

APOYO PSICOSOCIAL EN LAS CATÁSTROFES

IMPLICACIONES PRÁCTICAS

1. INTERVENCIÓN EN SITUACIONES DE CRISIS.....	2
1.1 APOYO Y ESCUCHA	2
1.2 AYUDAR A ENFRENTAR LO SUCEDIDO.....	2
1.3 COMPRENDER LAS REACCIONES EMOCIONALES	2
1.4 NORMALIZAR LAS REACCIONES FÍSICAS	2
1.5 ACCIONES A DESARROLLAR	3
1.6 FACILITAR LA AFIRMACIÓN COMUNITARIA Y REFORZAR MECANISMOS PROTECTORES	3
1.7 DESARROLLAR LA AUTONOMÍA Y CONTROL DEL MEDIO.....	3
1.8 INTERVENCIÓN TEMPRANA Y BÚSQUEDA DE VÍCTIMAS.....	4
1.9 CONTROLAR EL IMPACTO DE LA AYUDA HUMANITARIA	4
1.10 PREVER LAS TENSIONES POSTERIORES.....	4
2. EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN Y MANEJO DEL RIESGO	4
2.1 TENER EN CUENTA LA NATURALEZA DEL SUCESO	4
2.2 PERSONAS QUE PUEDEN NECESITAR MÁS APOYO.....	4
2.3 VALORAR GLOBALMENTE LOS FACTORES QUE PUEDEN INTERFERIR	5
2.4 EVALUAR LA PERCEPCIÓN DE RIESGO: INDIVIDUAL Y COLECTIVA.....	5
2.5 PREVENIR Y MANEJAR RUMORES.....	5
3. ADAPTACIÓN AL CONTEXTO CULTURAL	6
3.1 RECONOCER LAS FORMAS DE EXPRESIÓN CULTURAL.....	6
3.2 VALORAR LAS FORMAS DE AFRONTAMIENTO	6
3.2.1 <i>La aproximación más o menos fatalista a los hechos</i>	6
3.2.2 <i>Crecimiento o reevaluación positiva</i>	7
3.2.3 <i>Formas de respuesta más instrumentales o emocionales</i>	7
3.2.4 <i>Tendencias de descarga o inhibición emocional</i>	7
3.2.5 <i>Respuestas de focalización en el problema</i>	7
3.2.6 <i>Presencia de rituales y características del proceso de duelo</i>	7
4. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL.....	8
4.1 PROPICIAR ESPACIOS GRUPALES DE INTERCAMBIO Y APOYO	8
4.2 TRABAJO DE REDES.....	8
4.3 RELACIÓN CON SISTEMAS LOCALES	8
4.4 ADAPTARSE AL PROCESO DE ASIMILACIÓN.....	9
4.5 LOS PROCESOS DE MEMORIA COLECTIVA.....	9
5. PREPARACIÓN, IMPLICACIÓN Y CUIDADO DE LOS EQUIPOS DE APOYO.....	10
5.1 EQUIPOS DE APOYO COMO TESTIGO	10
5.2 EVALUAR EL IMPACTO INDIVIDUAL	10
5.3 IDENTIFICAR REACCIONES GRUPALES Y APOYO MUTUO.....	10
5.4 ENFRENTAR LOS DILEMAS ÉTICOS.....	10
6. ALGUNAS ACTIVIDADES PARA APOYAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS	11
7. ANEXO: EVALUACIÓN DEL CONOCIMIENTO Y CONTRASTE DE CREENCIAS	
MÍTICAS SOBRE CATÁSTROFES.....	12
7.1 CUESTIONARIO.....	12
7.2 RESULTADOS.....	13

APOYO PSICOSOCIAL EN LAS CATÁSTROFES

IMPLICACIONES PRÁCTICAS

*Darío Páez, Itziar Fernández y Carlos Martín Beristain**

Universidad del País Vasco

* Universidad de Deusto

En este capítulo se incluyen una serie de implicaciones prácticas para el trabajo de apoyo psicosocial en catástrofes. Se hace referencia a cinco grandes aspectos: a) orientaciones generales para la intervención en situaciones de crisis. b) la evaluación de la situación y el manejo del riesgo. c) la adaptación al contexto cultural en cuanto a las formas de expresión o afrontamiento. d) las estrategias de trabajo comunitario e intervención psicosocial y e) la preparación, implicación y cuidado de los equipos de apoyo. Asimismo, mostraremos algunas actividades de apoyo para los niños y niñas.

Además, se presenta un anexo sobre la evaluación del comportamiento y contraste de creencias míticas en catástrofes. Este apartado comprende un cuestionario que puede servir de auto-evaluación para el lector, así como de guía para las personas que trabajan con víctimas de catástrofes y/o traumas.

1. Intervención en situaciones de crisis

Las situaciones de catástrofe colectiva pueden necesitar de una integración de elementos terapéuticos y de trabajo comunitario. A continuación se presentan algunos criterios generales para el trabajo de acompañamiento a las víctimas y supervivientes de las catástrofes colectivas. Los servicios de apoyo psicosocial deberían ofrecer su acompañamiento desde las primeras etapas, evitando la estigmatización de la persona como víctima o enfermo. Entre las actitudes básicas a cuidar por esos equipos, están:

1.1 Apoyo y escucha

Una actitud de escucha, acogida y apoyo es fundamental en el momento de contactar con los afectados. Puede ser necesarios poner en marcha o reforzar servicios de intervención en crisis y apoyo a los procesos de duelo en lugares apropiados o en los que favorezcan la accesibilidad de la población afectada. En algunos lugares donde existe infraestructura pueden facilitarse la ayuda además a través de líneas telefónicas específicas.

1.2 Ayudar a enfrentar lo sucedido

Se debe ayudar a las personas a comprender su experiencia, ofrecer un acompañamiento que les permita restaurar su sentido de control sobre el medio (“*nadie podía prever lo que pasó*”, “*la mayoría de la gente hubiera hecho lo mismo que usted*” ...), de forma tal que no se sientan victimizadas por un mundo que sea meramente azar o amenazante.

Después de unos primeros días de conmoción y dependencia la gente puede empezar a plantear demandas y problemas a los servicios o personal de apoyo. Hay que aprender a ver esos procesos como parte de la recuperación de control sobre su vida y su propia historia y no tratar de reprimirlos, ni asumirlos como respuestas displicentes respecto al personal que ayuda.

1.3 Comprender las reacciones emocionales

Reasegurar a los supervivientes que las reacciones emocionales tan fuertes que han vivido, o que les sobrepasan, son habituales, y que son las reacciones normales tras un suceso catastrófico. Pueden utilizarse medios de comunicación y servicios educativos como una forma de llegar a la mayor parte de la población.

Entre estas reacciones normales, están: el miedo, una sensación de desesperanza, la tristeza, la nostalgia por los que se han ido, sentimiento de culpa, la vergüenza, el enojo, el preguntarse por qué él ha sobrevivido, recuerdos y reminiscencias sistemáticas de las personas que ha perdido. Dichos sentimientos son aún más fuertes si mucha gente ha muerto, si las muertes fueron súbitas o violentas, si los cuerpos no han sido recuperados, si existía una relación muy estrecha con la persona que falleció, o si la relación con la persona que murió estaba en un estadio difícil. Se necesita tiempo, acompañamiento y solidaridad para ir enfrentando ese impacto.

1.4 Normalizar las reacciones físicas

Entre las respuestas físicas más frecuentes están: cansancio, falta de sueño, pesadillas, pérdida de memoria y concentración, palpitations, temblores, dificultades para respirar, diarrea, tensión que puede producir dolores de cabeza o espalda, trastornos menstruales y cambios en el interés sexual. Todas éstas son

reacciones físicas bastante comunes producidas por el estrés. Es importante entenderlas como expresión del sufrimiento pero también poner atención a las personas que se encuentran más afectadas, ayudando a disminuir los síntomas pero sin medicalizar el sufrimiento. Cuando las personas se encuentran muy aturcidas por el choque emocional abordar los síntomas físicos puede ser útil como una forma de hacer algo, establecer una buena relación y mejorar el bienestar.

1.5 Acciones a desarrollar

Las siguientes acciones también pueden permitir que los hechos y los sentimientos se puedan enfrentar mejor:

- Favorecer las actividades para mantenerse activo y ayudar a los otros, ya que permiten mejorar el estado de ánimo. Sin embargo, la hiperactividad es negativa e impide que la persona se ayude a sí misma.
- Confrontar la realidad, asistiendo a los funerales o inspeccionando las pérdidas, cuando la persona se sienta preparada, puede ayudar a la gente a enfrentar lo ocurrido. Respetar el ritmo de la persona o a quienes no quieran volver o conocer directamente la situación.
- Recibir ayuda de otra gente es positivo, así como poder expresarse sobre lo ocurrido. Aunque los consejos de tratar de olvidar y seguir adelante pueden estar cargados de buenas intenciones, muchas veces resultan negativos ya que suponen una tarea imposible y transmiten una falta de comprensión del otro.
- Algún grado de privacidad para enfrentar los sentimientos es importante, teniendo en cuenta en todo momento las diferencias culturales.

1.6 Facilitar la afirmación comunitaria y reforzar mecanismos protectores

Dichos espacios pueden ser ritos, celebraciones, formas de organización y apoyo en el contexto cultural. Tomar en cuenta la experiencia previa de las poblaciones, para apoyar el restablecimiento de una cierta normalidad, la expresión de su identidad y las formas de apoyo comunitario.

Específicamente apoyar las actividades que restituyan un sentido de normalidad y rutinas positivas, como la escolarización o actividades comunitarias. Los programas de apoyo y reunificación familiar favorecen el apoyo social y disminuyen el estrés de la separación familiar.

1.7 Desarrollar la autonomía y control del medio

Uno de los riesgos más importantes es la creación de una mentalidad de dependencia, producida por las pérdidas y un planteamiento asistencial de las acciones. Para ello:

- Contribuir a desarrollar la capacidad de decidir sobre su vida mediante la participación en reuniones, consejos comunitarios, etc.
- Cuidar los efectos perniciosos que algunas formas de ayuda pueden tener al propiciar una actitud de dependencia (por ejemplo si se introduce el dinero en actividades cotidianas de las que anteriormente no formaba parte y que tienen que ver con la autonomía personal o autogestión familiar).

1.8 Intervención temprana y búsqueda de víctimas

1. Ofertar apoyo a todas las víctimas ayuda a que la gente entienda mejor sus reacciones, si transmite el siguiente mensaje: “los sentimientos que usted tiene son comprensibles y las reacciones son frecuentes dada la situación vivida”.
2. Puede haber personas que pierdan el control. Se trata de reacciones lógicas y comprensibles que no deben hacer perder la calma a las personas que acuden en ayuda, ni mucho menos entrar a su vez en respuestas agresivas o descalificadoras.
3. Una intervención activa, permite que la población de riesgo entre en contacto con las personas que les pueden ayudar, pero no debe entrar en competición con otras formas de ayuda.
4. Ofertar ayuda para adaptarse a la catástrofe significa un rango amplio de tareas concretas. Proveer ayuda práctica en las primeras etapas constituye la base para la confianza.
5. Facilitar la colaboración y coordinación. Las personas afectadas que colaboran necesitan recibir instrucciones cortas, precisas y sencillas para facilitar su ayuda.
6. Una oferta de ayuda no debe forzar a la gente a hacer psicoterapia, consejo, etc. Las formas específicas de apoyo deben adecuarse al contexto, a la cultura y a la motivación de la gente.

1.9 Controlar el impacto de la ayuda humanitaria

Evaluar y controlar sus efectos negativos, en particular la reacción de dependencia y los conflictos. Algunas formas de hacerlo son: a) analizar el impacto local que puede tener la ayuda en las relaciones de poder o el aumento de las diferencias sociales. b) establecer consenso y claridad sobre los criterios de la ayuda c) atender a las demandas de la gente, estableciendo formas de participación de los afectados d) apoyar las formas de organización propias e) asegurar el control efectivo de la ayuda f) potenciar los sistemas de apoyo mutuo y las redes de solidaridad, en vez de crear dependencia.

1.10 Prever las tensiones posteriores

Especialmente en la fase de reconstrucción pueden aparecer tensiones en las relaciones sociales. Después de las primeras semanas o meses las personas afectadas pueden sentirse decepcionadas por la falta de apoyo y comprensión de los que le rodean. Además, muchos problemas previos pueden reaparecer en forma de conflictos especialmente durante la fase de reconstrucción (por ejemplo sobre la vivienda o la gestión de las ayudas, pero también por intereses políticos). También los accidentes suelen ser más frecuentes después de episodios de estrés severos. Por ello es importante reestructurar cuanto antes la vida cotidiana y organizar las formas de apoyo. La prevención y manejo de conflictos puede ser una estrategia de apoyo en contextos de desorganización social, conflictos previos, o problemas en la gestión de las ayudas.

2. Evaluación de la situación y manejo del riesgo

2.1 Tener en cuenta la naturaleza del suceso

En un primer lugar debemos tener en cuenta el carácter del suceso. Así, una pregunta que nos podemos formular es ¿el antecedente traumático es colectivo (“grupal”) o individual y si fue directamente provocado por el hombre?.

Si el hecho ha afectado a un número considerable de personas o ha sido provocado por el hombre, el impacto va a ser probablemente mayor (mayor impacto psicológico y movilización social). En esos contextos es muy importante reforzar las redes de apoyo preexistentes que van a favorecer la recuperación y acompañamiento.

Parte de las respuestas de los sobrevivientes pueden estar determinadas por las características de la catástrofe. Algunos hechos pueden ser particularmente dolorosos para los sobrevivientes como: las condiciones previas que hacen pensar que se hubiera podido evitar el impacto y no se hizo; muchas personas fueron testigos de muertes; la forma en que murió mucha gente, golpeada o mutilada; o cuando los cuerpos no pudieron ser encontrados con lo que es difícil verificar la situación y el destino de sus familiares.

2.2 Personas que pueden necesitar más apoyo

En este apartado nos centramos en los siguientes aspectos: ¿existen personas sin apoyo social?, ¿qué víctimas necesitan más apoyo social?, ¿coexistir grupos de personas que han sufrido además de la catástrofe hechos traumáticos subsiguientes? y ¿tenemos personas que han vivido una infancia adversa con discapacidades y/o problemas psicológicos previos?.

Las personas o grupos que pueden necesitar más apoyo son aquellas que: 1) han perdido sus redes o sistemas de apoyo (niños no acompañados, adultos dependientes, grave ruptura familiar). 2) tenían antecedentes de problemas psicológicos o discapacidades y aquellas que tienen menos recursos o

experiencia. 3) han sufrido experiencias más duras (como el daño físico, la muerte de la pareja, la participación en atrocidades, el haber sido testigo de muertes, la violación y la tortura).

Se necesita hacer una evaluación del impacto del proceso de reconstrucción, que puede producir nuevas sobrecargas sobre roles familiares o diferentes grupos de población (mujeres, jóvenes, etc.). Examine especialmente el caso de las mujeres y los niños y recuerde que no necesariamente tienen mayor probabilidad de parecer problemas psicológicos.

2.3 Valorar globalmente los factores que pueden interferir

Un interrogante que puede ayudar a analizar la situación tras la catástrofe es ¿qué elementos contextuales interfieren en el afrontamiento?

Los procesos judiciales, el impacto de la corrupción, los conflictos previos o agravados por los hechos, etc. son factores que deben tenerse en cuenta en la preparación, el desarrollo y acompañamiento posterior. Hay tener una visión global de las interacciones entre diferentes factores. Por ejemplo, en los procesos de duelo pueden interferir declaraciones de los responsables públicos, planes de reconstrucción en las zonas donde no se recuperaron los cuerpos o las diferentes formas de reparación económica. A pesar de que no se tenga control de esos factores, ver los problemas y respuestas de la gente en su contexto social puede ayudar a entenderlas mejor, evitar malentendidos y adaptar las intervenciones.

2.4 Evaluar la percepción de riesgo: individual y colectiva

Si la gente tiene que convivir con el peligro, o existe riesgo de repetición de los hechos, es importante evaluar las percepciones asociadas al riesgo y su influencia en la conducta colectiva (por ejemplo, manejo de la alerta, respuestas frente a experiencias que recuerdan la catástrofe, etc.). Es probable que la gente haya desarrollado algunas estrategias comunitarias con sus recursos positivos pero también con posibles aspectos problemáticos.

Algunas preguntas que pueden ayudar a evaluar esto son: ¿la gente se siente excesivamente vulnerable o por el contrario tiene un sesgo de invulnerabilidad?, ¿existen percepciones o creencias que inducen a conductas de riesgo como negación del peligro o un estereotipo negativo respecto a otros grupos?, ¿se daba la imposición de consenso y exclusión de información que advertía el peligro?

Si el grupo tiene que prepararse para futuras eventualidades, especialmente cuando está comprometido en la toma de decisiones sobre medidas a tomar, puede ser importante hacer planes realistas y una discusión de los tópicos o mitos más frecuentes como son: el sesgo de invulnerabilidad; la imposición de consenso por exclusión de información que anuncia el peligro; o las formas de pensamiento grupal que minimizan la amenaza.

De cara a la preparación de grupos que tienen responsabilidades o pueden verse afectados de manera grave por el peligro algunos recursos útiles para la discusión grupal son: 1) explicar los sesgos más frecuentes; 2) tener una actitud imparcial en la discusión; 3) alentar la expresión de dudas y objeciones (asignar por ejemplo a una persona el papel de “abogado del diablo”); 4) trabajar con subgrupos, de forma que se puedan ventilar las diferencias; 5) someter las decisiones clave a una “segunda oportunidad” pidiendo a cada miembro que exprese sus dudas; 6) invitar a expertos ajenos al grupo que desafíen sus puntos de vista; 7) propiciar una evaluación de las medidas y si es posible un esquema de entrenamiento o simulación.

La gente puede tener dificultad de encontrar un equilibrio entre la consideración de la centralidad de la amenaza y la evitación de pensar en el peligro. Dado que las personas que tienen que vivir en condiciones peligrosas pueden limitar la comunicación o aumentar su umbral de respuesta puede ser importante discutir grupalmente las diferentes alternativas. Además se necesita información clara en el manejo de la alerta temprana (preparación frente a las eventualidades) y tardía (indicación y organización de la salida).

Un esquema sencillo y realista de manejo de seguridad que pueda ser sostenible en el tiempo puede ser más importante que una larga serie de recomendaciones que difícilmente se recuerdan y no se llevan a la práctica.

2.5 Prevenir y manejar rumores

En este bloque nos debemos cuestionar ¿hubo rumores alarmistas sobre conductas irracionales, estado de choque, pánico y saqueo?

El riesgo de difusión de rumores es proporcional al nivel de tensión emocional o ansiedad previa, la cantidad de personas que han propalado el rumor; la incertidumbre general; y la credibilidad del rumor. Todas estas condiciones se dan frecuentemente en las situaciones de catástrofe. Los rumores no se pueden evitar, pero sí mejorar su gestión y controlar los que puedan tener efectos más negativos en el comportamiento frente al peligro o la cohesión comunitaria. Para ello:

1. Facilitar una información veraz y sencilla transmitida de forma coherente por los diferentes interlocutores.

2. Tratar de que la información sea oficial o con alguien que tenga credibilidad. Tener en cuenta el papel de los líderes locales. Unificar criterios entre los diferentes actores y medios de comunicación.
3. Disminuir la ambigüedad y el grado de incertidumbre respecto a los procesos de reconstrucción (ayudas, reasentamientos, etc.).
4. Educación sobre el rumor, analizar las creencias que existen y por qué se dan y cómo proporcionamos información alternativa en un clima empático. Difundir la idea que la mera repetición va a propiciar la difusión de rumores.
5. Mantener una estrategia positiva de información continua teniendo en cuenta las necesidades de dar sentido a los hechos y de anticipación a situaciones problemáticas. Recordar que la información positiva circula más lentamente que la negativa.
6. Atender a los diferentes tipos de rumores, y el impacto que pueden tener en las formas de apoyo (por ejemplo su impacto en la división comunitaria), especialmente los relativos al manejo de las ayudas o la convivencia con el peligro.

3. Adaptación al contexto cultural

3.1 Reconocer las formas de expresión cultural

A continuación examinaremos la frecuencia y expresión de respuestas según el marco cultural. Así, ¿se constata una diferente frecuencia de respuestas según la cultura?, ¿se da la respuesta de somatización?, ¿prevalecen categorías *folk* de trastornos –como el mal de ojo o ataque de nervios– y ¿existe la comunicación indirecta y minimización de la emoción?

Las respuestas al impacto traumático, así como las formas de apoyo pueden ser diferentes en distintos contextos culturales.

- Tener en cuenta si existen categorías locales o culturales de identificar problemas, interpretar síntomas o clasificar enfermedades. Estas pueden ser especialmente importantes respecto a: frecuencia de respuestas somáticas en culturas menos dualistas mente/cuerpo; categorías locales de agrupar síntomas o expresar el impacto (como susto, mal de ojo, ataque de nervios, etc.) que pueden no coincidir con categorías occidentales. Tener en cuenta, si las hay, las pautas terapéuticas locales para enfrentar esos problemas.
- La culpabilidad y las conductas de evitación son respuestas que se producen en menor medida en las culturas colectivistas (p.e. países de América Latina y Asia), pero pueden estar referidas a las características de los hechos. En muchas culturas indígenas la persona afectada tiene que hacer algo para enfrentar el problema dado que el trauma ha roto su relación con los otros o la naturaleza, o puede tener causas espirituales (no confundir con culpabilizar a la víctima).
- En las culturas con una alta distancia de poder o respeto hacia la autoridad es probable que se de una mayor anestesia afectiva o menor comunicación y expresión directa de sus emociones. Las formas de expresión pueden ser más indirectas o no sólo verbales. Atender a estos indicadores puede ayudar a reconocer los problemas.
- Sin embargo hay que pensar si esas respuestas están influidas por otras variables sociales, como presión del contexto o amenazas que condicionan la forma de expresión. La desconfianza es un mecanismo de defensa de muchas poblaciones que viven en contextos de militarización o guerra. Se necesita dar muestras de confiabilidad, ser cuidadoso y coherente con ellas para poder crear espacios que propicien compartir experiencias y apoyo mutuo.
- La menor expresión de emociones negativas es característica de culturas con una alta distancia de poder o algunas culturas colectivistas que ponen más atención al clima y necesidades grupales. En esos contextos es importante entender las formas de expresión indirecta o la minimización verbal (siempre y cuando no implique una inhibición mantenida, lo que puede gastar mucha energía psicológica y tener efectos negativos en la salud física a medio plazo).

3.2 Valorar las formas de afrontamiento

Algunas de las cuestiones que pueden variar en otras culturas son:

3.2.1 La aproximación más o menos fatalista a los hechos

Analizando el afrontamiento en relación con la cultura nos preguntamos: ¿se dan expresiones verbales de “fatalismo”? y ¿dichas expresiones implican pasividad?

En muchas culturas tradicionales son frecuentes las expresiones verbales “fatalistas” (destino, voluntad de Dios, etc.), pero eso no significa que siempre se asocien a pasividad. Las culturas con una cierta aproximación “fatalista” presentan una capacidad de resistencia y de enfrentamiento importante ante los

desastres naturales, cuando ayudan a la gente a centrarse en las actividades de reconstrucción más instrumentales y evitar una búsqueda repetitiva e infructuosa de sentido. Por consiguiente, se hace necesario no confundir aceptación cultural con pasividad inadaptativa, reforzar actividades instrumentales y no confrontar creencias “fatalistas”. Sin embargo también puede estar inducida socialmente por un contexto represivo o ser funcional a un contexto de dominación, con lo que su impacto sería negativo.

3.2.2 Crecimiento o reevaluación positiva

¿Se dan formas de reevaluación positiva sobre lo ocurrido, creencias que el trauma ha reforzado o hecho crecer a las personas y a la comunidad? Aunque estas respuestas sean minoritarias en muchas ocasiones, en otras pueden dar lugar a una movilización colectiva hacia la prevención, la reparación o el apoyo mutuo. Una estrategia de apoyo puede ser reforzar estas formas de reinterpretación positiva del trauma y de crecimiento personal y colectivo. Si no se han dado, enfatizar el recuerdo de la solidaridad comunal, las respuestas altruistas y las formas positivas de enfrentar lo ocurrido.

3.2.3 Formas de respuesta más instrumentales o emocionales.

¿Se enfrenta el trauma o catástrofe controlando el medio (control primario) o mediante la adaptación al medio (control secundario)?.

En caso de que la tendencia cultural sea una escasa expresión o afrontamiento emocional reforzar el afrontamiento instrumental sin cuestionar las emociones personales. En diferentes culturas las experiencias difíciles o de catástrofe se afrontan de forma distinta: controlando el medio, enfrentando la causa (control primario) o mediante la adaptación al medio (control secundario). El segundo tipo de afrontamiento puede ser adaptativo a un contexto hostil o precario. En ese caso reforzar las conductas de prevención y curativas posibles y realistas. Tener presente que el afrontamiento secundario y emocional es positivo ante una pérdida definitiva.

3.2.4 Tendencias de descarga o inhibición emocional

¿Se da una fuerte descarga y expresión extrema de emociones negativas en el marco de la cultura local? Si las emociones son extremas y dejan a la gente muy afectada puede apoyarse en su regulación, acompañándolas de formas de afrontamiento cognitivo de comprensión y aceptación.

En otros casos pueden darse respuestas de inhibición emocional extrema. Si la inhibición es extrema y se acompaña de ambivalencia (querer expresar y no poder), buscar por qué ocurre. Puede ser por: a) ¿no querer molestar al entorno?; b) ¿creer que no se entenderá?; c) ¿el estigma del suceso? –por ej. violación; d) ¿el entorno que rechaza la expresión o responde de forma insatisfactoria?. Tener en cuenta que ante todo debe respetarse los tabúes y estigmas (aunque no reforzarlos y evitar que induzcan a la marginación de algunas personas), entender la “quemazón” de las redes de apoyo social, y ayudar a las víctimas a expresarse en grupos que aseguren respuestas positivas y entiendan la experiencia.

Pero hay que recordar que la no expresión fuerte de emociones negativas no es necesariamente inadaptativo. La postergación de emociones negativas (no dar rienda suelta al enojo y contar por ej. hasta 10), la distracción y focalizarse en actividades positivas (cuidar a un recién nacido por ej.) son positivas.

3.2.5 Respuestas de focalización en el problema

¿Se da rumiación o pensamientos repetitivos?, ¿esta rumiación ayuda a entender lo ocurrido en un marco de sentido (religioso o ideológico) o por el contrario sólo sirve para agravar y mantener la aflicción? En este último caso, pueden ser de ayuda medidas de distracción en actividades positivas y apoyo que interrumpan los pensamientos repetitivos. Reforzar las actividades de búsqueda de sentido religioso si las personas son creyentes o ideológico que ayuden a encontrar un sentido y mantener una postura activa flexible.

3.2.6 Presencia de rituales y características del proceso de duelo

En general, ¿Se da la aceptación de la pérdida y el mantenimiento de la relación con los difuntos? y ¿se logran realizar los rituales de duelo?.

De alguna manera todas las culturas y todas las personas afrontan tareas del duelo tales como aceptación, expresión, adaptación, recuerdo y reconstrucción de los lazos. Pero la importancia o características de estas pueden ser muy diferentes. Hay que conocer cuales son las pautas culturales locales: reglas de expresión, formas de apoyo a familiares, ceremonias de recuerdo, ritos, etc. Favorecer las actividades que ayuden a apoyar el proceso de duelo tales como rituales y prácticas que impliquen honrar la memoria y el diálogo simbólico con muertos o los desaparecidos (véase más adelante las conmemoraciones). Respetar la tradición cultural sobre ancestros y presencia de difuntos.

Tener en cuenta que el contexto puede dificultar o bloquear el proceso de duelo (imposibilidad de hacer los rituales, expresar lo sucedido o compartir su experiencia con otros, o precariedad que lleva rápidamente a tener que adaptarse a la nueva situación postergando otras necesidades).

El acompañamiento a procesos de duelo necesita una continuidad y la construcción de una relación de confianza. No inducir a abrir procesos en los que posteriormente no se va a estar para acompañar. Tampoco forzar la confrontación con emociones o hechos que puedan golpear a los sobrevivientes. Hay que adaptar el apoyo a las necesidades y proceso de los familiares y comunidad.

No hay que tener una visión tan corto-placista del impacto emocional (emergencia), ni estar concentrados sólo en la experiencia traumática, sino tener una visión más a medio plazo sobre las dificultades que la gente pueda tener.

En las situaciones de catástrofe colectiva el rescate de la memoria de las víctimas puede ayudar a que ese recuerdo no sea solamente individual sino que tenga también un carácter social.

4. Estrategias de intervención psicosocial

4.1 Propiciar espacios grupales de intercambio y apoyo

Nos debemos cuestionar las siguientes preguntas ¿existen grupos de intervención? y ¿es necesario crear grupos de auto-ayuda?.

Favorecer la creación o estímulo de grupos que puedan proporcionar ayuda mutua a través de: la objetivación y el análisis de la realidad; el sostén mutuo; el reconocimiento de sentimientos y vivencias escondidas; la generalización de las experiencias; la búsqueda e integración de soluciones; el desarrollo de acciones comunes para enfrentar los problemas; el desarrollo de actividades sociales gratificantes.

Muchos grupos pueden no estar focalizados en el trauma, sino obedecer a necesidades sociales de intercambio y tener encuentros positivos. Hay que valorar si los grupos ya existentes pueden cumplir funciones de apoyo mutuo. Los grupos centrados en una experiencia determinada pueden ser más útiles cuando: 1) la experiencia ha sido vivida de forma colectiva; 2) las personas no encuentran otro espacio social para compartir sus problemas y buscar soluciones; 3) la gente se puede beneficiar del intercambio entre iguales. Hay que tener siempre en cuenta la importancia de superar el riesgo de estigma o ser considerados como “especiales”.

Las intervenciones focalizadas en las personas parecen ser más útiles al inicio del duelo, en cambio las intervenciones que se centran sobre la reinserción de las personas afectadas por las catástrofes son adecuadas más adelante.

4.2 Trabajo de redes

- Un primer paso es evaluar la oportunidad del trabajo y la demanda formulada. Es necesario ver los beneficios pero también el impacto que va a tener nuestra acción y su continuidad.
- Evitar en lo posible el manejo de estereotipos frecuentes sobre la salud mental (asociados por ejemplo a patología, “estar loco”, o discapacitado, etc.).
- Dedicarle tiempo suficiente para tener un análisis de la situación que nos permita definir criterios para el trabajo a realizar.
- Identificar líderes o personas clave que puedan proporcionar información y activar redes de apoyo. Buscar diferentes puntos de vista o triangular las fuentes, dado que pueden tener un punto de vista parcial de la situación o sus propios intereses políticos. Tratar de escuchar a los diferentes sectores implicados y no sólo los representantes formales.
- Identificar los agentes multiplicadores, realizar actividades de formación, coordinación y fortalecimiento de redes. Muchas veces estas redes ya existen pero necesitan escucha, acompañamiento, formación y materiales de trabajo. Además, tener en cuenta que las redes corren el riesgo de sobrecargarse.
- Mantener el seguimiento y evaluación periódica del proceso de intervención utilizando indicadores psicosociales como: evolución de procesos de duelo; miedo y conductas colectivas; búsqueda de sentido e interpretación de los hechos; conflictos; procesos organizativos; impacto de la ayuda humanitaria y respuestas institucionales, etc.
- Hay que hacer un uso flexible de los programas, tener claridad de cuáles son las líneas de trabajo que pueden favorecer el apoyo a la gente, pero ser flexibles con respecto a ritmos y prioridades.

4.3 Relación con sistemas locales

La reconstrucción de los servicios de salud existentes debería ser una prioridad después de las catástrofes colectivas como forma de reforzar los propios recursos y la participación. Esto da apoyo a los

profesionales locales y proporciona continuidad. La construcción de estructuras paralelas corre el riesgo de disminuir los esfuerzos públicos para proporcionar servicios, así como absorber profesionales que trabajen en dichos servicios, debilitando los esfuerzos de reconstrucción. Pero también pueden existir problemas de seguridad o falta de confianza en las instituciones que recomienden asegurar el trabajo de apoyo mediante redes alternativas.

Identificar la presencia e importancia para la población de terapeutas tradicionales que pueden entender mejor los condicionantes culturales y disponen de recursos terapéuticos propios, y en muchos casos cuentan con amplia experiencia y eficacia probada de sus actuaciones. Sin embargo son aplicables los criterios de cualquier otro proceso terapéutico, como la capacidad de ayuda, la confianza, el respeto o la comprensión social del sufrimiento.

4.4 Adaptarse al proceso de asimilación

Ahora vamos a estudiar la dinámica psicosocial de asimilación del trauma preguntándonos si ¿se está en la fase de hablar y compartir (entre la 2 y 3 semana), en el período de inhibición (entre la 4 y 8 semana) o en la etapa de recuperación (después de 2 meses)?.

A pesar de que hay muchas cuestiones que pueden condicionar el proceso posterior a los hechos (especialmente cuando la amenaza se mantiene en el tiempo) el tipo de intervención puede depender de la dinámica social y los procesos de asimilación que se desencadenan tras la catástrofe.

Es probable que se den diferentes “fases” en la asimilación de la catástrofe, por ejemplo un intenso compartir y estar focalizados en él las primeras semanas, con un periodo posterior de inhibición (algunos estudios muestran esto en el periodo de uno a dos meses posteriores) y una etapa de recuperación posterior en la que pueden influir de forma importante los diferentes aspectos ligados a la reconstrucción, ayudas, etc. Esto nos permitirá respetar los ritmos y apoyar a grupos con mayor sintomatología que no tienen con quién compartir. El clima de miedo puede condicionar este proceso debido a la predominancia del silencio, la desconfianza y descohesión o negación de lo ocurrido junto a un estigma de los afectados.

En un clima de miedo hay que reforzar las medidas realistas de defensa de los derechos humanos y de seguridad. También es fundamental reconstruir el tejido social mediante experiencias con objetivos supraordenados exitosos, es decir, que unan al colectivo en una actividad eficaz y que no provoquen nuevas represalias (por ej. comedores colectivos para niños o guarderías, espacios tradicionales, grupos comunitarios etc., respetando las tradiciones culturales).

También resultará importante evaluar el impacto en la organización social, como desestructuración de grupos, la pérdida de liderazgos o los conflictos. Estos pueden ser muestras de sufrimiento comunitario y no sólo de dificultades individuales. Observar si ¿existe un clima de duelo cultural?, comprobando si ha desaparecido el estilo de vida, si los afectados viven en el pasado o si se da la culpa por abandono. Si existe un clima de duelo cultural es fundamental desarrollar rituales de mantenimiento de la cultura, mediante prácticas religiosas, económicas, educativas, ritos de paso (nacimiento, matrimonio y defunción), etc. tratando de reconstruir en lo posible el marco cultural.

Por último, especialmente en casos de represión política o guerra, analizar si ¿el conflicto que desató la catástrofe sociopolítica persiste? y ¿se da la polarización actitudinal y estereotipos negativos en espejo?. Si esto ocurre sería necesario reforzar la defensa de los derechos humanos y la seguridad de los grupos amenazados. Además es importante entender la insensibilidad y deshumanización mutua, aunque no se comparta. No imponer convivencia. Reconstruir la cooperación intergrupal mediante experiencias con objetivos supraordenados realistas primando las experiencias positivas de logro. En todo caso se debería tener una comprensión política del conflicto, las causas y las dinámicas que se han establecido. En un contexto de guerra o represión hay muchas cosas que no se muestran directamente y hay que aprender a leer la realidad que está detrás de la apariencia (problemas políticos, enfrentamiento entre grupos, impacto de la militarización, etc.)

4.5 Los procesos de memoria colectiva

Finalmente, estudiar los procesos de memoria colectiva. La memoria tiene una clara función preventiva y para promover que la memoria cumpla este papel: a) los hechos deben ser recordados de forma compartida y expresados en rituales. b) debe insertarse en el pasado y futuro del grupo. c) explicar y aclarar lo ocurrido dentro de lo posible. d) extraer lecciones y conclusiones para el presente. e) darle un sentido y reconstruir lo ocurrido haciendo hincapié en los aspectos positivos para la identidad social. f) evitar la fijación en el pasado, la repetición obsesiva y la estigmatización de los supervivientes como víctimas. El fin que se persigue con la reconstrucción de la memoria es dignificar a las víctimas, dar un sentido positivo a lo ocurrido, orientar a los supervivientes hacia el futuro, reforzar la identidad social y evitar la transmisión transgeneracional del odio.

Los afectados pueden haber perdido apoyo social, especialmente si se da un contexto “impopular” o “derrota”, ¿cómo ha evolucionado la representación social del trauma? En un contexto de déficit de apoyo social y reconocimiento del trauma, es esencial apoyar a los sectores más vulnerables. Mediante ritos y actividades de conmemoración. Además es preciso permitir la expresión pública y reconocimiento de la verdad y entender la lógica de la lucha por la memoria y del olvido activo.

También nos debemos preguntar ¿cuáles son los efectos de los rituales?, ¿refuerzan la participación social?, ¿refuerzan una imagen de sí positiva? y ¿refuerzan emociones negativas?. Es importante respetar las normas culturales de recuerdo y conmemoración, adaptando las prácticas de recuerdo a ellas. Recordar también que los rituales tienen, para bien y para mal, un mayor impacto en las culturas colectivistas. Es fundamental también evitar la cronificación del recuerdo y tener en cuenta sus efectos emocionales negativos, aunque también los positivos de integración social.

5. Preparación, implicación y cuidado de los equipos de apoyo

5.1 Equipos de apoyo como testigo

- El equipo de ayuda actúa como un testigo, ante el cual la víctima puede contar lo que ha sucedido, de forma que el testigo acepte lo que ha ocurrido, valide su realidad y, en algunos casos, sirva como una forma de protesta legal, o como un modo de poder explicar y transmitir lo sucedido que tenga valor social.
- Sin embargo, un despliegue de medios excesivo que contrasta con la miseria de la población o un papel demasiado activo que relega a las víctimas a un segundo plano puede convertir a los equipos de ayuda en el centro de la situación y marcar una gran distancia con la gente afectada. Todo ello supone un desafío para la posición de los profesionales, ya que implica superar los marcos habituales de su trabajo y exige un mayor compromiso con las poblaciones afectadas.
- Las personas que trabajan en la ayuda humanitaria no han enfrentado experiencias tan traumáticas como las poblaciones afectadas, pero ayudar y observar catástrofes colectivas puede hacer que manifiesten efectos parecidos, tanto en el ámbito físico, como cognitivo, emocional, conductual o espiritual.

5.2 Evaluar el impacto individual

- Ayudar a los miembros del equipo a reconocer sus propias manifestaciones de estrés acumulativo y a prevenir el burn-out (fatiga, negativismo, distancia emocional, pérdida de interés).
- Prevenir el punto brusco de ruptura: personas que aparentemente están muy bien pero se quiebran por no cuidar su resistencia (alimentación, sueño, descanso, placeres saludables, etc.).
- Organizar el trabajo de forma que puedan rotarse los trabajos de mayor estrés o impacto emocional y disminuir las fuentes de estrés organizativo (mediante objetivos claros y compartidos, coherencia en la acción y claridad en las normas de comunicación).
- La sensibilidad para tener en cuenta las necesidades psicológicas y el grado de flexibilidad para la innovación, son factores institucionales que pueden favorecer un mejor afrontamiento del estrés.

5.3 Identificar reacciones grupales y apoyo mutuo

- Identificar precozmente las respuestas grupales ante el estrés como son: la rigidez, mantenerse permanentemente ocupados realizando tareas repetitivas o refugiarse en el trabajo, la evitación de problemas importantes pero que generan tensión o el hablar constantemente de los hechos sin hacer nada.
- Respetar los espacios de descanso. Dar vueltas constantes a los problemas sin discutirlos de forma estructurada para buscar soluciones es una forma de “ruido”.
- Proporcionar espacios para poder compartir experiencias y apoyarse mutuamente, motivar positivamente pero no forzar al equipo. Evitar psicologizar a los que ayudan integrando estos aspectos en la dinámica habitual de trabajo.

5.4 Enfrentar los dilemas éticos

- Discutir de forma abierta los dilemas éticos en caso de ser factores de estrés. Buscar elementos de consenso y criterios comunes, y revisar periódicamente la adecuación de las decisiones.
- Ayudar a los miembros del equipo a aceptar los propios límites, y evitar presionar moralmente a otros. El aumento de la presión sobre el equipo puede ser un recurso útil en un momento de crisis, pero después se convierte en un factor de agotamiento.

- Cuidar las formas de evaluación. Reconocer problemas, errores, o incluso responsabilidades puede ser útil. Pero la culpabilización lleva a menudo a la parálisis.
- Evitar una focalización permanente en lo negativo, favoreciendo una reevaluación de las situaciones vividas, aprendizajes y reinterpretaciones de crecimiento personal y solidaridad.

6. Algunas actividades para apoyar a los niños y niñas

Organizar actividades en las que los niños y niñas tengan oportunidad de comentar lo ocurrido, narrar cómo fueron afectados y cómo se sienten ante la situación vivida. Complementar esto con información sobre las causas del desastre y establecer con ellos medidas de seguridad (por ejemplo en un terremoto no pasar por determinados lugares peligrosos, qué hacer si tiembla la tierra, etc.). Buscar un lugar apropiado para ello, sin adultos que puedan cortar la comunicación y sin obligar a nadie a hablar.

En algunas experiencias ha sido importante juntar a niños que han sido más o menos afectados (evitar por ejemplo que se junten todos los que han tenido pérdidas familiares aislados del resto) para que se apoyen entre sí, jueguen juntos, y puedan establecer un clima de distensión. Utilizar juegos habituales de contacto y que generen un clima de confianza.

- Si hay dificultades de participación, hacer preguntas dirigidas al grupo como por ejemplo ¿dónde estaban cuando ocurrió?, ¿qué vivieron? si no funciona se puede comenzar contando dónde estabas, cómo te has enterado, qué viste.
- No juzgar las expresiones de tristeza, enojo y miedo. Recójalas como algo normal producido por el desastre y ayúdeles a animarse y a platicar si tienen ganas de seguir conversando.
- Elaborar un cuento sobre lo sucedido. Se puede registrar la narración en una grabación o por escrito. Los más mayores pueden escribir los relatos y leerlos ante el grupo. Puede ser un cuento centrado en ellos o en la comunidad. Sería bueno que no se centre sólo en los hechos, sino asocie un sentido de reconstrucción. Por ejemplo en tres momentos: cómo era su comunidad, lo que pasó y lo que ellos quieren para el futuro. Evitar así que se queden focalizados sólo en la imagen del daño actual. Lo mismo puede hacerse mediante dibujos. Hacer algo colectivo posteriormente con eso: ponerlo en la escuela o el albergue, en lugares donde la gente reciba información (paneles por ejemplo de recortes de periódicos o información sobre la reconstrucción, etc.).
- Se pueden usar también dramatizaciones o guiñol. Pero evitar que esas dramatizaciones se centren en la imagen del horror (por ejemplo en el momento de los hechos, o situaciones muy dolorosas). Es mejor dramatizar situaciones sobre cómo manejar las dificultades o el manejo de la prevención. Por ejemplo, una discusión entre dos niños o su familia sobre lo que pasó, o sobre qué dicen los padres, o explorar sus ideas sobre prevención en una conversación entre varios niños, etc.). Esos ejercicios pueden hacerse con niños más mayorcitos y necesitan luego de una evaluación y “cierre” por parte del animador, explicando algunas cosas que se pueden hacer. También se puede dramatizar qué hacer por ejemplo en una situación de emergencia (donde protegerse, qué no hacer, etc.).
- No dar información que pueda ser contradictoria o excesivamente tranquilizadora, como por ejemplo: no pasa nada... Si los niños ven una discrepancia entre lo que se les dice y su propia experiencia o lo que escuchan de otros adultos la cosa no va a funcionar y se van a sentir más aislados y ansiosos. Este es un problema importante especialmente cuando la tierra sigue temblando, y puede haber una identificación directa entre nuevo temblor y lo que sucedió (lo hacemos también los adultos seguramente, pero tenemos más recursos para evaluar la situación).
- Organizar juegos que estimulen el reconocimiento de sus compañeros (por ejemplo, juegos cooperativos).
- Manejar las explicaciones sobre los hechos. Es posible que los niños y niñas tengan sus propias percepciones relacionadas con lo que los adultos hayan dicho. Hay que intentar dar ideas congruentes entre todos los adultos significativos. Puede ser necesario hablar con las familias sobre estas explicaciones y comunicación con los niños. En todo caso es importante: 1) no dar explicaciones que lleven a un fatalismo paralizante como castigo divino, etc. 2) explicar a su nivel lo ocurrido, por qué la tierra tembló y sigue temblando en menor medida, explore sus creencias sobre eso. 3) explicar que algunas personas murieron por esa causa, que ellas no fueron culpables de lo que les pasó. 4) evitar explicaciones sobre la muerte que puedan generar más confusión (ver luego la parte sobre el duelo), como que la persona fallecida está de viaje o dormida. Eso puede aumentar la confusión o el temor de los niños. 5) no tratar de contestar preguntas que no sabe, hay que ser honesto y no tener miedo a decirlo.
- Mantener el contacto físico con los niños que puedan estar más nerviosos o llorar. Algunos niños más afectados pueden no querer participar en actividades comunes o mostrarse retraídos. No forzarles a ello, pero mostrarse abiertos a distintos grados de participación, animarle cada tiempo y respetar su ritmo para que recupere la confianza poco a poco y el ánimo para estar con los demás.

Discutir o preparar a las personas voluntarias y maestros/as que puedan estar involucrados en las actividades con los niños sobre su actuación. Es importante unificar criterios. En algunas ocasiones podemos trabajar con facilitadores o promotores de educación que también están afectados por la situación y trabajar con ellos sobre el apoyo a los niños y niñas puede hacer que surjan algunos espacios para apoyarse mutuamente entre sí.

7. Anexo: evaluación del conocimiento y contraste de creencias míticas sobre catástrofes

En este epígrafe presentamos los datos y la encuesta sobre conductas que se aplicó a dos grupos de personas que se estaban formando como colaboradores en ayuda humanitaria (N=47) e intervención psicosocial tras las catástrofes (N=42). Los resultados nos permitirán contrastar la realidad de ciertos fenómenos y la percepción social en personas expertas.

7.1 Cuestionario

A continuación se exponen una serie de hechos que ocurren con cierta frecuencia durante las catástrofes y/o situaciones de riesgo, en las cuales se ven implicadas un número elevado de personas.

Por favor, te solicitamos que contestes, en tu opinión, teniendo en cuenta la siguiente escala:

- si crees que ocurre poco o nada (0–10%) marca un 1.
- si crees que ocurre con cierta frecuencia, pero no más de la mitad de las veces (11–49%) marca un 2.
- si crees que ocurre muy frecuentemente (50–75%) marca un 3.
- y si crees que es mayoritario (76–100%) marca un 4.

Estas respuestas las tienes que indicar tanto para tu País, como para el denominado *Tercer Mundo*. Se trata de tener una visión espontánea del conocimiento socialmente compartido.

1. Denegar el peligro, ignorarlo o minimizarlo en la fase previa.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

2. Escenas de pánico.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

3. Escenas de saqueo.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

4. Escenas de miedo.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

5. Las autoridades no emiten información realista sobre lo que ocurre con el fin de evitar el pánico.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

6. Aumento de los síntomas o alteraciones psicológicas fuertes, que provocan problemas de adaptación en el momento del suceso.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

7. Aumento de los síntomas o alteraciones psicológicas fuertes, que provocan problemas de adaptación a largo plazo (de uno a dos años).

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

8. Rumores irracionales que refuerzan el pánico y los problemas.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

9. Hablar y compartir mucho sobre lo ocurrido en el momento mismo.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

10. Graves problemas de organización social.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

11. Fatalismo ante lo ocurrido.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

12. Quedarse con una visión de vulnerabilidad ante futuras catástrofes de características similares.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

13. Quedarse con una visión de vulnerabilidad ante futuras catástrofes de otro carácter.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

14. Fatalismo, el cual se asocia a la ausencia de conductas de prevención.

En tu País				En el Tercer Mundo			
1	2	3	4	1	2	3	4

7.2 Resultados

En primer lugar y con el objeto de contrastar tus creencias debes comparar las respuestas del cuestionario con la clave de corrección para tu país (véase Tabla 1) y para el *Tercer Mundo* (véase Tabla 2). Como tendencia general las puntuaciones suelen estar bastante alejadas de las respuestas correctas, además las evaluaciones son mayores para el denominado *Tercer Mundo* que para nuestro país –hecho que se puede explicar por el sesgo de positividad con respecto al endogrupo–. Para una revisión más detallada de este tema puede consultarse el capítulo sobre “Catástrofes, traumas y conductas colectivas: procesos y efectos culturales” de este libro.

TABLA 1: CONDUCTAS COLECTIVAS ANTE CATÁSTROFES ESTIMADAS PARA ESPAÑA Y CLAVE DE CORRECCIÓN

	Media de España	Clave de corrección	Prueba t de Student
1. Ignorar o minimizar el peligro	2,55	4	-16,238*
2. Escenas de pánico	2,48	1	14,211*
3. Comportamientos de saqueo	1,64	1	7,724*
4. Escenas de miedo	2,82	3,5	-7,419*
5. Las autoridades no emiten información realista sobre lo que sucede	2,83	3,5	-7,485*
6. Aumento de síntomas psicológicos en el momento del suceso	2,41	1	15,645*
7. Aumento de síntomas psicológicos a largo plazo	2,29	1	20,149*
8. Rumores irracionales	2,55	1	18,347*
9. Hablar o compartir mucho sobre lo ocurrido en el momento	2,42	3	-4,636*
10. Graves problemas de organización social	2,02	2	,498
11. Fatalismo ante lo ocurrido	2,57	1	16,749*
12. Visión de invulnerabilidad ante catástrofes similares	2,47	3	-5,789*
13. Visión de invulnerabilidad ante catástrofes de otra índole	2,01	1	12,989*
14. Fatalismo asociado a la ausencia de conductas de prevención	2,53	1	15,627*

Nota: Las medias han sido recopiladas en un **Master de Ayuda Humanitaria** y en un curso sobre **Intervención Psicosocial en catástrofes** impartido en el COP (Colegio Oficial de Psicólogos) (N=89).

Clave de corrección según la información sistemática disponible.

*p<.001

Rango de respuesta: 1= si crees que ocurre poco o nada (entre el 0 y el 10%).
 2= si crees que ocurre con cierta frecuencia (entre el 11 y el 49%).
 3= si crees que ocurre muy frecuentemente (entre el 50 y el 75%).
 4= si crees que ocurre mayoritariamente (entre el 76 y el 100%).

TABLA 2: CONDUCTAS COLECTIVAS ANTE CATÁSTROFES ESTIMADAS PARA EL TERCER MUNDO Y CLAVE DE CORRECCIÓN

	Media Tercer Mundo	Clave de corrección	Prueba t de Student
1. Ignorar o minimizar el peligro	2,78	4	-11,823*
2. Escenas de pánico	2,73	1	17,388*
3. Comportamientos de saqueo	2,72	1	16,237*
4. Escenas de miedo	3,21	3,5	-2,949*
5. Las autoridades no emiten información realista sobre lo que sucede	3,41	3,5	-1,149
6. Aumento de síntomas psicológicos en el momento del suceso	2,49	1	16,427*

7. Aumento de síntomas psicológicos a largo plazo	2,75	1	19,708*
8. Rumores irracionales	3,13	1	30,377*
9. Hablar o compartir mucho sobre lo ocurrido en el momento	2,35	3	-5,398*
10. Graves problemas de organización social	3,12	2	12,722*
11. Fatalismo ante lo ocurrido	3,06	2	12,284*
12. Visión de invulnerabilidad ante catástrofes similares	3,24	3	2,713*
13. Visión de invulnerabilidad ante catástrofes de otra índole	2,93	1	20,698*
14. Fatalismo asociado a la ausencia de conductas de prevención	3,07	1	22,795*

Nota: Las medias han sido recopiladas en un **Master de Ayuda Humanitaria** y en un curso sobre **Intervención Psicosocial en catástrofes** impartido en el COP (Colegio Oficial de Psicólogos) (N=89).

Clave de corrección según la información sistemática disponible.

* $p < .001$

Finalmente, puedes comparar tus respuestas con las medias obtenidas tanto para España (o un país desarrollado) como para el *Tercer Mundo* (o países *en vías de desarrollo*). Comprueba que incluso personas con formación en ayuda humanitaria e intervención en catástrofes presentan creencias míticas sobre dichas conductas. Así, el dato en la *t de Student* con signo negativo nos muestra un rango de respuesta que se aleja de la contestación correcta con una tendencia a la minimización, es decir se subestima. Por su parte, el signo positivo indica una sobre-estimación de la frecuencia real. Además, cuando la comparación entre la respuesta dada por los expertos y la clave de corrección es estadísticamente no significativa (véase los dos ítems sobre problemas de organización social y las autoridades no transmiten información realista sobre lo que sucede) podemos deducir que las personas encuestadas muestran una visión realista –no sesgada– de la situación.

Para referenciar esta publicación, citar:

Páez, D., Fernández, I., & Martín Beristain, C. (2001). Apoyo psicosocial en las catástrofes. Implicaciones prácticas. In C. SanJuan (Ed.), *Catástrofes y ayuda en emergencia: Estrategias de evaluación, prevención y tratamiento* (pp. 177-198). Barcelona: Icaria.