

# Apoyo Psicológico en Catástrofes

La Dirección General de Protección (D.G.P.C.) tiene asignada entre otras funciones, la elaboración de normas y directrices básicas para la planificación y actuación en emergencias de ámbito estatal. En otro tipo de emergencias las competencias corresponden a las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos.

En el ámbito de intervención psicológica en catástrofes, la D.G.P.C. ha creado un Grupo de trabajo donde participan Psicólogos del Estado, Comunidades Autónomas y Ayuntamientos, pertenecientes a distintos Grupos de Intervención: Bomberos, Policía, Cruz Roja, Guardia Civil, SAMUR, Colegio de Psicólogos, Universidades, etc. con los objetivos principales de:

- Elaborar un modelo común de Intervención Psicológica en catástrofes.
- Diseñar un módulo de Primeros Auxilios Psicológicos, dirigido a los Grupos de Intervención, donde se desarrollen las herramientas a utilizar, en la comunicación con los afectados y en el manejo de su propio estrés.
- 

El contenido de este artículo va a ser la exposición de unas directrices sobre cómo llevar a cabo un primer apoyo psicológico con los afectados de una catástrofe, a partir de la exposición de sus reacciones más frecuentes.

Ante un acontecimiento traumático y estresante y que suelen ocurrir de forma inesperada, (inundaciones, accidente aéreo, terremotos, etc.) las personas reaccionan con temor, miedo, malestar psicológico intenso y ansiedad, porque se ven envueltos en situaciones que representan un peligro real para su vida o la de los demás

En estas reacciones psicológicas, no solo influye la magnitud del propio acontecimiento traumático en sí, sino que dichas reacciones, van a estar moduladas, por **factores individuales**, (Antecedentes psicopatológicos previos, personalidad, estrategias de afrontamiento del individuo, evaluación subjetiva de la situación, etc ) y **sociales**, (Apoyo social, Aprendizaje preventivo de normas de autoprotección en su comunidad, etc.).

Estas reacciones psicológicas suelen mantenerse en los días/semanas siguientes al acontecimiento traumático y suelen ir evolucionando en varias fases:

**Fase de Shock:** (su periodo de duración puede oscilar desde unas horas hasta una semana) Se caracteriza por:

¶ Reacciones emocionales de tristeza, rabia, llanto, incredulidad y negación (no pueden creer que haya sucedido ese accidente o catástrofe).

• Reacciones Cognitivas caracterizadas por una limitada capacidad de pensamiento y acción.

Se produce embotamiento emocional y un deterioro en la capacidad de concentración y memoria, afectando a la capacidad de toma de decisiones, y a la realización de determinadas gestiones legales, necesarias tras una catástrofe.

(P. ej. no encontrar su documentación en su bolso, aunque la lleva dentro del mismo, no se acuerdan de su teléfono, etc )