

**Repaso de los  
conocimientos  
básicos y aplicados  
para formular guías  
y procedimientos  
para la intervención  
después del desastre**

**CAPÍTULO 2**

## ■ MÓDULO DE CAPACITACIÓN

Módulo 2:

Introducción de los “fundamentos” que orientan la intervención después del desastre

## ■ POR QUÉ INCLUIR ESTE MÓDULO

Seleccionar el contenido básico para formular y comprender las reacciones de los damnificados después del desastre

## ■ CONTENIDO

El concepto básico de la salud mental:

- Reacciones a los factores estresantes y de estrés
- Reacción a la crisis
- Resolución de la crisis
- Pérdida y duelo
- Proceso de enfrentamiento

## ■ OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

Al final de la presentación los estudiantes:

- conocerán las teorías acerca de las reacciones a los factores estresantes (trauma) y de estrés, pérdida y duelo, sistemas de apoyo social y, reacciones a la crisis;
- conocerán la teoría de la respuesta y la resolución de crisis;
- sabrán cuáles son los conocimientos fundamentales que guían la intervención en la etapa posterior al desastre, y
- habrán adquirido conocimientos del contenido para formular y reconocer las reacciones de los damnificados en la etapa posterior al desastre.

## ■ RESUMEN DEL CONTENIDO

El contenido de este módulo presenta otros conocimientos básicos que facilitan la comprensión de la conducta de los damnificados después del desastre, como resultado de la reacción al trauma. El grupo de conocimientos teóricos seleccionados para mejorar la comprensión de la conducta de las víctimas, se ha observado en los damnificados de todo el mundo como una reacción universal. Los temas teóricos concretos ayudarán al trabajador experimentado a recordar conocimientos adquiridos con anterioridad, pero que empleará de un modo distinto. En cambio, el trabajador sin experiencia adquirirá estos conocimientos para cumplir la labor necesaria para ayudar a los damnificados. Todos los campos del conocimiento en cuestión se relacionan con las reacciones de los damnificados que se están adaptando a los cambios en su ambiente.

Las teorías que siguen se describen a título de repaso del contenido conocidos, pero con el objetivo de identificar, reconocer y comprender las respuestas humanas típicas de los damnificados:

- reacciones a los factores estresantes y de estrés;
- reacción a la crisis y resolución de la misma;
- pérdida, duelo y pena,
- adaptación y enfrentamiento.

## ■ RECURSOS DIDÁCTICOS

Sugerencias para usar los recursos didácticos del capítulo 2:

- a. Escala de evaluación del reajuste social. Este instrumento se puede utilizar para identificar a partir de una lista de eventos, que ocurren después de un desastre. Ilustrará el proceso doloroso que experimentan los damnificados.
- b. Varios textos definen con mayor detalle el enfoque conceptual de sistemas, a la luz del cual se comprenden los mecanismos de adaptación del ser humano.

- c. El modelo de estrés elaborado por el *Institute of Medicine*, ilustra la interacción de las variables que entran en juego después de un desastre. La principal contribución es el énfasis en determinar las reacciones en comparación con las consecuencias (persistentes, que pueden producir trastornos mentales).

Nota al instructor: Las siguientes páginas se pueden usar como transparencias, diapositivas u hojas sueltas para entregar durante el curso.

## ESCALA DE EVALUACIÓN DEL REAJUSTE SOCIAL

Rango	Eventos vitales	Valor Medio	Rango	Eventos vitales	Valor Medio
1.	Muerte del cónyuge	100	23.	Hijo o hija abandona el hogar	29
2.	Divorcio	73	24.	Problemas con la familia política	29
3.	Separación matrimonial	65	25.	Logro personal sobresaliente	28
4.	Condena en la cárcel	63	26.	Esposa empieza o deja el trabajo	26
5.	Muerte de un familiar cercano	63	27.	Empezar o terminar la escuela	26
6.	Lesión o enfermedad personal	53	28.	Cambio en las condiciones de vida	25
7.	Matrimonio	50	29.	Ajuste de los hábitos personales	24
8.	Despido del trabajo	47	30.	Dificultades con el jefe	23
9.	Reconciliación matrimonial	45	31.	Cambio de lugar o condiciones de trabajo	20
10.	Jubilación	45	32.	Cambio de residencia	20
11.	Cambios en la salud de un miembro de la familia	44	33.	Cambio de escuela	20
12.	Embarazo	40	34.	Cambios en la recreación	19
13.	Problemas sexuales	39	35.	Cambio en las actividades de la iglesia	18
14.	Nuevo miembro en la familia	49	36.	Cambio en las actividades sociales	18
15.	Reajuste empresarial	39	37.	Hipoteca o préstamo de menos de \$10,000 USD	17
16.	Cambio en la situación financiera	38	38.	Cambios en los hábitos de sueño	16
17.	Muerte del amigo cercano	37	39.	Cambio en el número de reuniones familiares	15
18.	Cambio de campo de trabajo	36	40.	Cambio en los hábitos alimentarios	15
19.	Cambio en el número de discusiones con el cónyuge	35	41.	Vacaciones	13
20.	Hipoteca de más de \$10.000 USD	31	42.	Navidad	12
21.	Cancelación de hipoteca	30	43.	Infracciones menores de las leyes	11
22.	Cambio en las responsabilidades en el trabajo	29			

Publicado por Holmes y Rahe, 1967, cuadro 3, p. 216 en *Stressful Life Events Their Nature and Effects*, editado por Barbara Snell Dohrenwend Bruce P. Dohrenwend, publicado por Wiley Interscience.

## **REACCIONES A UN AMBIENTE IMPREDECIBLE**

Una persona que se encuentre en un ambiente donde su conducta "usual" ya no conduce a un resultado que solía ser predecible ni tiene un efecto (control) en ese ambiente eleva el nivel de ansiedad: agudo, constante o crónico. Esta reacción humana afecta las funciones internas que controlan la conducta (fisiológica y psicológica), lo cual a su vez aumenta la tendencia a:

- EXTERIORIZAR EMOCIONES A TRAVÉS DE LA ACCIÓN
- DISTORSIONAR LA CONDUCTA
- ENFERMARSE
- SUFRIR UNA DESORGANIZACIÓN PSÍQUICA

## **MODELO BIOPSICO-SOCIOCULTURAL**

**OFRECE UNA BASE CONCEPTUAL  
PARA COMPRENDER LAS  
REACCIONES E INTERVENCIONES  
EN CRISIS EN LA  
ETAPA POSTERIOR AL DESASTRE**

El modelo biopsico-sociocultural es un modelo científico confeccionado a fin de tener en cuenta todas las dimensiones de un organismo (más sus funciones) en un ambiente dado. Se basa en el enfoque de sistemas, que incorpora las relaciones humanas expresadas en términos psicológicos y conductuales.

## MARCO CONCEPTUAL PARA LA "RESPUESTA DE ESTRÉS"

Interacción entre:

Factor estresante (X) = reacciones (Y) + consecuencias (Z)

Las secuelas de las reacciones dependen de la característica del factor estresante, los recursos de personas y la tarea que se requiere.

Carácter del ambiente social  
(desastre)



(Resultado)

(Crecimiento, dificultad temporal, trauma)

en función de



1. Penetración/persistencia del factor estresante;
2. Periodo en la vida;
3. Recursos reactivos;
4. Oportunidad/capacidad de actuar en el ambiente, y
5. Significado que se le da a la experiencia.

Instituto de Medicina, Report of a Research Study on Stress & Human Health. Washington, D.C.: National Academy Press, 1981. Publicación 10M-8105.

## MARCO CONCEPTUAL PARA LA “RESPUESTA DE ESTRÉS” (continuación)

### DEFINICIONES:

- Factores estresantes (activadores). Sucesos o condiciones que producen las reacciones físicas o psicosociales (determinada persona en condiciones específicas): intensidad, cantidad, relaciones del patrón temporal.
- Reacciones. Respuestas biológicas o psicosociales de un individuo a un factor estresante: varían en intensidad, eficacia o idoneidad de la respuesta según patrones temporales. Dificultades temporales y transitorias.
- Consecuencias. Resultados físicos o psicosociales del efecto prolongado/acumulativo de la reacción (algunas son positivas/favorables).
- Mediadores. Filtros y modificadores que definen el contexto en el cual ocurre la secuencia factor estresante —reacción— consecuencia (X-Y-Z). Producen variaciones individuales en la secuencia X-Y-Z; pueden ser biológicos, psicológicos, sociales. Los sistemas de apoyo social facilitan el desarrollo de estrategias de resolución de crisis que ayudan a las personas a contener las dificultades dentro de límites tolerables, mantienen la autoestima, conservan las relaciones interpersonales, se convierten en situaciones nuevas cada vez que son escuchadas de nuevo.

## **TRAUMA PSÍQUICO PRODUCIDO POR UN EVENTO CATASTRÓFICO**

El impacto del evento (episodio traumático) desencadena diferentes niveles de reacciones de estrés-mínimo-mediano-severo

Las reacciones cambian de acuerdo a la fase de desarrollo de los sistemas cognitivos, afectivos y socio-culturales

El fenómeno reactivo observado después del evento catastrófico (Trauma) representa síntomas de acuerdo a la intensidad del efecto estresante sobre el individuo:

**1) Reacciones del sistema bio-psíquico-social**

y

**2) Esfuerzos para enfrentar la desorganización de estos sistemas**

**A) Necesidad de establecer la capacidad para regular intensas emociones**

**B) Necesidad de formar evaluación cognoscitiva del evento inicial y experiencias subsiguientes**

**C) Necesidad de reconstituir la integridad entre el mundo familiar y el nuevo entorno**

## **SISTEMA BIOPSIKOSOCIOCULTURAL\***

1. El organismo es un sistema dinámico en evolución que intercambia y procesa información.
2. Existe en un ambiente cambiante, en el cual la información se transfiere dentro del cerebro, dentro del ambiente y entre ambos.
3. La interrelación de los subsistemas consta de una amplia gama de señales de comunicación transmitidas de una manera rítmica regular o irregular.
4. El organismo es un sistema de comunicación complejo de intercambio de información mediante señales, que provienen de fuentes externas e internas e influyen en el ritmo de dichas señales de comunicación (neurológicas, hormonales, endocrinas).
5. Las experiencias estresantes perturban estos ritmos y actúan en la función, a veces, desorganizándolos.
6. La función es un concepto dinámico que unifica y se centra en un enfoque integrado del organismo en su mundo. Las características de la fisiología y las pautas de conducta son inextricables.
7. Cualquier perturbación de un componente del organismo conducirá a un cambio en la función; esto constituye la base de la teoría de respuesta de estrés. La mayoría de las funciones vitales son rítmicas, cada una con su sincronización particular. Estos ritmos experimentan perturbaciones cuando su modalidad operativa usual se modifica como consecuencia de experiencias estresantes, las cuales se manifiestan como cambios en los sentimientos y la conducta. Esta conducta se puede interpretar como indicio de que las funciones biológicas están perturbadas.
8. Cada experiencia estresante produce determinadas respuestas apropiadas integradas y coordinadas. A veces (según las características individuales) pueden ser inapropiadas, excesivas o inadecuadas, en cuyo caso aparecen los síntomas.

\* Conceptos fundamentales que apoyan la comprensión de los damnificados, adaptado de Weiner H, *Perturbing the Organism. The Biology of Stress Experience*. Ill y Londres, University of Chicago Press, 1992.

## **RESPUESTA A LOS FACTORES ESTRESANTES Y DE ESTRÉS**

- Los factores estresantes son estímulos intensos que imparten energía y excitan al sistema nervioso central, para que "se desate" una reacción psicofisiológica particular del organismo programado para sobrevivir.
- La respuesta inicial de los "sistemas de conservación" de lucha o huida repercute en otros sistemas biológicos del organismo.
- A su vez, estos procesos activan la conducta individual singularmente característica de: 1) la personalidad; 2) la competencia del yo; 3) las experiencias anteriores (antecedentes); y 4) la interpretación cognoscitiva del evento.
- La duración e intensidad del efecto influirán en las reacciones psicofisiológicas expresadas como conducta, afecto, ideas y signos somáticos.

## **CONCEPTO DEL FACTOR ESTRESANTE “PSICOSOCIAL”**

Relaciones interpersonales que influyen en los estados intrapsíquicos y biológicos mediante un proceso psicosocial

El factor estresante activa la excitación emocional que acompaña a la reacción biológica del estrés, incitando las reacciones de solución de las crisis adaptativas que conducen a un manejo eficaz del ambiente, también de las relaciones humanas y nos ayudan a satisfacer nuestras expectativas

## MARCO CONCEPTUAL BÁSICO DEL ORGANISMO BIOPSIICOSOCIAL

### **Sistemas de apoyo (mediadores-reguladores)**

Asistencia (en cada nivel) al individuo después del desastre, en el intercambio de persona a persona:

- apoyo proporcionado a efecto de la identificación;
- intercambio de información útil;
- oportunidad de compartir técnicas de resolución de crisis;
- aumento de la sensación de valor, gracias al apoyo;
- refuerzo para el cambio y persistencia del esfuerzo (reinformación sobre el desempeño);
- ayuda concreta y actuación como partidarios;
- opciones de solución de problemas y orden de priorización de las soluciones;
- actividad y potenciación de las habilidades, mediante el apoyo ante las condiciones adversas.

## **RESOLUCIÓN DE CRISIS (CONFRONTACIÓN)**

La confrontación es la conducta que nos protege de volvernos psicológica y fisiológicamente desorganizados.

El proceso de confrontación suele comprender las respuestas conductuales tendientes a la acción. También utiliza procesos de evaluación cognoscitivos, emocionales y perceptuales.

1. Puede haber un intento por cambiar la fuente del estrés.
2. Puede haber un intento por redefinir la situación de amenaza (significado, gravedad).
3. Intentos de encontrar ajuste y conciliación (aceptación pasiva, resignación, creencias religiosas, destino).

## REPERTORIO DE RESOLUCIÓN DE CRISIS

1. Capacidad de orientarse de manera rápida
2. Planificación de acción decisiva en respuesta al cambio
3. Movilización de los mecanismos de solución de problemas en urgencias
4. Uso apropiado de los recursos externos para la asistencia (sistemas de apoyo)
5. Capacidad de tratar en forma simultánea las dimensiones afectivas de su experiencia y la tarea
6. Afloramiento a la conciencia de las emociones dolorosas y expresión apropiada de las mismas
7. No hay una obsesión con los sentimientos perturbados, sino un reconocimiento del dolor
8. Formulación de estrategias (contingencias) para convertir la incertidumbre en riesgo manejable: "Proceso de dominio coyuntural" (trabajo por preocupación-ensayo del estrés de los cambios en la vida)
9. Capacidad para reconocer la necesidad de depender más, de pedir, recibir y aprovechar la ayuda
10. Capacidad para tolerar la incertidumbre, sin recurrir a la acción impulsiva
11. Repertorio de aptitudes de dominio activo para reaccionar a los desafíos ambientales y reconocer su valor positivo para el crecimiento
12. Capacidad de usar defensas y modalidades de alivio de la tensión, al adaptarse a la ansiedad sin consecuencias destructoras

## **HABILIDADES NEGATIVAS DE RESOLUCIÓN DE CRISIS**

1. Uso excesivo de la negación, retraimiento, reclusión, evitación, uso frecuente de la fantasía, deficiente prueba de la realidad
2. La conducta es impulsiva, ventila su furia contra individuos más débiles, los victimiza
3. Dependiente en exceso, evita la separación; contradictoria, la persona es incapaz de evocar en los demás el deseo de cuidarla
4. Supresión de emociones, lo cual produce el síndrome de "desaliento-desamparo-renuncia"
5. Uso de conductas hiperritualistas, sin propósito
6. Regulación deficiente del ciclo descanso-trabajo:  
Fatiga
7. Adicciones
8. No sabe cómo usar los sistemas de apoyo

## TEORÍA DE CRISIS-DEFINICIÓN

“Estado de crisis”: el organismo está en un estado temporal de desequilibrio que precipitó un factor estresante, el cual se caracteriza como una situación intensa “inevitable” que abruma nuestros mecanismos habituales de resolución de crisis.

- Hay una perturbación del estado de estabilidad normal: biológico, psicológico, cognoscitivo, conductual, interpersonal, social (emociones fluctuantes).
- La situación puede ser un desastre abrumador concreto, un sutil evento simbólico vinculado a un significado emocionalmente cargado, que amplifica y distorsiona las respuestas a eventos de la realidad; también podemos entrar en crisis por un evento previsto.
- El pasado, el presente y el futuro se pueden confundir al predisponer, precipitar y perpetuar una crisis.

## TEORÍA DE CRISIS-DEFINICIÓN

- “Estado de crisis”. El organismo está en un estado temporal de desequilibrio precipitado por un factor estresante que se caracteriza como inevitable.
- El factor estresante precipita una situación intensa que abruma los mecanismos usuales de resolución de crisis de la persona.
- Una perturbación de los estados de estabilización normales: los elementos biológico, psicológico, cognoscitivo, conductual, interpersonal y social, fluctúan de manera constante con el tiempo hacia un equilibrio definitivo (variaciones individuales).

## ■ GUÍAS PARA EL TRABAJO

### ■ TRABAJO/EJERCICIOS DE GRUPO

#### Capítulo 2

Actividad de grupo - Adquiera película apropiada (cultural)

**Módulo 2.1** Muestre la película en la que se ven consejeros en acción.

Esta película muestra las escenas reales de diversos desastres, incluidos inundaciones, tornados y huracanes, con consejeros trabajando en diversos entornos. Antes de mostrarlo, sugiera lo siguiente:

- Asigne unos alumnos a identificarse con la vivencia de las personas de la película. Ver “¿Con quién se identifica usted y qué siente?”.
- Preste atención especial a los consejeros de salud mental en la película. ¿Qué cree usted que sentiría al desempeñar las funciones de las personas que aparecen en la película?

Después de la película, se podría usar estas preguntas para la discusión:

- ¿Qué escenas de la película le afectaron más a usted? ¿Cómo se sintió al mirar esas escenas?
- ¿Con quién se identificó usted en la película? ¿Cómo cree que le habría ido a usted en el lugar de los personajes?
- ¿Con qué consejeros se identificó en la película? ¿Cuál cree usted que habría sido su experiencia, si hubiera estado en el lugar de los consejeros?

**Módulo 2.2** Material necesario: papel periódico y marcadores o pizarra y tiza.

Pida a los estudiantes que mencionen las reacciones típicas y cómo identificarlas:

- a) Respuesta de estrés
- b) Reacciones a la crisis
- c) Luto-fase inicial-última fase
- d) Resolución de crisis-sana y malsana

**Módulo 2.3** Pida a sus consejeros que cuenten sus propias experiencias sobre cómo les han ayudado los sistemas de apoyo a resolver crisis.

### ■ EJERCICIO SOBRE LAS REACCIONES A LAS RESPUESTAS DE ESTRÉS

Presente la siguiente viñeta a los estudiantes.

La situación del señor M., un vendedor con 38 años de edad, quien sufrió lesiones graves y perdió a su esposa e hijo único en una inundación de muchas consecuencias

en el oeste medio de EUA, ejemplifica una reacción de estrés a la pérdida de seres queridos, el hogar y el trabajo. Se entrevistó al señor M. dos días después del desastre. Había objetado ciertas preguntas corrientes sobre lo que había perdido, con la intención de acabar de documentar sus pérdidas; cuando tuvo que concentrarse precisamente en la tarea de describir los acontecimientos, se echó a llorar, deshecho. Recuperó la compostura en unos pocos minutos, pidió excusas y trató de explicar cuán “extraño” le resultaba sentirse tenso y asustado todo el tiempo; relacionó este estado directamente con el momento en que se dio cuenta de la inundación y las consecuencias. Describió sus dificultades para respirar y sentimientos de terror cuando alguien se le acercaba. No se podía concentrar lo suficiente para entender lo que le preguntaban, sino que sentía que el latido de su corazón estaba “acelerado”, que se le contraía el estómago y aumentaba su irritabilidad. Sentía que no podía soportar otra exigencia o intrusión en su vida y deseaba que lo dejaran en paz. Tenía que hacer grandes esfuerzos para todo, creía que los “doctores” eran eficientes, pero fríos e insensibles y que aumentaban su estrés.

**Preguntas:**

- 1) Identifique las reacciones fisiológicas y psicológicas.
- 2) ¿Con qué etapa de la respuesta se pueden identificar estos signos?

**■ EVENTOS VITALES**

Ejemplo de un cambio brusco en la vida es el caso siguiente, que narró una mujer en la etapa de recuperación después de un huracán. Tenía 48 años de edad, era madre de dos adolescentes, divorciada recientemente; en su automóvil, había quedado atrapada por cables eléctricos que cayeron; padeció quemaduras graves. Permaneció en esa situación de peligro durante más de siete horas, hasta que el equipo de rescate la liberó. La llevaron al hospital, donde se enteró que su vecindario tenía daños graves. Sin embargo, nadie podía informarle si sus dos hijos estaban a salvo, ni a qué refugio los habían llevado. Durante varias horas trató de averiguar, pero debido a las condiciones del camino, la interrupción de las líneas telefónicas y las demás prioridades de los pocos trabajadores de socorro, no pudo conseguir la información. Cuando se le hizo la entrevista, expresó ansiedad y turbación de verse “acosada”, balbuceaba y repetía sin cesar que nunca debió haber dejado solos a sus hijos. Creía que el divorcio había sido lo bastante traumático para ellos, como para que tuvieran que pasar de nuevo por otro trauma y que era una mala madre. Su sensación de impotencia, angustia, desorientación, las autoacusaciones, sus intentos constantes y frenéticos para determinar dónde estaban sus hijos, junto a su renuencia para escuchar o aceptar cualquier explicación, ilustran el primer ciclo de la conducta de crisis.

**Preguntas:**

- 1) Identifique las reacciones fisiológicas y psicológicas.
- 2) ¿Con qué etapa de la respuesta se pueden identificar estos signos? ■

---

## LECTURAS RECOMENDADAS

Cohen, S y McKay G. Social Support, stress and the buffering hypothesis: a theoretical analysis. *Handbook of Psychology and Health* (Ed) Baum A, Singer JE, Taylor SE, Hillsdale NJ, Lawrence Erlbaum, 1984;4:253-267.

Cook, JD y Bickman L. Social Support and psychological symptomatology following natural disaster. *Journal of Traumatic Stress* 1990;3:(4),541-556.

Warheit GJ. A propositional paradigm for estimating the impact of disaster in mental health. *Disasters and Mental Health: Selected Contemporary Perspectives* (Ed) B. Saunder, NIMH/DHHS, Washington, D.C., Govt. Printing Office, 1985:196-214.

Hobfoll SE y Freedy JR. The availability and effective use of social support. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1990;9:(1),91-103.

Horowitz MJ. *Stress response syndromes*. 2a edición, Northvale, NJ, Jason Aronson, 1986.

Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping* Nueva York: Springer, 1984.

Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 1944;101:(7),141-148.

Solomon SE. Enhancing social support for disaster victims, in *Disasters and Mental Health: Selected Contemporary Perspectives* (DHHS Publ. No. ADM 85-1421). Rockville, MD, U.S. Department of Health and Human Services, 1985, pp 107-121.

Weiner, H. *Perturbing the Organism-The Biology of Stress Experience*, The University of Chicago Press, Chicago, Ill & Londres, 1992.