

PSICOLOGIA
DE LA
EMERGENCIA

CRISTIAN ARAYA MOLINA

**UNA PUBLICACION DE
CRISTIAN ARAYA MOLINA**

INSCRIPCION: N° 84.306
Septiembre, 15 de 1992

Se terminó de imprimir esta tercera edición en Diciembre de 1994

IMPRESO EN CHILE.

*... a Cecilia y nuestros adorados hijos,
Cristian Andrés, Rodrigo Nicolás
y Carolina Cecilia.*

PROLOGO A LA PRIMERA EDICION

Siempre he admirado a las personas que son capaces de sistematizar su experiencia y construir en base a ésta y sus conocimientos un modelo teórico, un enfoque novedoso o simplemente una idea nueva sobre la tierra. Esto fundamentalmente porque detrás de eso hay un acto creativo provechoso para los demás.

Un logro de esta naturaleza sólo es posible cuando se posee además de los conocimientos y la experiencia, perseverancia, orden y por sobre todas las cosas interés por los demás, especialmente por aquellos que serán en definitiva los receptores de esta creación. Es el caso de Cristián quién con la agudeza desarrollada a través de su vasta experiencia como voluntario del Cuerpo de Bomberos de Santiago y como exitoso Psicólogo Clínico ha generado una estructura de análisis que nos permite aproximarnos comprensivamente a los sorprendentes procesos que ocurren en situaciones de emergencia.

A lo largo de mi desarrollo profesional como Consultora Organizacional he podido palpar la importancia de estar preparados para las situaciones de emergencia. Estas suelen traducirse para la empresa en grandes desembolsos no programados, deterioro de su imagen, aumento de costo de seguros y en algunos casos problemas de clima organizacional ocasionados por la percepción de riesgo y amenaza.

Para los empleados que les toca sufrir una emergencia, sin estar preparados para ello, se traduce en shock y traumas de difícil superación que en algunos casos los limitan en forma definitiva para su desempeño laboral.

Durante los últimos tres años he tenido la oportunidad de observar el resultado concreto de la aplicación de los conceptos desarrollados en este libro a través de cursos que el mismo autor ha dictado, he constatado con asombro que personas que otrora se desorganizaban frente a situaciones de conflicto aprenden a reaccionar adecuadamente frente a las emergencias salvando obstáculos amenazantes en forma exitosa.

Estoy absolutamente convencida de que en las siguientes páginas el lector descubrirá una nueva visión acerca de si mismo y los demás, de como ciertas formas de interacción nos llevan a reaccionar de uno u otro modo en situaciones límite. Será sin duda una experiencia enriquecedora que los invito a compartir.

PATRICIA ESPINOZA NISSIM
PSICOLOGA U.C.

PROLOGO A LA SEGUNDA EDICION

A lo largo del último año, he constatado con estupor, el aumento vertiginoso de diferentes acontecimientos, que han derivado en situaciones de emergencia. Esto último, también ha redundado en que los medios de comunicación han dedicado gran parte de sus espacios a mostrar, algunas veces en forma morbosa y en otras ocasiones en forma objetiva, estos hechos con el fin de lograr que la población tome conciencia de los catastróficos resultados a que llevan los accidentes. Pero no sólo esto ha incidido en que haya sido necesario publicar la 2ª edición de este libro, sino que la importancia reside en que el autor; amén de contar con los conocimientos teóricos óptimos dada su dilatada actividad como psicólogo, cuenta con un bagaje experiencial sumamente significativo que permite al lector imbuirse en forma seria y cabal del significado y la importancia del manejo adecuado de los procesos psicológicos relacionados a las situaciones de emergencia. Avala lo anterior, el hecho que Cristián durante este año, ha continuado especializándose cada vez más en este tema, contribuyendo a la vez, con su experiencia, a través de cursos y charlas a nivel de todo el país incluso en el extranjero, a dar a conocer las labores preventivas y también para reaccionar en forma adecuada en los instantes posteriores de producido un hecho traumático.

Su labor se ve acrecentada también, ya que, lamentablemente tenemos la tendencia a actuar después que ha ocurrido un accidente o nos ha tocado vivir una catástrofe, en lugar de tomar las medidas precautorias para esto. Es así, como la labor de prevención cobra su real dimensión en los términos que el autor lo plantea.

Su contribución en este campo ha sido reconocida en su postulación al Premio Nacional de Humanidades 1993, postulación que compartió con eruditos del área de la Sociología, Economía y Cientistas Sociales y que constituye un orgullo para quienes lo conocemos y valoramos su obra.

Invito pues a los que no la conocen, a adentrarse en un mundo nuevo, a tener una perspectiva diferente y enriquecedora de lo que significa, desde el punto de vista de la conducta consciente e inconsciente, el actuar antes y después de las situaciones de emergencia y a los que tuvieron la suerte de conocer su 1ª edición, a aprender y a vivenciar los nuevos capítulos, que sin duda contribuirán a que la sociedad que formamos parte, pueda vivir de una forma más sana, segura y feliz.

EVELYN MANDEL STERN
PSICOLOGA UC

PROLOGO A LA TERCERA EDICION

hace algún tiempo leí una cita de Hugh M. Douglas que decía "PODEMOS CUIDAR NUESTRA GENTE, CUANDO CUIDEMOS MEJOR DE LA ECONOMIA DE NUESTRAS EMPRESAS".

Para lograr el éxito organizacional, dos elementos recíprocos, calidad y actitud, constituyen la esencia de esta meta, que en otros términos, no es otra cosa que productividad. Los recursos de cualquier sistema social, son en primer lugar personas, para quienes el diseño de un ambiente seguro es fundamental, desde el punto de vista humano, social y económico.

El desarrollo de la prevención de riesgos en nuestras organizaciones, ha experimentado en el transcurso de las dos últimas décadas un progreso tal, que ya no es solo prioritaria la preocupación de las acciones y condiciones inseguras, si no que, el énfasis en el desarrollo organizacional.

La psicología como ciencia de la conducta y la administración como técnica, se unen en la organización para lograr que ésta sea más humana, eficiente, productiva y segura, para conseguir que el trabajo sea una parte satisfactoria de la vida y no una carga tormentosa.

Frente a esta realidad la Psicología de la Emergencia es una herramienta para lograrlo, y la psicoprevención un método para conseguirlo.

Cristian Araya Molina en esta nueva edición de su libro une, como ya sabemos, dos aspectos esenciales para las organizaciones, su formación psicológica clínica y su vasta experiencia práctica en situaciones de emergencia.

Invito a los lectores a interesarse en este enfoque, que es un complemento de la prevención de riesgos insertándose en el desarrollo organizacional.

ENRIQUE MARTIN HARDESSEN
Director Ejecutivo
ROMAR

INDICE

I.	LA EDUCACION PSICOPREVENTIVA	11
	1.1. Concepto General	12
	1.2. Los Pro y Contras del Progreso	13
	1.3. Concepto de Psicoprevención	13
	1.4. Conclusiones Generales	16
II.	PSICOLOGIA DE LA EMERGENCIA	17
	2.1. Definición	19
	2.2. Objetivos Generales de la Psicología de la Emergencia	19
	2.3. Destinatario	20
	2.4. Metodología de Enseñanza	20
	2.5. Toma de decisiones bajo presión de tiempo	22
	2.6. Procedimiento	22
	2.7. Entrenamiento masivo a presión	22
	2.8. Criterio y actuación en Emergencias	24
III.	IMPULSOS DESTRUCTIVOS Y SU RELACION CON LA ACCIDENTABILIDAD	25
	3.1 Programa de Psicoprevención	29
IV.	PREVENCION Y PSICOLOGIA DE LA EMERGENCIA	31
V.	FACTORES QUE FACILITAN LA ACCIDENTABILIDAD	36
	5.1. El refuerzo social frente al peligro	39
VI.	ROL DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES EN ACTUACION DE EMERGENCIA	41
VII.	REDOBLE DE ENERGIAS Y SISTEMAS DEFENSIVOS EN SITUACION DE PELIGRO	47
VIII.	EL MIEDO: REACCION PSICOLOGICA ANTE UNA SITUACION DE EMERGENCIA	52
	8.1. Etapas del miedo y formas de aparición	54
	8.2. El pánico y sus características	57
	8.3. Mister Buac	58
IX.	REACCION DEL PUBLICO ANTE LA EMERGENCIA	59

X.	PSICOLOGIA DE LA EMERGENCIA EN CIUDADES VERTICALES	64
	10.1. Evacuación en Situaciones de Emergencia	68
XI.	EJERCICIO DE RESCATE CON MULTIPLICIDAD DE VICTIMAS	70
	11.1. Descripción	71
	11.2. Comentario acerca del ejercicio	72
XII.	SELECCION DE PERSONAL Y PREVENCION DE RIESGOS EN INTEGRANTES DE BRIGADAS DE INCENDIO Y RESCATE	75
	12.1. Personal deseable	77
	12.2. Inteligencia requerida	78
XIII.	ACTITUDES ACONSEJABLES DURANTE UN SISMO: EXPERIENCIA PERSONAL EN TERREMOTOS	81
XIV.	TECNICAS PSICOLOGICAS PARA ACTUAR EN SITUACIONES DE EMERGENCIA	87
	14.1. La intención paradójica	88
	14.2. Técnicas de relajación	89
	14.3. Aproximación sucesiva	89
	14.4. Estímulo distractor	90
	14.5. Modos de controlar la conducta de personas "Fuera de sí" en recintos asistenciales	90
	14.6. Consecuencias emocionales que nos puede dejar la interacción con personas borderline	91
	14.7. ¿Cómo controlar personas alteradas o conflictivas a bordo de un avión?	92
	14.8. "El solamente" como técnica para evitar temor en vuelo	93
XV.	RESCATE Y COMPORTAMIENTO	95
	15.1. Prevención y seguridad	97
	15.2. Fases de la emergencia	97
	15.3. Aprendizaje observacional y refuerzo	98
	15.4. Motivación para ser rescatado	99
	15.5. Rescate y transporte de víctimas	101
	15.6. Reacciones y efectos psicológicos de las personas en espacios confinados.	103
XVI.	INTERVENCION PSICOLOGICA EN EMERGENCIAS	106
XVII.	LIDERAZGO EN SITUACIONES DE EMERGENCIA	113

XVIII. SINDROME POST-EMERGENCIA: DESCRIPCION Y TRATAMIENTO	118
XIX. ACTUACION ESCOLAR EN EMERGENCIA: OPERACION AESMER	124
19.1. ¿Cómo educar cada hemisferio?	126
19.2. Información técnica	127
19.3. Simulacro	128
19.4. Objetivos generales	128
19.5. Objetivos específicos	129
19.6. Actividades	129
19.7. Metodología	129
19.8. Conclusiones	131
XX. CONSIDERACIONES GENERALES PARA EL RESCATE DE SUICIDAS:	132
20.1. ¿Es el suicidio hereditario?	136
20.2. Fases del suicidio	136
20.3. Conclusiones y sugerencias	138
XXI. PARASICOLOGIA Y PSICOLOGIA DE LA EMERGENCIA	140
XXII PSICOPREVENCIÓN DE ACCIDENTES DEL TRANSITO	150
22.1. La conducción bajo la influencia del alcohol.	152
22.2. Requisitos para conducir.	153
XXIII CATASTROFES NATURALES: SU PRE-PREVENCIÓN Y MANEJO	154
24.1. Las Contraórdenes y sus efectos	156
24.2. La comunicación verbal en situaciones de emergencia	157
24.3. La Post-Catástrofe	157

Bibliografía

CAPITULO I

**LA EDUCACION PSICOPREVENTIVA:
Un Enfoque Imprescindible para enfrentar
los desafíos del 2.000**

I. LA EDUCACION PSICOPREVENTIVA: Un Enfoque Imprescindible para enfrentar los desafíos del 2.000.

*«No soy muy inteligente.
Me limito a tratar de observar.
Antes de Newton, millones de personas
vieron caer la manzana del árbol,
pero él fue el primero en preguntarse el por qué».*

B. BARUCH

1.1 Concepto General.

La educación psicopreventiva, es un movimiento pedagógico que tiene como objetivo principal modificar sustancialmente, las actitudes del hombre en general y especialmente la de las nuevas generaciones frente a la vida. Por ello mismo, no es una asignatura pedagógica ni una sugerencia metodológica, si no que representa la búsqueda urgente de soluciones a un problema que ya no espera: la destrucción de la vida, del hombre y del planeta.

Desde los Pre-socráticos, que con fascinación contemplaban el espectáculo celeste, hasta nuestros días, han ocurrido significativos acontecimientos en la humanidad. No tan sólo la bomba atómica o el Holocausto, sino también las diarias guerras, las matanzas de ballenas y otros animales, el talaje indiscriminado, los que, sumados a la contaminación, violencia, drogas y pandemias silenciosas, como son los accidentes diversos que a diario cobran numerosas vidas, llevan hoy a las puertas del año 2.000 a los prevencionistas, a formular oficialmente, la necesidad imperiosa de incluir en los programas escolares, un nuevo enfoque educativo llamado Psicoprevención, que enfatice la recuperación de los valores fundamentales del hombre, el amor a la vida, el respeto a las personas y el cuidado del planeta.

La violencia antes mencionada es una consecuencia de múltiples acciones y condiciones psicológicas inseguras, que muchos hombres han vivido y lo que es peor han realizado. Mientras no se modifique ésta actitud mental a través de programas generales y por medio de las asignaturas específicas, seguirán ocurriendo accidentes y latrocinios en el mundo.

Max Weber fue un visionario, cuando afirmó que: « El mundo marchaba

por una ruta empedrada con valores destruidos». Hoy, a las puertas del siglo XXI, comprobamos esta máxima a diario. Más de algún autor ha sostenido, que el hombre no muere, sino que se mata. Freud, por su parte, nos habla del eros y thanatos como los impulsos primarios, uno a la vida, al amor, a la creación y el otro a la agresión, la muerte y destrucción. Sin embargo, en la medida que existan canales adecuados para su sublimación, este thanatos se satisface en equivalentes que son creativos para el hombre, para la sociedad y que a la vez preservan la especie y cuidan la vida. Pero el mundo actual, lleno de cambios, donde lo vigente hoy es a la vez provisorio; furioso de innovaciones, ávido de novedades, pareciera constituir un marco de referencia y un contexto propicio para la destrucción del hombre y tal vez, brinda cada vez menos canales de sublimación.

1.2 Los Pro y Contras del Progreso.

Los avances científicos y el desarrollo tecnológico han producido grandes adelantos para la humanidad, de ello no cabe la menor duda, pero paralelamente, ésto ha tenido, un costo humano y ecológico sin precedentes en la historia, que a no mediar una reacción inmediata, éste, verá más amenazado su futuro. Frente a esta situación, la educación del segundo milenio, debe cambiar su esquema mental, debe modificar sus estrategias y debe enfatizar la psicoprevención a través de metodologías significativas.

Tal vez Miguel de Unamuno fue un visionario y prevencionista en su libro "El Sentimiento trágico de la existencia". Cuando nos dice :

" Clamar, clamar en el desierto. Pero el desierto oye, aunque no oigan los hombres, y un día se convertirá en selva sonora y esa voz solitaria que va posando en el desierto como semilla, dará un cedro gigantesco que con cien mil lenguas cantara un hosana al Señor de la vida y de la muerte"

1.3 Concepto de Psicoprevención.

Por psico-prevención entiendo, una actitud de vida, que pretende evitar sufrimiento; minimizar riesgos y reducir accidentes a través de la recuperación de valores trascendentes del hombre, encaminados al bien común. Su objetivo principal es preservar la vida y fomentar acciones que promuevan la salud física, psicológica y social de las personas, desarrollando el eros en la sociedad, convirtiéndose así, en el fundamento filosófico de este nuevo enfoque educacional. Para lograrlo, debemos crear un ambiente propicio que permita cambiar nuestra actitud.

Las actividades del aula deberán estar orientadas y ser coherentes con los

resultados que se buscan y objetivos que se persiguen. Con este enfoque surge la necesidad de definir un nuevo perfil del profesor, del alumno y del sistema educativo; donde enseñemos química psicopreventiva; historia psicopreventiva y así en general, todas las asignaturas, con el fin de crear «un arquetipo educativo», que al igual que los esquemas permanentes de la humanidad, para decirlo en términos Jungianos, sean una desiderata en la enseñanza y una máxima presente y perenne en las nuevas generaciones. ¿Cómo enseñar Psicopreventivamente las distintas disciplinas que componen los diferentes programas de estudio, en diversos niveles de la enseñanza?

El profesor, profesional que profesa dos votos, uno en el hombre y otro en la cultura, es el encargado de transmitir este nuevo enfoque a través de la metodología más adecuada y de este modo, generar en el educando un esquema permanente, una tendencia constante y una actitud favorable al bien común. Porque ese niño el día de mañana será ingeniero, profesor, oficinista, albañil, o piloto de una nave y la semilla de psicoprevisión sembrada por sus maestros, dará como resultado en la etapa laboral un hombre constructivo, creador y reparador.

En "Poesía y Verdad", Goethe nos ha dejado un verdadero legado de la problemática destructiva que vivimos, dice el genio alemán: «Creía descubrir algo en la naturaleza, la animada y la inanimada, la poseedora de alma y la carente de ella y que sólo se manifestaba en contradicciones... No era divino, pues carecía de entendimiento; no era satánico, pues podía ser benefactor; no era angelical, porque mostraba con frecuencia alegría por las desgracias ajenas. Se asemejaba al azar, pues carecía de secuencia; se parecía a la Providencia, pues apuntaba al contexto. Todo aquello que nos limita parecía serle permeable; me parecía que manejaba arbitrariamente todos los elementos necesarios para nuestra existencia.. Sólo parecía estar a gusto en medio de lo imposible y desterraba lo posible con desprecio». Así, como Goethe nos habla de esta forma destructiva, que sin duda, impresiona y nos asusta, se vislumbran también algunos atisbos de prevención. En la ciudad francesa de Toulouse, se están fabricando aviones, cuya combustión contribuye al aumento de la capa de ozono; pero paralelamente en nuestro país, se plantea la posibilidad de legalizar el consumo de drogas. Esta paradoja, me recuerda el proceso que ocurre en la demencia infantil. Cuando un niño, por una parte, se está desarrollando y por otra, es víctima de un proceso orgánico cerebral, aparentemente este último no se nota, hasta que de repente lo aniquila para siempre.

Comisiones bioéticas surgen frente a la amenaza de algunos científicos, que por medio de iniciativas truculentas y estrategias soterradas, pueden facilitar caminos para que el respeto por el hombre y su dignidad desaparezcan, confundiendo el acto inteligente, que siempre es creativo, con la acción anti-natura, que atrae tanáticamente, como atrae el precipicio al suicida o la llama

de una vela a la mariposa destructiva, que se azota en ella hasta morir.

Los griegos hablaron de HIPGNES, y lo definieron «como la pérdida de los límites de la conciencia». Pareciera que la fisonomía que va tomando la historia en la actualidad, fuera una expresión manifiesta de la pérdida de límites, de falta de asombro y de ausencia de valores.

Karl Jaspers, en su libro *Origen y Meta de la Historia* nos habla del tiempo axial. Afirma, que entre los años 200 A.C. y 800 D.C., en tres regiones incomunicadas entre sí, como eran China, Grecia e India, se produce el mismo fenómeno espiritual: El hombre llega a ser hombre. Se fundan las categorías universales del pensamiento; aparecen las religiones mundiales; viven los pre-socráticos en Grecia, los filósofos, Sócrates, Aristóteles, Platón; Buda en la India; Confucio, Lao-Tse, Chuanti y Moti en China, etc. Todo lo anterior era preparación y todo lo posterior una consecuencia de la maduración de la humanidad..... análogamente en la actualidad en todas partes del mundo el hombre, se está destruyendo. Sólo cambian las formas de como lo hacen.

Por ejemplo, cada 70 segundos se suicida una persona en el mundo; miles de niños son abortados a diario. Pero no deja de llamar la atención que Dejeuné, gran defensor de la vida, haya fallecido el día de pascua de resurrección ¿no será este hecho un llamado de atención del destino, la Providencia, Dios o la naturaleza, frente a esta autodestrucción del hombre?. C.S. Lewis en su libro *El Problema del Dolor* sostiene «Dios nos susurra en nuestros placeres, nos habla en nuestra conciencia, pero nos grita en nuestros dolores, en su megáfono para despertar a un mundo sordo». Pero el relativismo de valores ha generado estereotipos ad-hoc a esta amenaza que vive la humanidad.

El hombre Light, es un ejemplo. Ligero, superficial, inocuo e inmaduro psicológicamente, es el producto de una educación anodina, avalórica y por ende trivial; la educación psicopreventiva es justamente el reverso de la medalla, el epílogo definitivo para evitar el ingreso al abismo, de una sociedad sin rumbos, un mundo destruido, con inconvenientes transmisiones consiente e inconsciente de esquemas, vestidos del ropaje de asignaturas tradicionales de un sistema educativo obsoleto, que necesita reformular objetivos, perfeccionar metodologías, pero lo que es fundamental, incluir contenidos acorde a la época.

En algún momento del tiempo, la alquimia fue reemplazada por la química; los legendarios tranvías guiados por fina sangre fueron reemplazados por modernos vehículos de locomoción y las viejas cocinas a leña por hornos microondas. Pero este reemplazo, prodigio del ingenio humano, también reemplazó los riesgos; que gradualmente fueron coexistiendo con las personas, en el hogar, en el trabajo y en el trayecto.

