres naturales cuente con más de una institución acorde a las necesidades del mismo en materia de reducción del riesgo. Tomando en cuenta que lo fundamental no es intervenir, creando una nueva cultura sino incorporar dentro de esta cultura guatemalteca la prevención

Es por ello que la presente investigación se refiere a la urgencia de capacitar a psicólogos en programas dirigidos a intervenir en momentos de crisis y situaciones postraumáticas y la participación de los profesionales de la salud mental. Es necesario que psicólogos conozcan a profundidad las técnicas psicológicas idóneas que han de utilizarse tanto en la intervención inmediata como en la recuperación de la salud mental de los afectados en situaciones de desastre y de pérdidas traumáticas, así como también estar aptos emocionalmente para condiciones de trabajo.

Dado a las necesidades de la sociedad, dentro del campo de la psicología han aparecido nuevos áreas de trabajo, siendo esta las de los desastres y emergencias. Por tal motivo dejamos la inquietud a las instituciones de educaciones superiores del país tanto públicas como privadas, para que consideren esas demandas y sean incluidas en sus planes de estudios.

Dicho trabajo de campo estuvo enfocado en la difusión de materiales para una mejor comprensión de la respuesta al trauma generado por un desastre, presentando algunos recursos útiles como talleres de temas relacionados.

Por tanto hemos efectuado dicha investigación, con el afán de dejar la inquietud a las futuras generaciones para ampliar el tema y así transmitir conocimientos, tomando como referencia el presente trabajo.