



Antarayame®

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

EL PAPEL DEL PSICÓLOGO EN LAS CATÁSTROFES

Varios lectores me han hecho llegar su curiosidad a propósito del trabajo que realizan los psicólogos en una situación de catástrofe: ¿Cómo se puede consolar a alguien que ha sufrido un gravísimo accidente, o que ha perdido a sus seres queridos, o todas sus pertenencias? ¿No es el trabajo del psicólogo más apropiado para situaciones de gabinete o consulta?

En las catástrofes es normal la aparición de diferentes alteraciones psicológicas, asociadas a traumatismos físicos o debidas al shock que produce el desastre en sí. Se pueden producir conductas inadaptadas tanto en las víctimas como en las personas próximas, en los familiares y a veces en los equipos de salvamento.

Una persona accidentada puede encontrarse ansiosa, desorientada e incluso puede pensar que no es cierto lo que está pasando. Un buen psicólogo sabrá comprender su comportamiento irracional, teniendo en cuenta que en estas situaciones las reacciones son más emocionales que mentales, y por lo tanto sabrá en qué posición ponerse para darle lo que necesita en ese momento, respetando sus reacciones emocionales y apoyándole. Intentará cortar las reacciones de culpabilidad, que ocurren con mucha frecuencia, pero no reprimirá las manifestaciones de dolor, sino que apoyará y animará a la persona, explicándole lo sucedido, tranquilizándole, dando instrucciones con la combinación correcta de firmeza y amabilidad. Los técnicos de salvamento y los voluntarios son personas como las demás y también se pueden ver afectados. A veces la situación es tan fuerte que puede producirles un shock incluso a ellos. En estos casos el psicólogo les proporciona apoyo emocional y atiende sus necesidades. En algunos casos estos profesionales entran demasiado en la dinámica de trabajar y no son capaces de parar; se hace necesario que otra persona se dé cuenta de su elevado nivel de estrés y los aparte del trabajo para que descansen durante un rato. Una vez terminado el turno de trabajo, se organiza una reunión con todos los que han participado como profesionales o voluntarios para que puedan exteriorizar sus sentimientos y los pensamientos sobre lo ocurrido, lo cual les ayuda a "descargarse". Se explican los síntomas que pueden experimentar y se enseña a afrontarlos. En algunos casos es necesaria una atención psicológica personalizada.



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

En cuanto al apoyo psicológico a los familiares de los afectados, es responsabilidad del psicólogo el recibirlos correctamente, proporcionando de un modo amable la información sobre lo sucedido y atender sus necesidades de alojamiento, teléfonos, transporte, y cualquier otro tipo de ayuda que necesiten. También se ocupa de la organización del reconocimiento de cadáveres, duelos y en general, de ofrecer apoyo emocional y evitar el efecto dominó (que las explosiones emocionales de una persona, se contagien a las demás).

Este es, muy resumido, el trabajo que realizan los psicólogos en momentos de crisis, emergencias y catástrofes, ayudando a las personas a superar los momentos de máximo dolor y estrés, aunque en algunos casos se hace necesaria una atención psicológica posterior para terminar de encajar lo ocurrido.