



Psicoeducación y de Apoyo Emocional frente al Terremoto y Tsunami del 27-F

Dirigido a
Personal Administrativo y Académico

Primero lo primero...



- Hemos vivido un evento de la naturaleza que en lo sustancial ya FINALIZÓ.
- Nos ha afectado a todos de diversas maneras.
 - Unos hemos perdido familiares o amigos. Otros hemos sufrido grandes daños materiales.
- Lo que es claro es que hemos perdido algo...

...quizás ciertas creencias...
- Pese a las pérdidas, aún nos tenemos a nosotros mismos:
 - ¡Estamos vivos!
- ... Y también tenemos a otros:
 - ¡Las demás personas que están en esta sala!

¿Qué nos está pasando?



¿Qué cosas estamos sintiendo?

¿Cómo está reaccionando nuestro cuerpo?

¿Qué estamos pensando?

¿Qué estamos haciendo?

No nos equivoquemos...



Comencemos por cambiar nuestro vocabulario:
Debemos eliminar algunas palabras que están lejos de describir lo que nos está sucediendo.

Nosotros no estamos enfermos, no nos estamos volviendo locos ni perdiendo el control...

Lo que tenemos son **RESPUESTAS NORMALES** ante una **SITUACIÓN QUE ES ANORMAL.**

Reacciones normales ante una situación anormal... (1)



- A nivel emocional:
 - Miedo, tristeza, culpa, ansiedad, irritación, desesperanza, rabia...
- A nivel fisiológico:
 - Dolor de cabeza, dolor de estómago, tensión muscular, sudoración excesiva, opresión en el pecho, fatiga, insomnio...

Reacciones normales ante una situación anormal... (2)



- A nivel cognitivo:
 - Confusión, dificultad para atender y/o para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, problemas para recordar lo vivido o bien recuerdos recurrentes, pérdida de interés en cosas que antes nos interesaban...
- A nivel motor:
 - Cambios en comportamientos habituales, alteraciones en la alimentación, habla acelerada, estallidos de cólera, retraimiento, inquietud motora...

¿Qué se puede hacer y qué podemos recomendar? (1)



- Aceptar sentirnos mal, es normal en una situación así... Tenernos paciencia!
- Pasar el tiempo en compañía de otros, es más fácil superar la adversidad con apoyo.
- Comentar lo vivido con personas cercanas.
- Si sirve de ayuda hablar de los sentimientos debemos hacerlo.
- Si no se quiere y/o puede hablar quizás escribir de lo que se siente puede ayudar.

¿Qué podemos hacer y qué podemos recomendar? (2)



- Darse tiempo para llorar si se sienten ganas de hacerlo.
- Volver en la medida de lo posible, a las rutinas diarias.
- Enfrentar lo antes posible lugares y situaciones que recuerden lo vivido, SIEMPRE Y CUANDO SEAN LUGARES SEGUROS.
- Intentar descansar y dormir lo suficiente.
- Hacer cosas agradables (dar un paseo, leer una novela, jugar con los hijos, hablar por teléfono...).

¿Cuáles deben ser los objetivos de la intervención con nuestros estudiantes?



1. Facilitar un espacio de contención o apoyo emocional.
2. Normalizar las respuestas que están presentando.
3. Crear o fortalecer redes de apoyo.
4. Detectar, referir y/o derivar a ayuda especializada.

Para referir y/o derivar...



- Centro de Alumnos o Delegados.
- Tutores por curso.
- Jefes de Carrera.
- DAFE.
- DISE.

¿Qué ayuda a los afectados por una catástrofe?



- Obtener respuestas rápidas a las necesidades básicas “físicas” (alimento, seguridad).
- Disponer de un espacio de contención o apoyo emocional, un espacio en el que, si se quiere, se puede expresar lo vivido y se pueden compartir experiencias al respecto.
- Conocer cuáles son las reacciones esperables o típicas, reacciones normales ante una situación que es anormal.
- Conocer cuáles reacciones pueden ser signo de alarma, por lo que se debe pedir ayuda especializada.
- Poder ayudar a otros que se encuentran en peor situación (en la medida de lo posible).

De víctima a SUPERVIVIENTE...



... Lo que diferencia a una víctima de un superviviente es que el primero se siente sujeto a una situación en la que no tiene control sobre su ambiente y sobre sí mismo, mientras que un sobreviviente ha recobrado un sentido de control y es capaz de cumplir con las demandas de cualquier dificultad que lo confronta. Una víctima es pasiva y dependiente de otras; un sobreviviente no, es capaz de tomar un papel activo en los esfuerzos por ayudar a su comunidad y a sí mismo para recuperarse del desastre.

(Lourdes Ladrido-Ignacio y Antonio Perlas, citados en J. H. Ehrenreich, 1999).