

¿Qué es una crisis?

Una crisis puede ser definida como:

“un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas”.

Las crisis se pueden enfrentar en cualquier momento de la vida y se caracterizan por la dificultad para resolver situaciones difíciles, haciendo necesaria la ayuda externa.

Dependiendo de cómo se maneje la crisis, su resultado a largo plazo puede ser o muy negativo o muy positivo.

¿Cómo manejar una crisis?

- Mantener la calma
- Evaluar la situación (peligrosidad, recursos disponibles)
- Brindar seguridad, ayudando a ordenar el caos mediante la estructura
- Ofrecer apoyo
- Reducir el riesgo de daño
- Enlazar las fuentes de asistencia
- Dar seguimiento

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué sentimientos han evocado los desastres naturales recientes?
- ¿Se ha reaccionado de la misma manera a todos los eventos? ¿Cuál ha sido la diferencia?
- ¿Qué cosas se hacen ahora que no se hacían antes del evento?
- ¿Qué ayudaba a manejar momentos de estrés y angustia anteriormente?
- Ante eventos que no podemos controlar ¿de qué cosas sí podríamos tener control?

Si interesa recibir los servicios que ofrecemos en la **Unidad de Servicios Psicológicos** puede comunicarse al **(787) 268-0404 ext. 233**

Referencias

- Cano, A. V. (2009). Intervención en crisis en situaciones de desastre: intervención de primera y de segunda instancia, (587), 5–13.
- Galindo, E. (2010). El papel de los psicólogos en situaciones de catástrofe: el caso de los terremotos de septiembre de 1985 en México.
- Páez, D., Fernández, I., & Beristain, M. (1993). Procesos Culturales del Trauma. En: Catástrofes, Traumas Y Conductas, 1–33.
- Rodríguez, J., Davoli, Z., & Pérez, R. (2006). Guía práctica de salud mental en situación de desastres.
- Slaikue, K. A. (1999). Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación.
- Tapia, L. L. (1985). Los terremotos y la respuesta humana.

Crisis en situaciones de desastres naturales: ¿Cómo manejarlas?



Unidad de
Servicios Psicológicos

Creado por: Angélica Mena
Revisado por: Dra. Dyhalma Ávila

Crisis en situaciones de desastre

Un desastre natural es un evento de la naturaleza que **altera los patrones cotidianos** de la vida de las personas. Este tipo de evento puede ser meteorológico (sequías, inundaciones, huracanes), tectónico (terremotos, maremotos, erupciones volcánicas) o topográfico (deslizamientos, avalanchas, derrumbes). Entre los aspectos que los desastres naturales suelen afectar están: las condiciones de vivienda segura, las posibilidades de mantener la rutina diaria acostumbrada, y la salud física y emocional. Por lo general, para atender las alteraciones ocasionadas por un desastre es necesario la asistencia externa o ayuda de otros.

Los eventos como los desastres naturales son experimentados por las personas de forma singular. Es decir, **cada cual los vive de una manera particular**. Las reacciones o síntomas psicológicos ante la experiencia del desastre no necesariamente son patológicas; en la mayoría de los casos, deben entenderse como **reacciones normales ante el evento**.

Entre las reacciones típicas, luego de eventos como desastres naturales, están los sentimientos de desamparo, inseguridad, desesperanza, frustración, temor, y un sentido de impotencia e incapacidad. Asimismo, el manifestar síntomas de ansiedad, depresión, insomnio, llanto incontrolable, fobias y somatizaciones.

¿Qué es la ansiedad?

Los desastres naturales, como los huracanes y terremotos, nos recuerdan la **imposibilidad de controlarlo todo**, poniendo en evidencia los límites y la vulnerabilidad del ser humano. Esto nos puede provocar síntomas de ansiedad.

La ansiedad se caracteriza por sentimientos de **miedo y preocupación** excesiva relacionados a una respuesta anticipada a un estímulo percibido como amenaza o peligro. Algunos de sus síntomas se reflejan en el cuerpo, por ejemplo: taquicardia, hiperventilación, sudor, llanto y dolor en el pecho.

¿Cómo manejar nuestra ansiedad?

- Apalabrar y expresar lo que se siente.
- Identificar qué situaciones o elementos “activan” la ansiedad.
- Enfocarnos en el momento presente.
- Hacer las cosas que anteriormente han ayudado en situaciones de estrés. Por ejemplo: caminar, hacer ejercicios de respiración y estiramiento, escuchar música, pintar, escribir.
- Hacer pausas para tomar descansos.
- Sostener los vínculos familiares, sociales y comunitarios.
- Identificar recursos de apoyo.
- Estar informados y orientados sobre el tipo de evento y su posible repetición.
- Estar preparados para futuros eventos. Por ejemplo: tener suministros, protocolos y puntos de encuentros.

¿Qué hacer para ayudar a otros?

- Brindar un espacio (en privado) para que la persona pueda expresar sus emociones y sentimientos.
- Validar el sentir de la persona.
- No minimizar lo sucedido.
- Actuar con calma, ya que esto tiene un efecto tranquilizador sobre las personas afectadas. La calma es “contagiosa”.

¿Qué hacer para ayudar a los niños?

- Reafirmarles que están seguros y a salvo.
- Ofrecerles espacios de escucha y actividades (dibujo, juego) para manifestar sus emociones.
- Explicarles y hablar sobre lo que sucedió, lo que está sucediendo y lo que puede suceder, sin minimizar ni exagerar la situación.
- Sólo ofrecer aquello que se pueda cumplir.

¿Qué NO hacer?

- Aconsejar antes de escuchar.
- Ponerse de ejemplo.
- Enfatizar excesivamente los aspectos positivos.
- Minimizar los aspectos negativos.
- Mentir o brindar información falsa.
- Hacer preguntas o comentarios inadecuados, por ejemplo, aquellos motivados por la mera curiosidad.
- Culpabilizar.
- Bromear en un tono que pueda resultar insensible, irrespetuoso u ofensivo.
- Fomentar la dependencia.