

¿Qué hacen los psicólogos en los lugares afectados por una catástrofe?



Siempre que hay una catástrofe de cualquier magnitud, se suele movilizar a psicólogos para que brinden ayuda.

Para un observador externo, sería difícil distinguir un psicólogo de los demás voluntarios que también se ofrecen para ayudar con agua o mantas.

Pero si bien los psicólogos brindan estos servicios, también ofrecen apoyo emocional crucial en el período posterior a la catástrofe.

Dado que los psicólogos están capacitados especialmente para ayudar a las personas a sobrellevar la tensión y las emociones fuertes, ellos pueden ayudar tanto a los supervivientes de las catástrofes como a quienes brindan la ayuda inicial a entender lo común que es sentir lo que están sintiendo, ya sea enojo, tristeza o cualquier otra emoción fuerte.

Si bien los psicólogos no brindan terapia en el lugar de la catástrofe, pueden ayudar a las personas a apoyarse en su propia fortaleza interna con el fin de iniciar el proceso de recuperación después de la catástrofe. Los psicólogos ayudan a los que se encuentran en el lugar de la catástrofe a desarrollar sus habilidades de resiliencia y así pasar de sentirse como víctimas desesperanzadas a supervivientes con una visión realista con relación a sus perspectivas. Este proceso puede incluir la toma de medidas orientadas a lograr objetivos concretos y vincularse con los demás a medida que aprenden a sobrellevar los desafíos logísticos y emocionales que plantea una catástrofe.

Mientras los psicólogos brindan su apoyo, pueden:

- Escuchar las preocupaciones de las personas con respecto a diversos problemas tales como su hogar, sus familiares perdidos y sus mascotas.
- Ayudar a las personas a manejar sus condiciones de vida temporales y a aclimatarse a los refugios que posiblemente estén ubicados lejos de su estado natal y en distintos ambientes.
- Proporcionar información sobre los recursos disponibles para satisfacer necesidades actuales (vestimenta, atención médica, etc.); ayudar a facilitar esos contactos.
- Abogar por las necesidades de determinados individuos o familias a medida que se manejan en los sistemas que se han creado para brindarles ayuda.
- Ayudar a las personas a desarrollar habilidades de resiliencia entablando vínculos con familiares y amigos que también han sobrevivido o que no se han visto afectados por la catástrofe; aceptando que ese cambio implicará una experiencia continua; manteniendo una actitud esperanzada y ayudando a las personas a desarrollar sus propios planes de recuperación personal.

- Escuchar las preocupaciones de los padres sobre cómo sus hijos se recuperarán de la catástrofe y si podrán tratar con los desafíos que tendrán que afrontar (por ejemplo, nuevas escuelas, etc.)
- Contribuir con la resolución de conflictos y problemas entre los residentes de los refugios, entre los familiares y entre los voluntarios y el personal.
- Ayudar a las personas a manejar otras tragedias que puedan estar sucediendo simultáneamente a las secuelas de la catástrofe (como por ejemplo la muerte o la enfermedad de un familiar no afectado por la catástrofe).
- Enseñarles a las personas que es normal que los sobrevivientes de catástrofes presenten una serie de reacciones comunes. Algunas de estas son: miedo, recuerdos, pesadillas, emociones de irritación y/o retraimiento y confusión.
- Asegurarles a las personas que es posible recuperarse de una catástrofe y llevar adelante una vida plena y gratificante.
- Al trabajar con niños: Hay que advertir y apoyar estrategias positivas de afrontamiento; ayudarlos a restablecer vínculos con otras personas; ayudarlos a encontrar maneras de colaborar con los demás; ayudar a las familias a restablecer las rutinas y estructuras familiares; recordarles a los niños y a las familias la importancia de tomar descansos con relación a sus esfuerzos de recuperación y otras actividades saludables de cuidado de sí mismo; así como también el uso de libros para colorear relacionados con la catástrofe
- Suministrar información sobre cómo y dónde buscar asistencia a más largo plazo.

Referencias

Fundamentos del Manual sobre Salud Mental ante Catástrofes de la Cruz Roja Estadounidense (2012). Especial agradecimiento a Rosemary Schwartzbard, PhD, por su revisión y sugerencias editoriales.

Los artículos y textos del Centro de Apoyo ([./centrodeapoyo/index.aspx](http://www.apa.org/centrodeapoyo/index.aspx)) pueden ser reproducidos íntegramente, siempre y cuando se acredite que provienen de la Asociación Americana de Psicología. No se pueden reproducir las imágenes. Cualquier excepción a esto, incluyendo frases o citas de Centro de Apoyo ([./centrodeapoyo/index.aspx](http://www.apa.org/centrodeapoyo/index.aspx)) o APA Help Center ([./helpcenter/index.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/index.aspx)), deberá ser presentada por escrito a Help Center (<mailto:helping@apa.org>) y será considerada caso por caso. Estas autorizaciones serán dadas una sola vez por cada caso y tendrán que ser solicitadas para cada uso adicional del documento.

Find this article at:

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/desastre.aspx>