



## FASES DE RESPUESTA PSICOLÓGICA

Una aportación central de los investigadores Itziar Fernández, Carlos Martín y Darío Páez, de las universidades del País Vasco y de Deusto, España, es haber descrito, en 2004, las etapas de respuesta psicológica ante los desastres en un trabajo titulado “Emociones y conductas colectivas en catástrofes” que puede consultarse en la red en el sitio *Research Gate*.

### Fases previa y de alerta

En la fase **previa** es frecuente que tanto las autoridades como la población en general minimicen la amenaza. Cuando las personas no tienen alternativa, viven en lugares peligrosos y tienden a no hablar del riesgo que corren.

La fase de **alerta** está delimitada entre el anuncio del peligro y la aparición de la catástrofe. Hay un comportamiento de indiferencia aparente, con resignación o negación del peligro, dando prioridad a la actividad cotidiana.

### Fases de choque y de reacción

La fase de **choque** es breve y brutal, se presentan la conmoción, la inhibición y el estupor. Hay alteración del ánimo, sensación de irrealidad y suspensión de las actividades. La fase de **reacción**, que implica intentos de huir del lugar, es muy breve y no sobrepasa, generalmente, unas horas.

### Fases de emergencia y de resolución

La fase de **emergencia** tiene dos etapas: a) dos o tres semanas después de la catástrofe, hay ansiedad, intenso contacto social y pensamientos repetitivos sobre lo ocurrido; b) de tres a ocho semanas después hay inhibición al hablar sobre lo ocurrido, se desea hablar de las propias dificultades pero no escuchar a los otros., aumenta la ansiedad, las reacciones psicósomáticas o pequeños problemas de salud, se presentan pesadillas, discusiones y conductas colectivas disruptivas.

### Fases de adaptación y de post catástrofe

La fase de **adaptación** ocurre unos dos meses después del hecho. Las personas dejan de pensar y de hablar sobre la catástrofe, disminuyen la ansiedad, las reacciones psicósomáticas y los otros indicadores.

La fase de **post catástrofe** se caracteriza por actividades de organización social, entre las que destaca la estructuración del duelo colectivo.

$$\text{DAÑO} = \frac{\text{tipo de amenaza} + \text{vulnerabilidad personal}}{\text{recursos de protección} + \text{autoestima} + \text{soporte social}}$$

respuesta humana a un desastre —ya sea un terremoto, un huracán, un accidente nuclear o un conflicto bélico— se identifican cuatro zonas principales: la *zona de impacto central*, que es donde se presenta la mayor cantidad de fallecimientos, heridos y daños materiales; la *zona de destrucción*, en donde hay menos muertos y heridos pero predomina la destrucción; la *zona marginal*, en la cual no hubo daños pero se suspendieron servicios como el teléfono, el agua o la luz; y la *zona exterior*, en la que no ocurrió nada pero que es desde donde la gente empieza a ir a la zona siniestrada para ofrecer su ayuda.

De acuerdo con el psiquiatra Miguel Otero Zúñiga de la Facultad de Medicina de la UNAM, quien impartió una conferencia sobre el tema en *Universum*, Museo de las Ciencias, a principios de octubre, otros factores que influyen en la respuesta individual ante una catástrofe —cuando ésta sucede y en las horas, días y semanas siguientes— son: la edad, las experiencias previas, el apoyo que se tenga de otras personas y los antecedentes de salud física y mental.

El término clave para entender nuestras reacciones, señala Omar Torreblanca, es el estrés: “Hay un estrés normal que nos permite adaptarnos a los peligros, hacer frente a las amenazas. Ese estrés implica un desgaste para el organismo, que reacciona con todo el sistema nervioso autónomo, que a su vez controla las funciones viscerales”. En segundos nuestro organismo se prepara para huir o combatir la amenaza: el corazón late más rápido, los músculos se tensan, llega más oxígeno a todo el cuerpo. Pero estamos expuestos a estresores continuamente,

mucho más en caso de un desastre y sus secuelas, y si no desarrollamos mecanismos compensatorios, nos podemos enfermar física y mentalmente.

Otero Zúñiga se refiere a una “ecuación” que permite estimar cualitativamente el daño que causa el estrés (y que puede verse arriba).

¿Cómo defendernos del estrés? La propia ecuación ya lo apunta y por fortuna es mucho lo que podemos hacer. El Dr. Otero recomienda que aprendamos a “apagar” los estresores. Un ejemplo es darnos un descanso de las noticias relacionadas con desastres. Y para las personas cuyo riesgo es más alto, como los rescatistas, los médicos, enfermeros y bomberos, es muy importante que se tomen descansos alejándose temporalmente de la situación. Otras recomendaciones son aprender a hacer respiración abdominal —dos o tres veces al día—, como hacen los practicantes de yoga, meditar, hacer relajación muscular y ejercitarse regularmente. Y, desde luego, alimentarse, dormir bien y evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas. También es clave cultivar las relaciones sociales y familiares. Otero Zúñiga hace énfasis en que todas estas medidas deben seguirse cotidianamente, aunque ya haya pasado el acontecimiento desastroso. De hecho, el hacerlo nos dará además herramientas para afrontar situaciones catastróficas que pueden presentarse en el futuro. 🐣

Estrella Burgos se ha dedicado a la divulgación de la ciencia principalmente en medios escritos. Es editora de *¿Cómo ves?*