

# **LAS PROFESIONES FRENTE A LAS CATÁSTROFES: LOS RETOS DE LA RECONSTRUCCIÓN LA LABOR DE LOS PSICÓLOGOS DE EMERGENCIAS TRAS LAS CATÁSTROFES**

**SANDRA PÉREZ YELMO**

Psicóloga, Coordinadora del Grupo de Trabajo de Urgencias, Emergencias y  
Catástrofes del COP Madrid

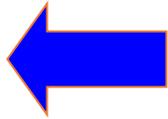
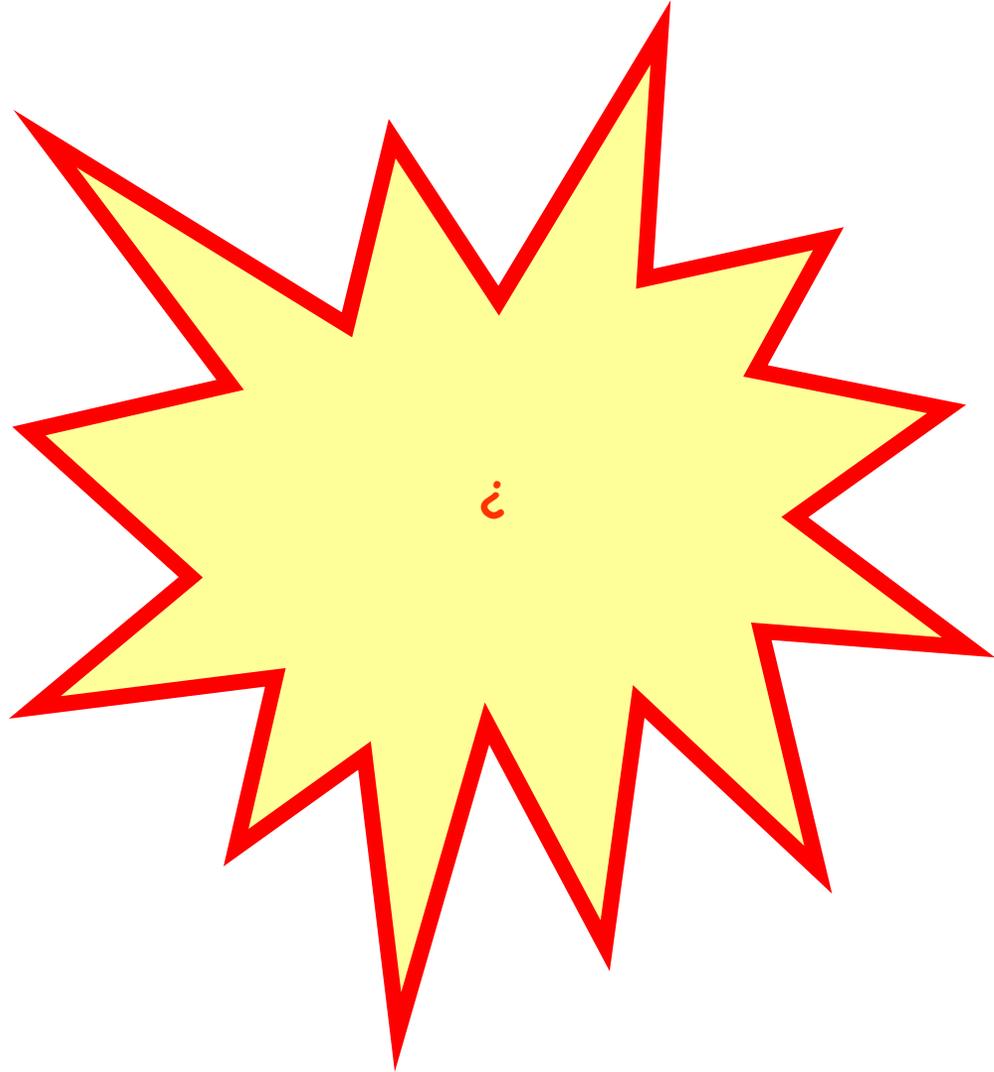




- 1 —** INTRODUCCIÓN
- 2 —** LA PSICOLOGÍA DE LAS EMERGENCIAS
- 3 —** EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LAS CATÁSTROFES
- 4 —** CONCLUSIONES

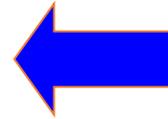
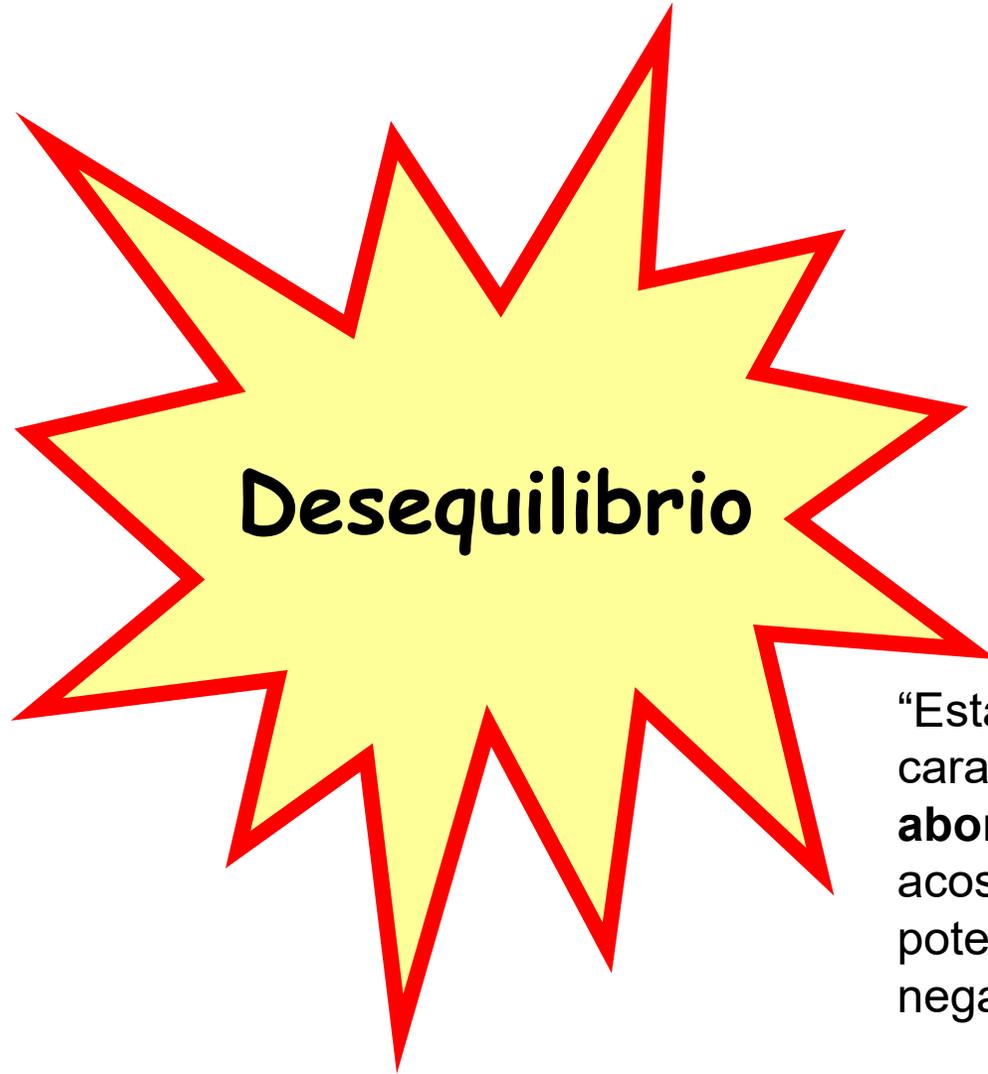


1. INTRODUCCIÓN



**Crisis**





**Crisis**

“Estado **temporal** de trastorno y desorganización, caracterizado por la **incapacidad** del individuo para **abordar** situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la **solución de problemas** y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo”

(Slaikeu, 1988)



1. INTRODUCCIÓN





## 2. LA PSICOLOGÍA DE LAS EMERGENCIAS

Los psicólogos de emergencias trabajamos en todo lo relacionado con situaciones susceptibles de generar un **alto impacto emocional**.

Nuestra intervención es **temporal, breve, intensa** ( a diferencia de una consulta clínica) y con la finalidad de generar control, seguridad y autonomía para la persona que ha sufrido el impacto.

Conociendo las reacciones de los individuos y de los grupos humanos **antes, durante y después...** y la forma adecuada de abordarlo.



NUESTRA "CONSULTA"



### 3. EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LAS CATÁSTROFES



Fuente: Office of Well-Being by George S. Everly, Jr., PhD, Carolyn J. Fowler, PhD, MPH; Albert W. Wu, MD, MPH and Deborah Dang, PhD, RN



EMOCIONALES	COGNITIVOS	CONDUCTUALES	FISIOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad Anticipatoria</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Reacciones de Pánico</li> <li>• Shock</li> <li>• Miedo</li> <li>• Sentimientos de Culpa</li> <li>• Enfado</li> <li>• Rabia</li> <li>• Irritación</li> <li>• Hostilidad</li> <li>• Rencor</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Depresión</li> <li>• Desesperación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culpabilización</li> <li>• Preocupación</li> <li>• Bloqueo Mental</li> <li>• Sensación de Perdida de Control</li> <li>• Negación</li> <li>• Amnesia</li> <li>• Confusión</li> <li>• Ideación Autolítica</li> <li>• Sensación de Impotencia</li> <li>• Dificultad de Atención</li> <li>• Dificultad Concentración</li> <li>• Dificultad en la Toma de decisiones</li> <li>• Alteraciones de la Alerta</li> <li>• Desorientación Tiempo</li> <li>• Alteraciones de la Realidad</li> <li>• Sensación de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiper o Hipoactividad</li> <li>• Trastornos del habla (verborrea, mutismo)</li> <li>• Inhibición</li> <li>• Desconfianza</li> <li>• Trastornos de la Alimentación</li> <li>• Abuso de tóxicos (alcohol, drogas)</li> <li>• Alteraciones del sueño</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Agresividad</li> <li>• Actos de violencia</li> <li>• Pérdida de rol social</li> <li>• Gritos</li> <li>• Aislamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipersudoración</li> <li>• Palpitaciones</li> <li>• Taquicardia</li> <li>• Dolor Torácico</li> <li>• Tensión Muscular</li> <li>• Cefalea</li> <li>• Midriasis</li> <li>• Sensación de ahogo</li> <li>• Mareos</li> <li>• Nauseas, malestar abdominal</li> <li>• Parestesias</li> <li>• Escalofríos y temblores</li> </ul>

SON REACCIONES NORMALES ANTE SITUACIONES EXCEPCIONALES



## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

- Proporcionar necesidades básicas.
- Amortiguar el impacto de la situación vivida.
- Facilitar el Inicio del duelo.
- Prevenir la aparición de trastornos psicopatológicos posteriores
- Facilitar el acceso al apoyo social y a los recursos de ayuda post intervención.
- Ventilación emocional.
- Escucha activa.
- Normalizar síntomas. Validar emociones.
- Ayuda en la toma de decisiones.
- Minimizar la incertidumbre.
- Ayuda a la resolución de problemas.



**No olvidar que:**

**SON REACCIONES NORMALES ANTE SITUACIONES NO HABITUALES PARA LA PERSONA**



## 4. CONCLUSIONES

- No hay ningún trastorno ni diagnóstico que hacer. La persona está en crisis por incidente crítico.
- Sí, hay estados y reacciones ante ese incidente crítico.
- Hay procesos subyacentes al malestar, que son los que nos importan.
- Orientación hacia las **fortalezas**, la **capacidad de resistencia**, las **soluciones** y los **recursos** con los que ya cuenta la persona afectada
- La mayoría de las personas se recuperan con sus propias habilidades de afrontamiento.
- Entre el 20% y 30% necesitará más apoyo.
- El apoyo psicológico en emergencias en fases iniciales, servirá para amortiguar el impacto emocional y será de carácter preventivo en relación al TEPT.
- *Reacciones normales en personas normales.*

**#CONAMA2024**

**LAS PROFESIONES FRENTE A LAS CATÁSTROFES: LOS RETOS DE LA RECONSTRUCCIÓN**

**¡Gracias!** 

**SANDRA PÉREZ YELMO**

Psicóloga, Coordinadora del Grupo de Trabajo de Urgencias, Emergencias y  
Catástrofes del COP Madrid