

# Respuesta Bio-Psico- Social en Desastres

**Desarrollado por Laurie Hamilton, PhD de la Red de  
Respuesta a Desastres de North Carolina**

Bienvenido al módulo sobre respuestas bio-psico-sociales en desastres, desarrollado por Laurie Hamilton, PhD de la Red de Respuesta a Desastres de North Carolina.

## Descripción General

- Alcance
  - Comprender las respuestas biológicas, psicológicas, cognitivas, sociales y espirituales al estrés relacionado a los desastres

El alcance del presente módulo es el de mejorar la comprensión de las respuestas biológicas, psicológicas, sociales y espirituales al estrés relacionado a los desastres. Al comprender las variaciones normales de las respuestas frente al estrés, usted como trabajador asistencial quedará mejor equipado para realizar tareas asistenciales en desastres y en situaciones dramáticas y abrumadoras.

## Descripción General

- **Objetivos**
  - Tomar conciencia de las respuestas biológicas al temor y al peligro
  - Reconocer el concepto de posicionamiento cognitivo y la evaluación de la amenaza y el peligro
  - Evaluar el impacto de la respuesta al desastre en individuos y comunidades

Los objetivos, en tanto, son 1) comprender las respuestas biológicas a la amenaza y el peligro, o de las respuestas de “luchar, escapar o congelarse”; 2) comprender el concepto de posicionamiento cognitivo o la evaluación de amenaza y peligro; y finalmente 3) su impacto en los trabajadores asistenciales y en los individuos de la comunidad.

## Explorando nuestra respuesta inmediata ante las noticias de un desastre



Cuando tenemos noticias de desastres, puede que hayamos tenido tiempo para prepararnos: en tal caso, la respuesta de estrés aumenta gradualmente. O puede ser que nos veamos confrontados a una situación sin preparación previa. En tal caso, una de nuestras primeras acciones es la de buscar más información sobre lo que está sucediendo, dónde sucedió, quién está afectado, que tan grande es y si hay alguien que conozcamos en el lugar. Nos dirigimos a fuentes de información, escuchamos las noticias, alguien en las calles que pueda saber que ocurrió, un jefe o un compañero de trabajo, o cualquiera que pueda decirnos que está pasando.



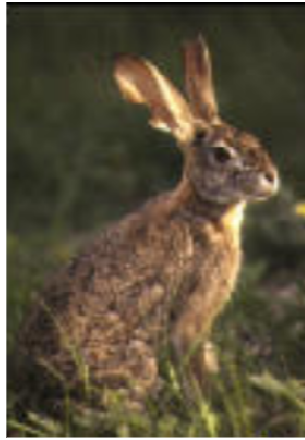
Hasta que obtengamos información, nuestra respuesta es la de una conciencia aumentada sin acción. Es una actividad de búsqueda que involucra algún grado de excitación y de aumento de la percepción: estamos prestando atención.

## Respuestas naturales de supervivencia



Tal como el resto del mundo animal, como las aves, reptiles y otros mamíferos, los seres humanos tienen una respuesta instintiva de supervivencia. Cuando ocurre una situación que nos amenaza, nuestra respuesta inmediata, sin pensarlo, ocurre en segundos. Tiene sentido que no nos detengamos entre la percepción del peligro y la respuesta, porque usualmente una criatura tiene que actuar antes de que siquiera sepa cuál es el peligro, o de otra forma sería demasiado tarde.

## La respuesta de estrés

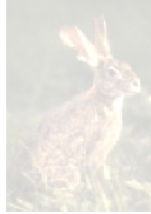


■ Congelarse



El sistema nervioso autónomo, cuando se activa por la percepción de peligro, de forma consciente o subconsciente, activa una cascada de respuestas químicas que producen alguna de las conductas de “luchar, escapar, o congelarse”.

## La respuesta de estrés (continuación)

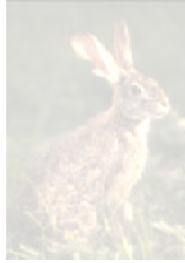


■ Luchar

Cada respuesta fisiológica tiene componentes que son emocionales y cognitivos que podemos identificar dependiendo de cómo prestamos atención a la respuesta.

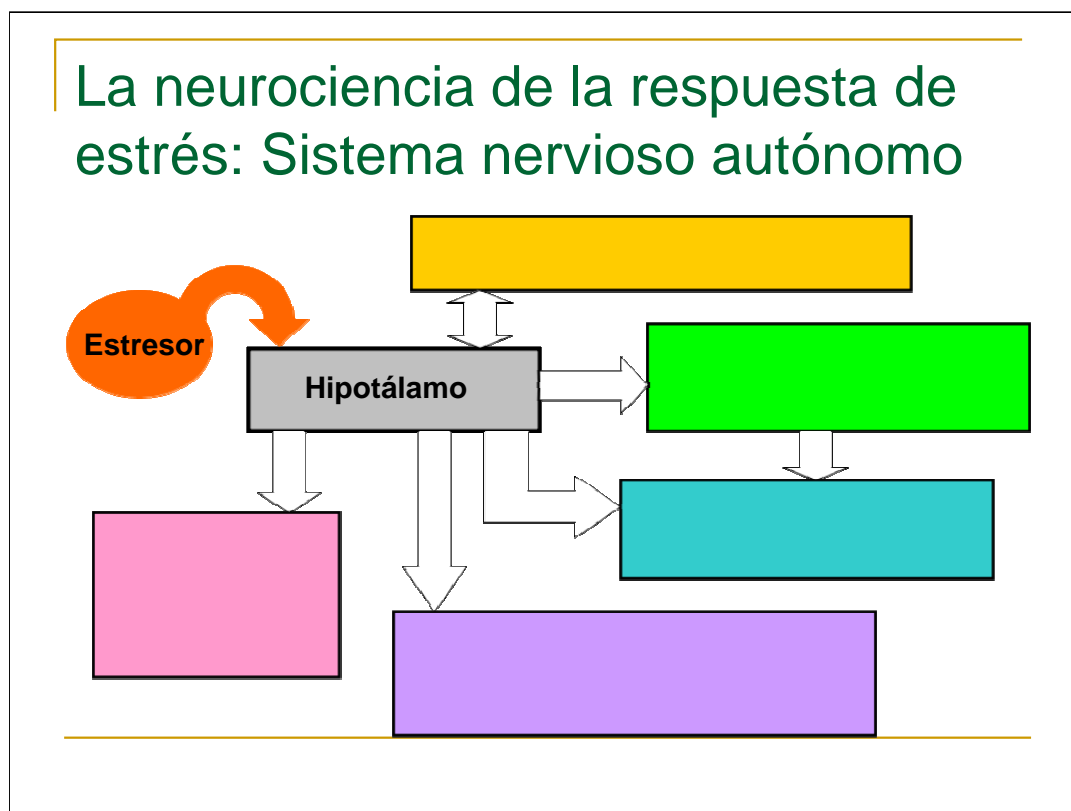


## La respuesta de estrés (continuación)

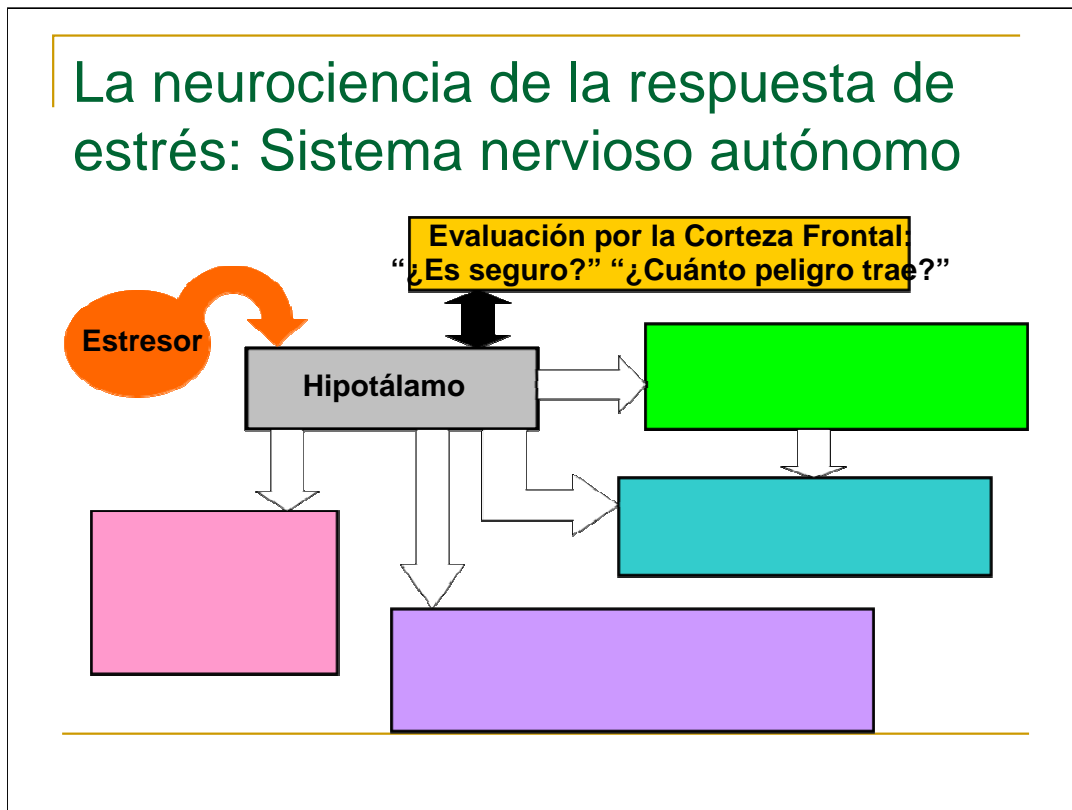


- Escapar

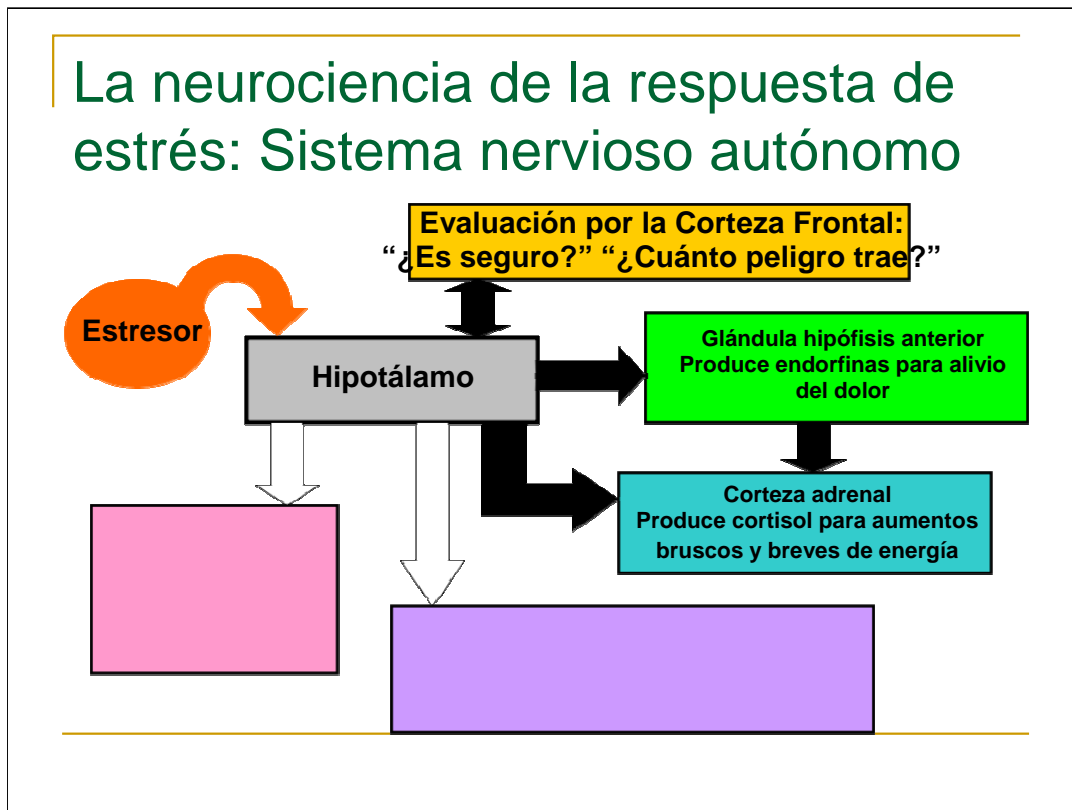
Emocionalmente, experimentamos nuestro grado de seguridad, como también la necesidad de ayudar a otros; mientras que cognitivamente evaluamos nuestro nivel de peligro y nuestro grado de control sobre la situación. En las diapositivas que siguen a continuación se muestra la secuencia que ocurre en el sistema nervioso autónomo cuando se activa y responde, es decir, la neurociencia detrás de la respuesta de estrés.



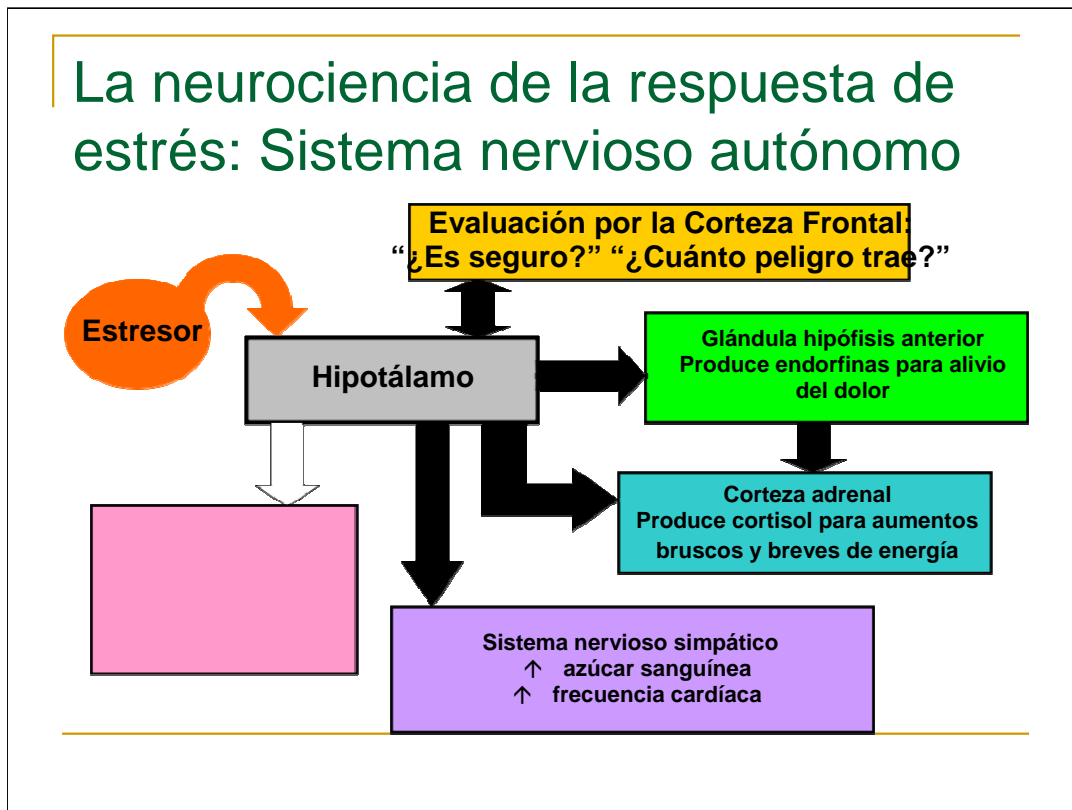
El primer estímulo, la percepción de amenaza o peligro, que llamaremos estresor, tiene un impacto particular en el cerebro, que es una comunidad muy compleja de órganos y estructuras intercomunicadas. Nuestros cerebros han evolucionado desde la prehistoria para desarrollar variadas funciones. El tronco cerebral es la parte más antigua y controla las funciones básicas de la vida. Entre medio, varias estructuras, en particular el tálamo y el hipotálamo, se comunican con las distintas partes del cerebro. El sistema límbico, un grupo de estructuras asociada a distintas emociones, como la ira, el miedo, la excitación sexual, el placer y la tristeza, se conectan o comunican químicamente con el hipotálamo.



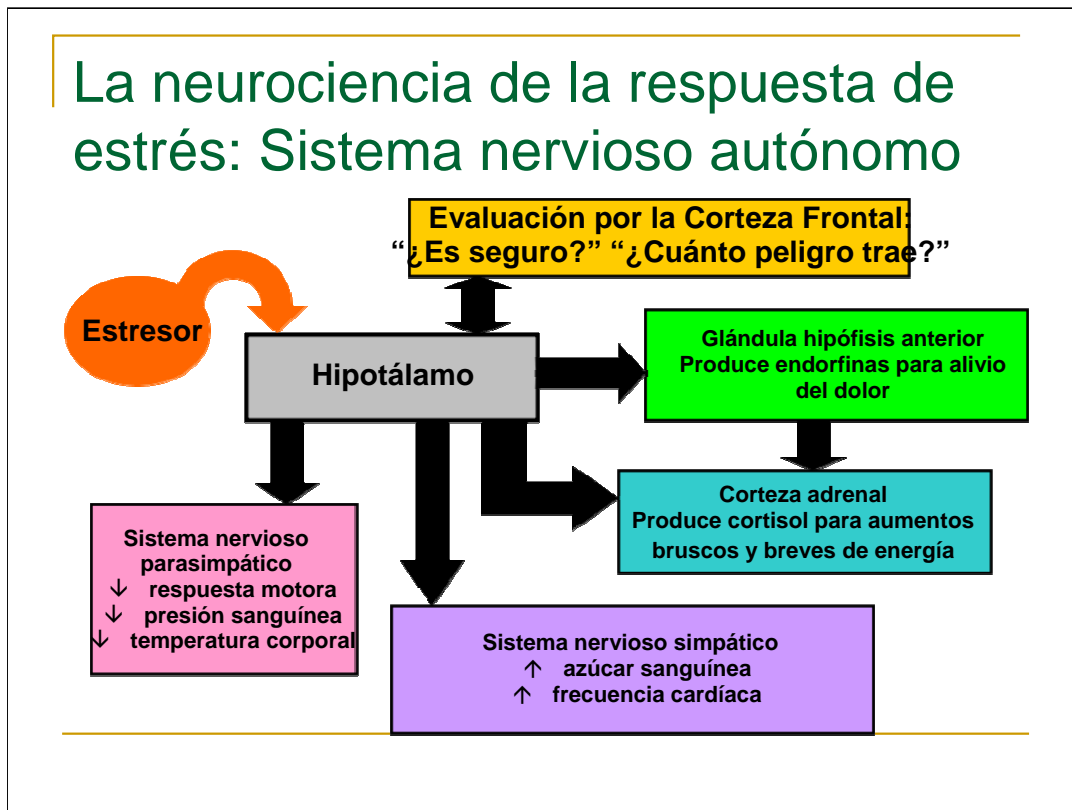
El hipotálamo es capaz de comunicarse con otras partes del cerebro. Su retroalimentación, con el lóbulo frontal, la “parte pensante del cerebro”, hace la evaluación de cuanto peligro existe en una situación. Esto es muy importante en la secuencia de respuesta de estrés. Gran parte de esta evaluación tiene que ver con la familiaridad y la experiencia con otras situaciones, especialmente respecto al dominio o fracaso. La novedad de un evento tiende a generar una respuesta de mayor magnitud, de modo que vemos mayores respuestas en individuos más jóvenes. También, experiencias previas de daño tienen mayor probabilidad de llamar nuestra atención.



En esta respuesta inmediata, el hipotálamo activa 2 estructuras: la glándula hipófisis anterior, que produce endorfinas (las cuales alivian el dolor), además de otros neurotransmisores; la glándula suprarrenal que produce cortisol, aumenta la energía por cortos períodos de tiempo. El cortisol también activa la respuesta del sistema nervioso autónomo, una vez más en lo que aparenta ser una respuesta instantánea.



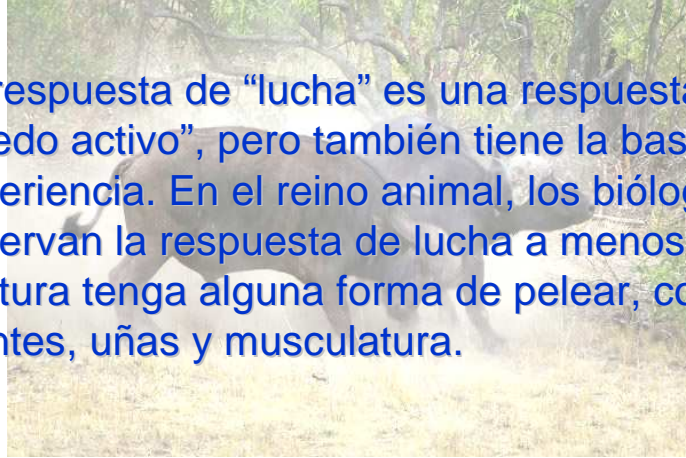
La respuesta de "luchar o escapar" es una activación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo. En el ciclo circadiano normal "alerta en el día y dormido durante la noche", hay un predominio de la rama simpática del sistema nervioso autónomo durante las horas de vigilia desde las 5:00 A.M. hasta las 5:00 P.M. La actividad de "preparación" del sistema simpático se relaciona con un aumento de la función cardiovascular, sentimientos de competencia y foco cognitivo. Por la respuesta simpática, tenemos una respuesta motora incrementada debido a la noradrenalina, un incremento en el nivel de azúcar sanguínea y un aumento en la frecuencia cardíaca y constricción de los vasos sanguíneos, por la adrenalina.



La respuesta de “congelarse” es una activación de la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo. Durante las horas de sueño hay predominio de la rama parasimpática, entre las 5:00 P.M. y las 5:00 A.M. Las actividades de “relajación” del sistema parasimpático se acompañan de una disminución de la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea, sueño restaurador profundo y estados concientes de alerta. Por supuesto, todo esto es un proceso neuroquímico. En la respuesta parasimpática, la respuesta de congelarse, el principal neurotransmisor liberado es la acetilcolina y disminuye la respuesta motora, baja la presión sanguínea, reduce la frecuencia cardíaca y baja la temperatura corporal.

## La respuesta de lucha

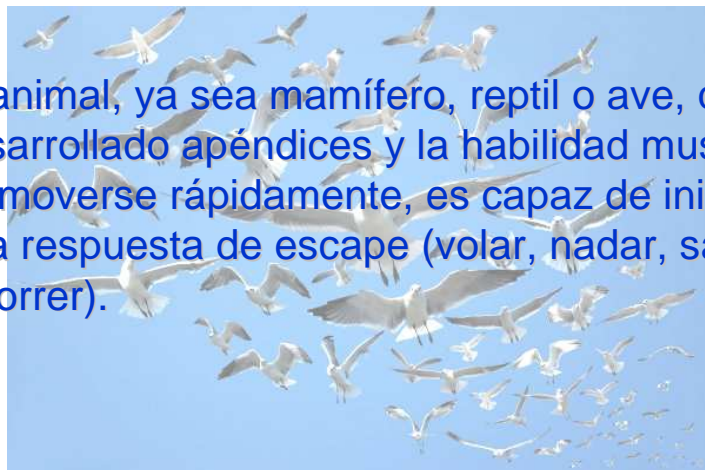
- La respuesta de “lucha” es una respuesta de “miedo activo”, pero también tiene la base de la experiencia. En el reino animal, los biólogos no observan la respuesta de lucha a menos que la criatura tenga alguna forma de pelear, como dientes, uñas y musculatura.



Los seres humanos poseemos otras herramientas, como armas o formas cognitivas para resolver problemas. Cuando tenemos una respuesta de lucha, nos movemos rápido para defendernos. En caso de desastre, buscamos y cuidamos recursos disponibles, como también lo que creemos (cognitivamente) debiese estar disponible. Creemos ser capaces de protegernos a nosotros mismos o de ayudar a otros. Indicadores emocionales de la respuesta de lucha incluyen largas horas de actividad, como también rabia y culpar a quiénes creemos responsables. Los síntomas fisiológicos que se asocian cubren toda la gama desde sentimientos agradables de estar en el mejor momento y de experimentar competencia brillante, a los difíciles sentimientos de irritabilidad, sobre estimulación, reacciones violentas, hiperactividad, malestar gastrointestinal y problemas de sueño. Cuando nos sentimos seguros, o evaluamos que somos competentes en las circunstancias, la respuesta de lucha puede ser muy poderosa, fuerte e incluso emocionante.

## La respuesta de huída

- El animal, ya sea mamífero, reptil o ave, que ha desarrollado apéndices y la habilidad muscular de moverse rápidamente, es capaz de iniciar una respuesta de escape (volar, nadar, saltar, o correr).

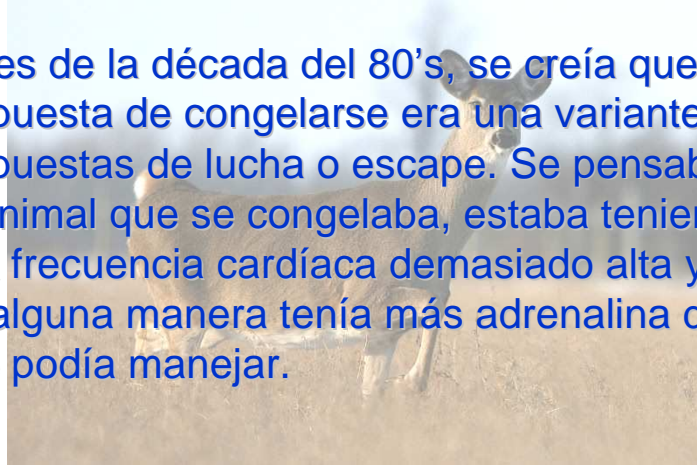


Cuando los humanos recurrimos a la respuesta de escape, actuamos reflexiva y activamente sobre la idea de que necesitamos alejarnos del peligro o del lugar que lo representa: debemos distanciarnos con el fin de mantenernos a salvo. Debido a que podemos obtener información sobre la amenaza desde una variedad de sensaciones y percepciones, gracias a la habilidad del hipotálamo de comunicarse con distintas partes del cerebro, puede que experimentemos una amenaza de tipo psicológico (nuestro sí mismo se ve amenazado), espiritual (creer en la presencia de un espíritu maligno), social (ser criticado o avergonzado) o físico (ser dañado o asesinado). Por lo tanto, nuestra respuesta puede ser una experiencia física, emocional, cognitiva o espiritual, y en algunas situaciones albergar todas ellas. Si percibimos que estamos a salvo, la respuesta de escape puede ser experimentada como emocionante y divertida, como sucede en una casa embrujada de los parques de diversión. Ahora bien, La exposición prolongada a los estados de lucha o escape lleva de forma inevitable al agotamiento.



## La respuesta de congelamiento

- Antes de la década del 80's, se creía que la respuesta de congelarse era una variante de las respuestas de lucha o escape. Se pensaba que el animal que se congelaba, estaba teniendo una frecuencia cardíaca demasiado alta y que de alguna manera tenía más adrenalina de la que podía manejar.



En la respuesta de congelarse, se activa la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo, que es la misma parte que se activa cuando dormimos, y no nos podemos mover. Esta respuesta parasimpática predomina en la respuesta de congelarse. Si experimentamos una respuesta de congelamiento, es porque usualmente estamos tan sorprendidos que necesitamos determinar (cognitivamente) cual es el mejor curso de acción. ¿Si vamos a tener una respuesta activa, significa que enfrentaremos o huiremos? En términos de las respuestas de estrés que ocurren en una situación de crisis, es la respuesta que implica más angustia. La persona se siente inmovilizada e incapaz de responder. Esto suele ser reportado por las personas como “me sentí tan aturdido que no podía pensar”. A menudo la percepción de la habilidad para responder, ya sea por entrenamiento previo o por la experiencia, permite el cambio cognitivo de una respuesta pasiva a una activa (en otras palabras, de una respuesta de congelamiento a una respuesta de lucha o escape). Esto refuerza las conductas de defensa animal, que tenemos de forma natural.

## Más sobre la respuesta de congelamiento



Los animales jóvenes, sin defensas, se protegen mejor deteniéndose, ya que los depredadores son atraídos por el movimiento. A medida que desarrollan la habilidad de luchar con dientes y uñas, o de escapar a gran velocidad, tiende a dominar la respuesta simpática por sobre la parasimpática. Si al evaluar una situación, la persona cree que está segura, la experiencia de excitación se siente emocionante: una montaña rusa, que se percibe como segura, resulta entretenida y emocionante. La investigación reciente indica que en un estado de excitación parasimpática, cuando una persona cree o experimenta la sensación de estar segura, el fenómeno resultante es de tipo espiritual. Así se pueden comprender algunas experiencias que las personas tienen en respuesta a un desastre, como las historias de “encontrar a Dios en el campo de batalla”, que es una intensa sensación de encontrarse protegido y seguro, como también los sentimientos opuestos de abandono y falta de seguridad, que se pueden ver reflejados en las declaraciones: “Dios está enojado con nosotros” o “¿Cómo es que Dios permite que pase esto?”.

## Ares de funcionamiento afectadas

- Patrones de pensamiento
- Síntomas psicológicos
- Síntomas conductuales
- Síntomas somáticos

Cuando un trabajador que presta servicios asistenciales en desastres se encuentra en la situación de observar y responder a las reacciones de estrés, es útil que esté consciente de que se pueden presentar ambos tipos de reacción en las personas, la respuesta activa y el miedo pasivo. En general, si la respuesta es positiva y los resultados son buenos, pensamos “la gente tiene increíbles respuestas bajo presión”. Los aspectos positivos de la función cognitiva pueden incluir la habilidad de realizar múltiples tareas, evaluar y responder rápidamente y de desplegar creatividad en la solución de problemas. El campo psicológico puede incluir respuestas de interacción social y de respeto por la contribución de los otros. Las respuestas conductuales y somáticas pueden incluir coordinación de interacciones sociales, habilidad de realizar actividades agotadoras por largos periodos de tiempo, disminución de la necesidad de agua, alimentos o descanso. Sin embargo, ya sea inmediatamente o a lo largo del tiempo, las respuestas se pueden volver negativas. Después de horas de actividad, los indicadores emocionales de la respuesta de lucha pueden incluir enojo o culpa. Los síntomas psicológicos asociados a la respuesta de lucha incluyen irritabilidad, sobre excitación, reacciones de violencia o rabia excesiva, malestar gastrointestinal y problemas de sueño. Los indicadores psicológicos negativos de la respuesta de escape incluyen ansiedad, evitación e hipocondría, mientras que los indicadores negativos de la respuesta de congelamiento incluyen el desmayo, el shock, la depresión, el cansancio físico y la fatiga excesiva. En ambos tipos de respuesta se pueden observar confusión mental e incapacidad de realizar juicios y/o tomar decisiones.

## Respuestas cognitivas negativas

- Confusión mental y embotamiento
- Incapacidad para hacer juicios y tomar decisiones con facilidad
- Pérdida de capacidad para conceptualizar alternativas o priorizar tareas
- Pérdida de objetividad para evaluar el funcionamiento de uno mismo

Todas las respuestas del sistema nervioso autónomo pueden tener un efecto negativo en los procesos cognitivos, ya sea de forma inmediata o a lo largo del tiempo. En contraste con la habilidad de tomar decisiones rápidamente, tomando en cuenta múltiples variables, la gente a menudo experimenta confusión, inhabilidad para hacer juicios, conceptualizar alternativas, priorizar tareas o tomar decisiones. Se puede ver alterada la objetividad, en términos del propio desempeño o de cómo los otros se están desempeñando.

## Respuestas psicológicas negativas

- Depresión
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Hiperexcitabilidad
- Reacciones de enojo excesivo

Los síntomas psicológicos negativos que se observan en un lugar de desastre son de corte pasivo (con una tendencia a las respuestas depresivas) o activo (como se ha visto en una irritabilidad incrementada, ansiedad, sobre excitación y rabia excesiva). Los síntomas psicológicos usualmente se relacionan con varios otros factores. Primero, la percepción de los individuos de que no tienen el control de la situación, ya sea de su seguridad personal o por la seguridad de sus seres queridos y/o por quienes ellos se sienten responsables. Segundo, puede involucrar el caso en que los individuos se sienten extremadamente amenazados por la situación misma o por las respuestas de otros al desastre. Una tercera variable importante son los aspectos relacionados con el sistema de creencias, es decir, la forma en que las personas se explican por qué una situación procede de una forma particular, y refleja la sensación de seguridad, abandono, significado o malevolencia en la circunstancia presente.

## Respuestas conductuales negativas

- Hiperactividad
- Fatiga excesiva
- Confusión en la expresión oral y/o escrita
- Respuestas de sobresalto
- Cambios en los patrones de alimentación
- Aislamiento

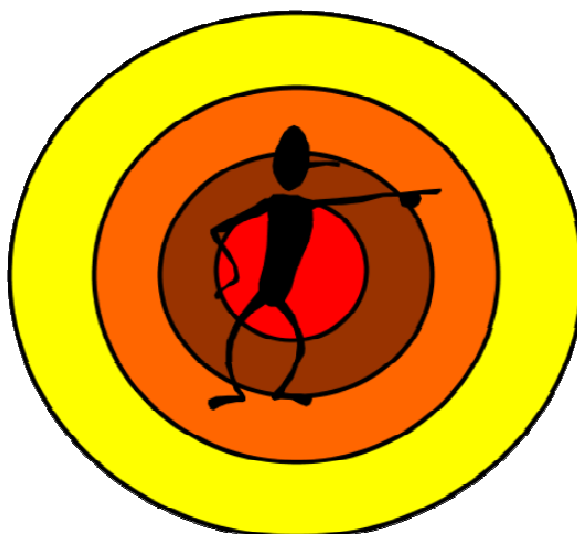
Las respuestas negativas, a las que solemos referirnos como síntomas, pueden ocurrir como efectos inmediatos de las respuestas de lucha, escape o congelamiento o también pueden aparecer con el tiempo. La fatiga excesiva es una reacción común cuando la gente ha hecho un esfuerzo extraordinario para resolver una situación. Esto no es realmente un problema si la persona ha tenido oportunidad de descansar luego de un período intenso de esfuerzo. Sin embargo, si la persona piensa que existe la necesidad de seguir trabajando, ya sea porque nadie más está disponible para hacer el trabajo o si recibe la información desde un superior de que no hay personal de reemplazo disponible, pueden aparecer efectos negativos, dada la compleja interacción entre agotamiento físico, sentimientos de abandono y evaluación cognitiva de un trato injusto.

## Respuestas somáticas negativas

- Agotamiento físico
- Pérdida de energía
- Malestar gastrointestinal
- Alteraciones del apetito
- Hipocondría
- Alteraciones del sueño
- Temblores

Una vez más, éstas son manifestaciones negativas de las respuestas de estrés, ya sea por excitación simpática (luchar o escapar) o por excitación parasimpática (congelamiento). Mucha activación puede llevar al agotamiento físico, disrupciones neurológicas (como temblores) y disrupción de los ritmos circadianos normales de sueño, de alimentación y digestión. Recuerde, que la experiencia positiva de la respuesta de estrés a menudo incluye actividades extraordinarias en estas áreas, que usualmente dan a la persona una sensación de “maestría y competencia”. La sensación de “estar listo para el reto” es llamada eustrés y se considera generalmente una experiencia positiva. La experiencia de no sentirse capaz de responder a la situación inmediata o de agotamiento de los recursos al intentar enfrentar un gran reto, resulta en una experiencia negativa de la respuesta de estrés, llamada distrés.

## Posicionamiento ante la amenaza



Las personas, con sus habilidades cognitivas, pueden evaluar tanto el grado en que están afectadas por una situación, como su habilidad de responder de una forma activa. Determinamos rápidamente si es que nos encontramos en peligro físico o psicológico. Evaluamos nuestro riesgo personal y también nuestra forma de responder activamente. Por ejemplo, durante la respuesta a los atentados en Nueva York, donde 3.000 vidas se perdieron, mucha gente se dirigió a la ciudad a ayudar a “desenterrar” y rescatar a los atrapados. Sin embargo, durante el mismo período, hubo un terremoto en Afganistán que costó la vida a más de 25.000 personas, y aunque Naciones Unidas efectuó acciones de ayuda, había una persona involucrada en la respuesta por cada 752 personas afectadas (en Nueva York había una por cada 21 afectados). Este posicionamiento cognitivo es de alguna forma cómo nos situamos en relación al epicentro del desastre, con una sensación de qué tan cerca se está del sitio mismo de los hechos y qué tan cerca del peligro, ya sea físico o psicológico.





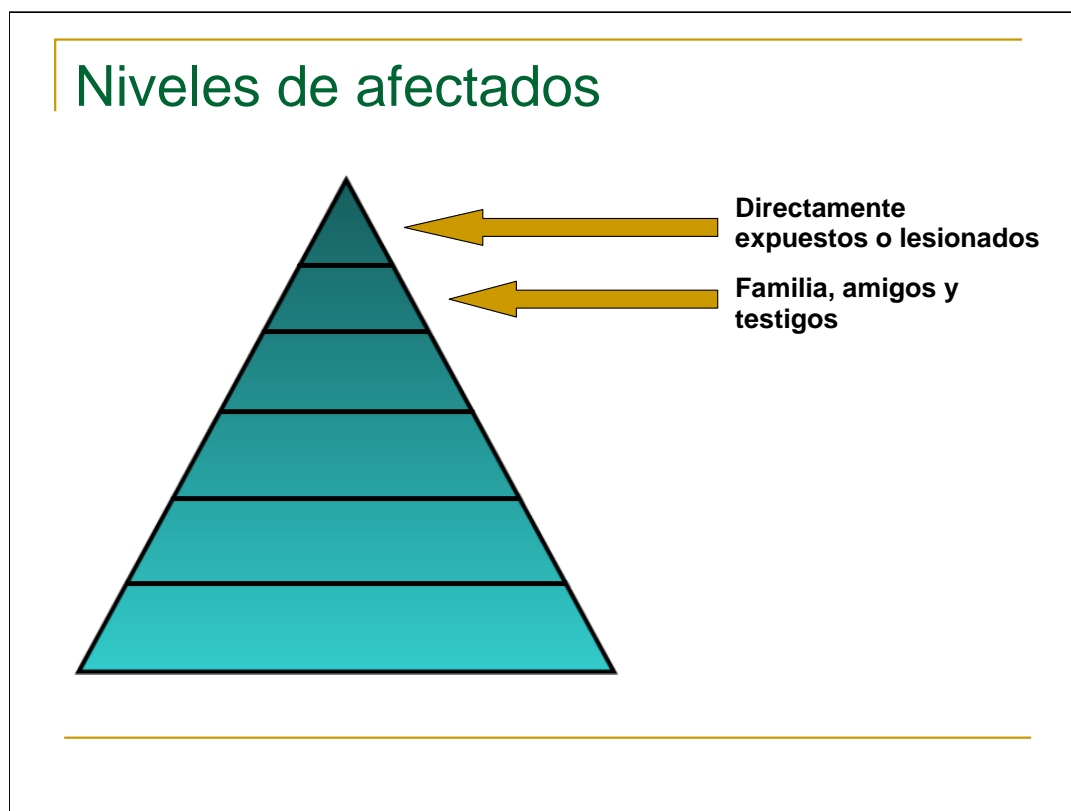
Los afectados inmediatos se distinguen por su proximidad al evento y el grado de daño personal y exposición al peligro. Si fueron directamente dañados o expuestos, se sienten como si estuviesen en el centro del blanco; esto también ocurre con la familia o amigos de la persona afectada. Este tipo de exposición, el sentirse muy cerca del centro del blanco, se denomina como trauma primario. La gente que esté más alejada del epicentro de la crisis, puede estar bastante traumatizada aunque estuvieran en un grado menor de peligro inminente. A esto nos referimos generalmente como trauma secundario.



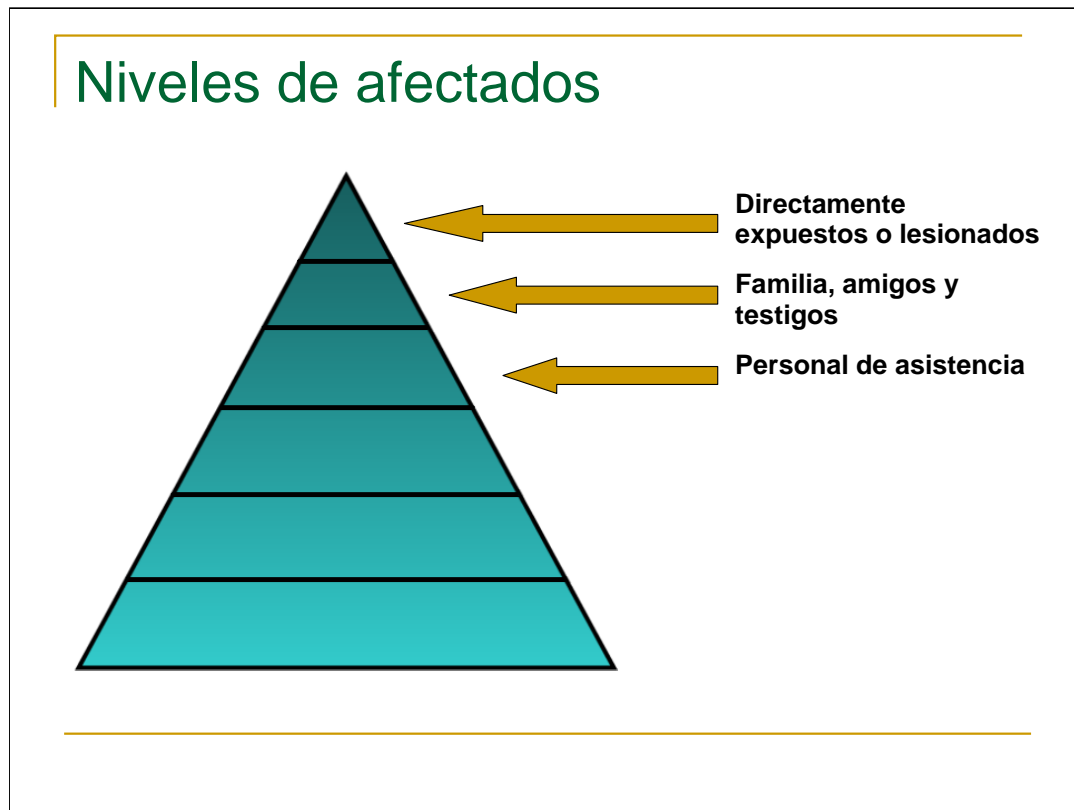
Es útil en nuestra comprensión de la respuesta a desastres el darnos cuenta que la gente se posiciona a sí misma por su propia sensación de exposición y vulnerabilidad, pudiendo llegar a encontrarse bastante angustiada en situaciones en las cuales no estuvieron en contacto directo con el peligro. La gente que cumple un rol de respuesta y ayuda, como los voluntarios, pueden ciertamente sentirse apropiados del peligro, por lo que han visto y las historias que han escuchado, por lo que a menudo se sienten bastante cerca del centro del blanco.



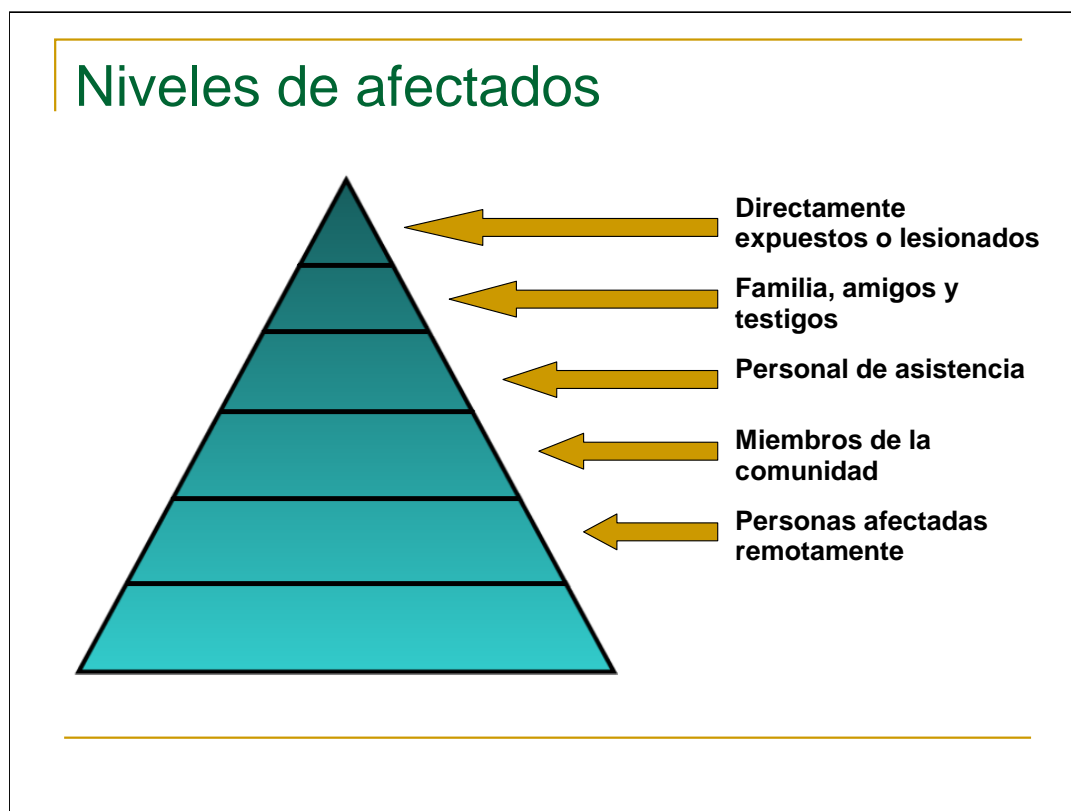
Miembros preocupados de la comunidad, como también gente viendo y escuchando interminables historias desde los medios de comunicación, pueden experimentar de forma secundaria el trauma, sufriendo por los sobrevivientes e imaginando sus propias reacciones si se encontrasen en tal situación. Siendo conscientes de este posicionamiento cognitivo, se pueden tomar precauciones al momento de atender y asistir a los afectados por un desastre particular.



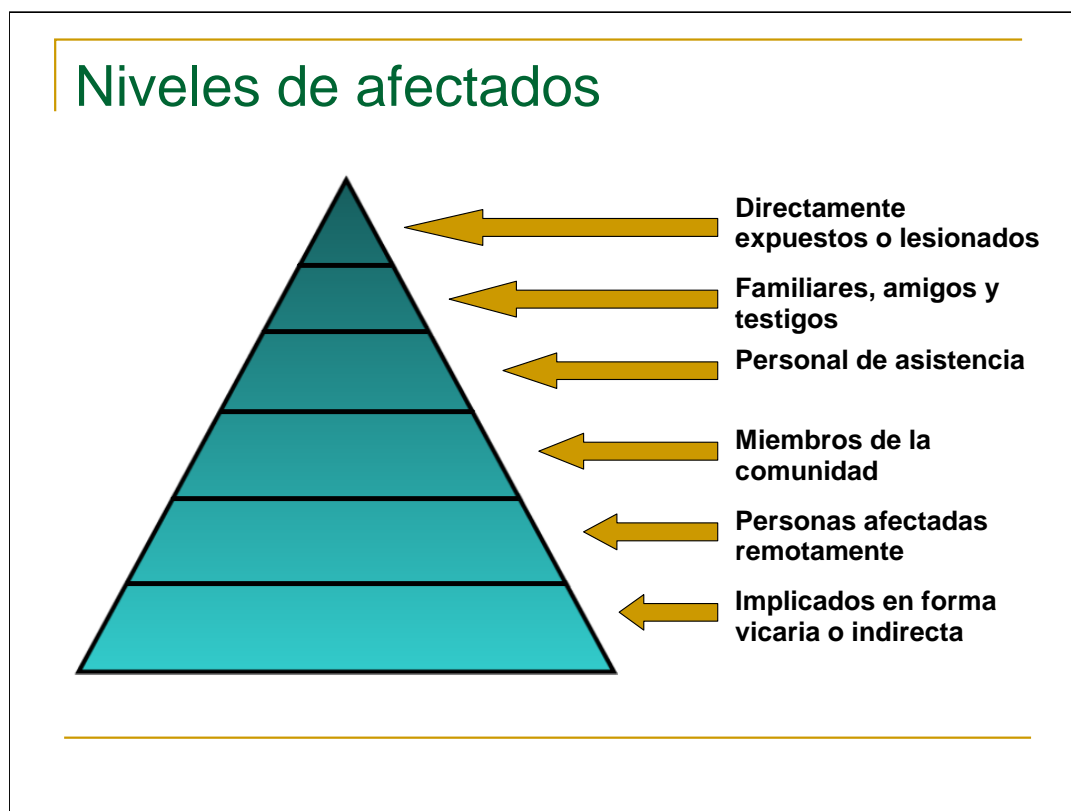
Aunque un individuo tiende a posicionarse a sí mismo en términos de su percepción de su propio peligro personal y psicológico, la gente prestando ayuda en un desastre crea una jerarquía en términos del nivel de afectado, como se ilustra en la siguiente pirámide. Usted, como trabajador asistencial, puede que en una situación de desastre se encuentre situado en uno o más de los niveles expuestos aquí, por lo que es de importancia que sepa reconocer su condición actual, para generar estrategias adecuadas de resolución de conflictos que puedan emerger ante el desastre. Generalmente el número de personas “directamente afectadas” es la menor cantidad dentro del grupo de afectados. El siguiente grupo, más grande, está compuesto por la familia y amigos de aquellos “directamente afectados”, parcialmente porque ellos serán llamados a dar ayuda, y también por genuinas preocupaciones de seguridad y bienestar de sus seres queridos.



La gente que responde a un desastre, incluye en general: los primeros asistentes, como los policías, bomberos y personal de emergencias médicas; el segundo grupo de asistentes, incluyen a las Fuerzas Armadas y las organizaciones de ayuda, como la Cruz Roja u otras; y el tercer grupo involucra a los distintos grupos de voluntarios organizados. Los trabajadores que prestan servicios asistenciales en desastres suelen ser considerados como secundarios (si llegan a la escena antes de las primeras 24 horas) o terciarios si la llegada es más tardía.



El siguiente nivel contiene al grupo más grande, de miembros preocupados de la comunidad, que es una manera de describir gente preocupada del vecindario (como sucede en un incendio), una ciudad (como en casos de incendios masivos), una región (por accidentes ambientales), o de un país (ante un terremoto). El miedo de lo que pueda suceder, ya sea a corto o largo plazo, puede causar efectos muy personales para un grupo de personas que no se han visto directamente involucradas. Esto también se aplica en el siguiente nivel de “personas remotamente afectadas”, que incluye a gente fuera de la comunidad inmediata, que sin embargo se consideran afectados por las consecuencias del desastre. En ocasiones el miedo concierne a las consecuencias inmediatas en términos de pérdida financiera, enfermedades o seguridad. En otras ocasiones los miedos son más a futuro: problemas de salud a largo plazo, estabilidad financiera, y la seguridad de amigos y familiares en el futuro.



El último grupo de afectados está compuesto por las personas involucradas de forma vicaria o indirecta. Este grupo también puede exhibir preocupaciones intensas, usualmente desconocidas y/o desechadas por los otros debido a su aparente lejanía con el evento. Sin embargo, este grupo puede expresar angustia y suelen ser ávidos consumidores de noticias concernientes al evento, ante el amplio descontento de aquellos más cerca del epicentro.

## Otros factores que afectan los niveles de estrés

- Lesiones en uno mismo o en miembros de la familia
- Amenaza a la vida
- Pánico durante el desastre
- Horror
- Separación de la familia (especialmente en niños / adolescentes)
- Duelo

En el tope de la lista de experiencias estresantes, está el sufrir heridas físicas (propias o de personas cercanas), amenazas a la vida o la pérdida de alguien cercano. Si la pérdida ha ocurrido antes del desastre, la persona puede que se encuentre en un estado previo de respuesta de congelamiento. La forma en que se evalúa la respuesta que tuvimos ante el desastre, también puede provocar sensaciones de angustia por nuestro desempeño. Otros estresores que se deben considerar son la separación de nuestra conexión primaria con otros miembros de la familia (particularmente en familias monoparentales), y con el hogar. Una forma de pensar estos factores es la objetiva pérdida de familia, propiedad, salud en comparación a las pérdidas subjetivas de autoestima y miedo a no poder regresar a cómo se estaba antes. En general, mientras más daño a la propiedad y a la familia, además de un mayor desplazamiento y cambios resultantes, mayor será el nivel de estrés en general.




## Otros factores que afectan los niveles de estrés (continuación)

- Pérdida extensa de propiedad
- Relocalización y/o desplazamiento
- Historial de enfermedad psiquiátrica previa al desastre
- Estatus socioeconómico
- Género
- Etnicidad
- Edad

Cuando un individuo se ve afectado por el estrés debido a un desastre, su respuesta depende mucho de ciertos aspectos preexistentes de su vida. Personas con enfermedades mentales o condiciones médicas crónicas pueden encontrar los estresores adicionales difíciles de afrontar, particularmente si tienen dificultad para lidiar con sus estresores normales. Las finanzas personales, la edad y la etnia son también consideraciones importantes en la medida que las poblaciones vulnerables tienen la menor cantidad de recursos (emocionales y materiales) para afrontar la situación. Las mujeres pueden ser más vulnerables, debido al rol tradicional de cuidado de otros que los grupos sociales les asignan, con el consiguiente sobre esfuerzo ante la situación. La edad también es un factor importante: los niños son los integrantes más vulnerables de una comunidad, mientras que los adultos mayores suelen presentar problemas de salud crónicos que requieren atención continua y en ocasiones, especializada.

## Factores individuales que afectan la percepción de un desastre

- Presión

Poca  Moderada

- Sentimientos

¡Me siento desafiado!

- Interpretación

¡Esto es interesante!

Los aspectos psicológicos de un individuo, el cómo las personas caracterizan su habilidad de manejar la situación, y su perspectiva filosófica sobre los eventos actuales e incluso su orientación política pueden influenciar el impacto emocional que provoca un desastre, lo cual se puede visualizar como un continuo desde un menor a un mayor grado de impacto positivo hasta un impacto negativo.

## Factores individuales que afectan la percepción de un desastre

### ■ Presión

Poca → Moderada → Excesiva

### ■ Sentimientos

¡Me siento desafiado! → ¡Me siento amenazado!

### ■ Interpretación

¡Esto es interesante! → ¡Esto es horrible!

Esto ha sido explicado a través de varios conceptos: una aproximación es la de distinguir entre eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo)

## Factores individuales que afectan la percepción de un desastre

- Sistema de creencias:

¡Esto fue solo mala suerte!



¡Esto fue dirigido en mi contra!

- Habilidades de afrontamiento:

¡Puedo afrontarlo!



¡No puedo manejar esto!

- Expectativas:

Realistas



Irrealistas, alta intensidad

Otros consideran un continuo entre una respuesta natural, una respuesta de estrés de corta duración y un periodo prologando de estrés.

## Factores individuales que afectan la percepción de un desastre



Todas las aproximaciones endorsan el concepto que existe un nivel saludable de respuesta individual a una situación difícil, pero en general los individuos varían bastante entre lo que consideran mucho o poco estrés, dependiendo de la percepción que tienen de sus habilidades para responder a un evento.

## Características de los desastres

- Daño expandido y extremo a la propiedad
- Alta prevalencia de trauma, en la forma de lesiones, amenazas para la vida o pérdida en vidas humanas
- Desastres “provocados por el hombre”, accidentales o deliberados
- La ocurrencia de dos de estas características engendrará efectos psicológicos severos y de larga duración

Como se discutió en el módulo sobre las distintas fases y tipos de desastres, hay muchas características en una comunidad que son previas a un desastre que tienen un impacto en los niveles de estrés que presenta un individuo y el tipo de respuesta que va a desarrollar. Si hacemos una revisión de las distintas noticias sobre desastres naturales y provocados por el hombre alrededor del mundo, podemos observar que las comunidades varían mucho en su preparación (suministros y personal disponible) y en infraestructura (comunicación, transporte, suministro de agua, albergues alternativos y servicios de salud), lo cual implica distintas dificultades para manejar la crisis, especialmente por las expectativas que tenga la comunidad acerca de lo que se entiende por una respuesta apropiada por parte de las distintas instituciones involucradas en la reconstrucción.

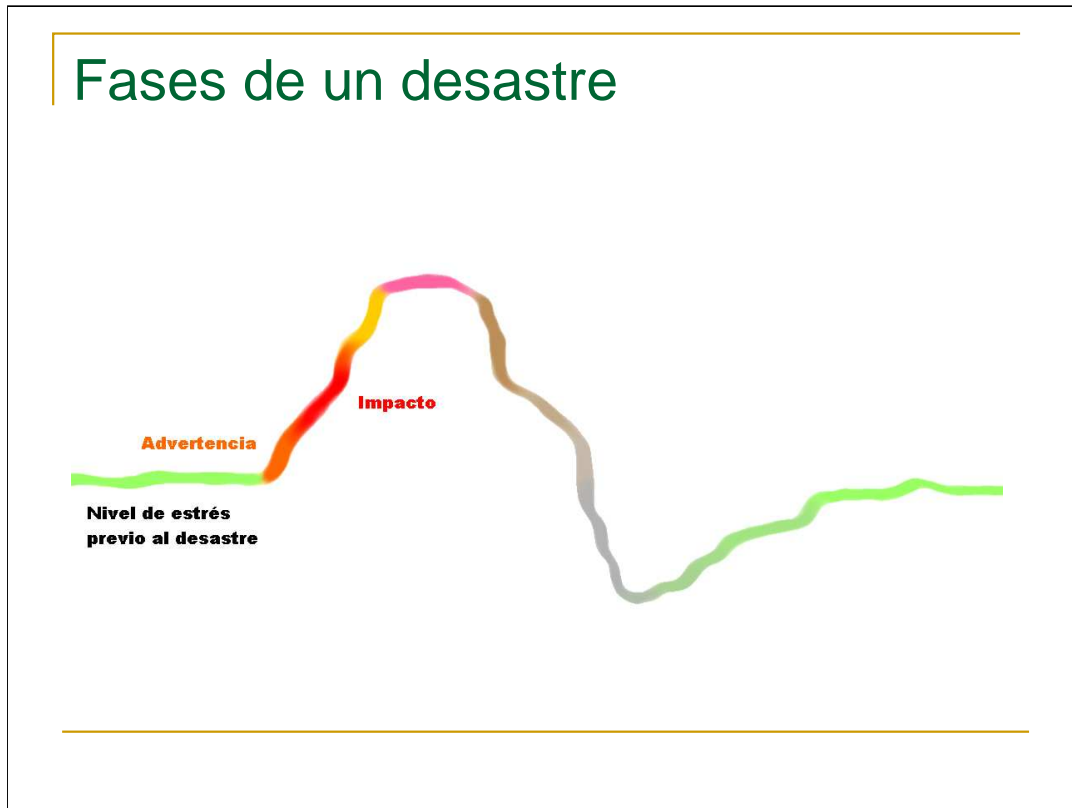
## Características de la comunidad que contribuyen al impacto de un desastre

- Sistemas de apoyo social
- Diversidad / Características demográficas
- Trauma previo
- Comunicaciones
- Infraestructura existente (transporte, sistemas de energía, disponibilidad de agua)
- Cobertura de medios

Las cuatro características más significativas de un desastre que ayudan a definir la mayoría de las situaciones más complejas involucran:

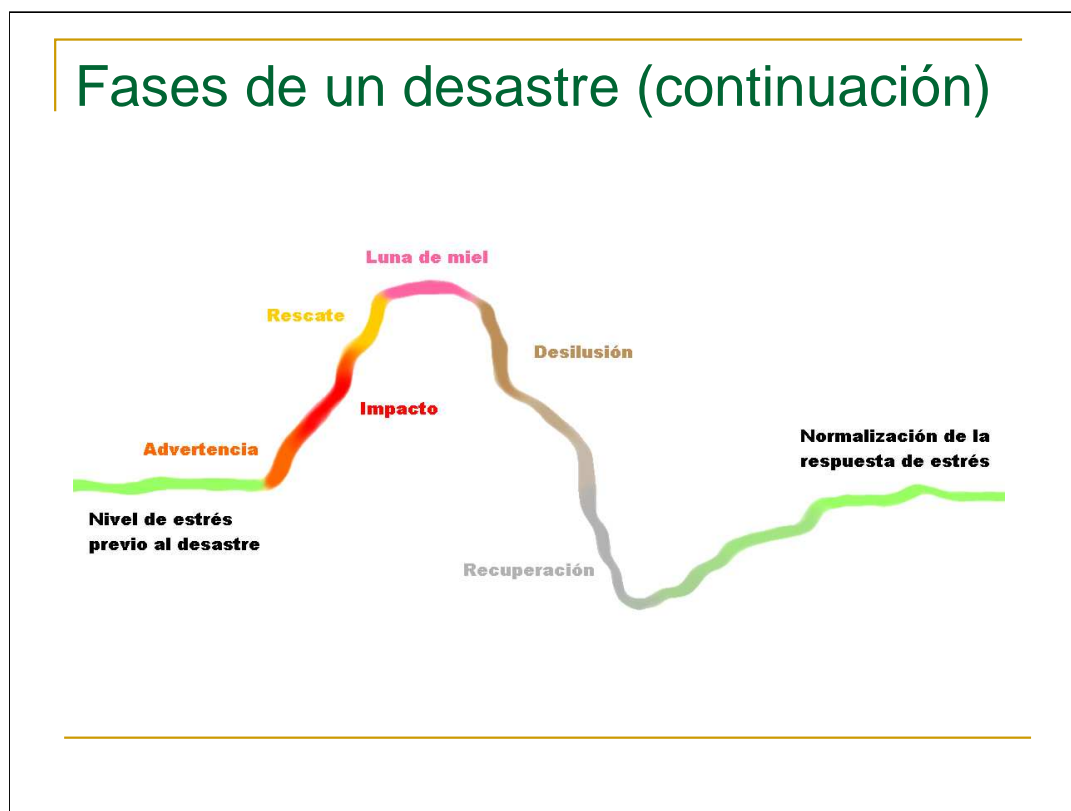
- Amplitud del daño a la propiedad: que determina el grado en que pueden ser perturbadas las personas y cuánto demorarán en “volver a casa”.
- Costo financiero: cuánto costará la reconstrucción al individuo, a la comunidad, a la región y/o a la nación.
- Cantidad de trauma presente: amenazas a la vida, integridad física y víctimas fatales.
- El factor de la desidia y malevolencia humana: error humano debido a la falta de atención o ignorancia y todas las formas de conductas destructivas e incorrectas.

La experiencia indica que la ocurrencia de cualquiera de dos de estos factores engendrará severos, duraderos y generalizados efectos psicológicos en una comunidad afectada por un desastre.



Dependiendo del periodo de advertencia, que también incluye la previsibilidad y la preparación (como es el saber que durante el invierno es la temporada de lluvias intensas en la zona central o que el verano es la “temporada de incendios”), el nivel de excitación (ya sea de ansiedad, emoción o ambos) puede ser de moderada a alta (en el gráfico se muestra el cambio de un nivel verde hacia una fase anaranjada y después a una roja durante el desastre).





Revisemos este gráfico sobre las fases del desastre, en términos del estrés que ocurre en estas fases. Existe una respuesta normal de activación en la cual el personal de respuesta se abalanza a la escena, mientras que los afectados luchan por orientarse y ayudarse a sí mismos, obteniendo recursos y suministros, afrontando el rescate, para luego recuperarse y reconstruir. Mientras más corto sea el período de tiempo que toma pasar desde la fase de impacto a la de recuperación, digamos un par de días, con mayor rapidez la gente regresa a niveles de funcionamiento previos al desastre, y usualmente se puede observar un nivel mayor de funcionamiento debido a la rápida resolución de los estresores. Por el contrario, mientras más largo sea el período de respuesta, es más probable que emerjan problemas de índole social, económicos y psicológicos.

## Respuestas bio-psico-sociales según la fase del desastre

- Nivel de funcionamiento pre-desastre
- Fase de alerta (dura minutos a días)
- Fase de desastre (dura minutos a días)
- Fase de rescate (respuesta inmediata)
- Fase de luna de miel (inmediata a meses)
- Fase de desilusión (puede en días, usualmente dura meses, puede durar años)
- Fase de recuperación (años)
- Nivel de funcionamiento post-desastre

Aunque existe un ciclo previsible de respuesta a un desastre, las fases de respuesta a un evento variarán dependiendo de las características particulares del tipo de desastre, las variables de la comunidad, el tipo de pérdida, la “naturalidad” de los eventos y la percepción de la comunidad de lo adecuado de la respuesta gubernamental e institucional a lo hechos. El nivel de funcionamiento previo al desastre describe las variables de la comunidad (población, recursos, infraestructura) y en general el cómo funciona una comunidad funciona regularmente (o en algunos casos que tan disfuncional es), mientras que las fases de advertencia y de impacto del desastre pueden durar de minutos a días, dependiendo de las características propias del desastre implicado.

## Respuestas bio-psico-sociales según la fase del desastre

- Nivel de funcionamiento pre-desastre
- Fase de alerta (dura minutos a días)
- Fase de desastre (dura minutos a días)
- Fase de rescate (respuesta inmediata)
- Fase de luna de miel (inmediata a meses)
- Fase de desilusión (puede en días, usualmente dura meses, puede durar años)
- Fase de recuperación (años)
- Nivel de funcionamiento post-desastre

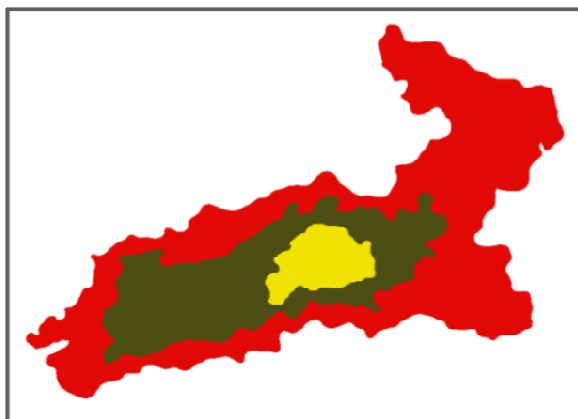
La fase de rescate tiende a involucrar una gran cantidad de actividad, principalmente dirigida a salvar vidas, rescatar personas y animales y se le conoce también como la “fase heroica”. Usualmente los tres tipos de respuesta de estrés son observadas durante este periodo (luchar, escapar y congelarse), pero en general esta es una fase de respuesta muy activa por parte de todos los involucrados. El personal de respuesta al desastre estipulan el fin de la fase de rescate en general, cuando no quedan más vidas que ser salvadas y la gente en peligro ha sido evacuada a un lugar seguro. Entonces, se determina que los “esfuerzos de recuperación” han comenzado (en otras palabras, la recuperación de las víctimas fatales). En la terminología de desastres, la fase de recuperación es sinónimo del proceso de reconstrucción de lo que ha sido dañado y/o destruido, y las actividades asociadas a un “regreso a la normalidad”, mientras que en otras instancias, el impacto ha sido tan profundo en términos sociales y económicos, que se hace necesario crear una “nueva normalidad”.

## Respuestas bio-psico-sociales según la fase del desastre

- Nivel de funcionamiento pre-desastre
- Fase de alerta (dura minutos a días)
- Fase de desastre (dura minutos a días)
- Fase de rescate (respuesta inmediata)
- Fase de luna de miel (inmediata a meses)
- Fase de desilusión (puede en días, usualmente dura meses, puede durar años)
- Fase de recuperación (años)
- Nivel de funcionamiento post-desastre

Las fases de recuperación comienzan con el periodo de “luna de miel” y a medida que pasa el tiempo y el desaliento aumenta, se instala la fase de desilusión. El proceso de recuperación termina con el retorno a una calidad de vida previa al desastre y en algunas instancias a un nivel mejor, pero en general este puede ser un proceso muy, muy largo.

## Huella del desastre



**Física**  
**Médica y Financiera**  
**Psicológica**

En el campo de la respuesta a desastres hemos llegado a saber que, cualquiera sea el impacto físico (edificios caídos, caminos destruidos, vehículos perdidos, vidas perdidas, heridas y/o interrupción de la comida y el agua), el impacto financiero y médico es 10 veces mayor. Pero la “huella” más grande a modo de medir el impacto del evento, sin embargo, es la psicológica, la cual puede ser aún 10 veces mayor que los costos a largo plazo, por lo cual, el implementar medidas adecuadas en la labor y en el autocuidado de los trabajadores asistenciales resulta crucial para el retorno a la normalidad de forma posterior a un desastre.

## Respuesta de estrés a las fases de recuperación del desastre



La respuesta de estrés activa un patrón de afrontamiento para sobrevivir y manejar el peligro o amenaza. Una persona puede experimentar rápidos cambios entre uno y otro estado (luchar, escapar, congelarse). Mientras menos complicado sea el desastre y menor el periodo de recuperación, es menos probable que una persona presente síntomas de estrés. Mientras más demore la recuperación, es más probable que los síntomas se presenten como “una respuesta normal a una situación anormal” y que esa persona experimente un trauma secundario. Si una persona ha tenido una respuesta activa sin buenos resultados, está más propensa al agotamiento y al desaliento. La respuesta de “congelarse” puede ocurrir cuando una persona observa que sus esfuerzos no producen los resultados deseados. Como se discutió previamente, si la personas perciben que han creado seguridad para si mismos y para los otros, se sienten poderosos y competentes, y por lo tanto el estrés puede resultar placentero (eustrés) e incluso emocionante.

## Resumen

- Comprender el concepto de posicionamiento cognitivo o la evaluación de la amenaza y el peligro
- Reconocer los efectos inmediatos y de largo plazo de los diferentes tipos de estrés
- Considerar el impacto de los diferentes aspectos del desastre sobre el individuo, la comunidad y la huella del desastre

Este módulo revisó varios aspectos de la respuesta de estrés, particularmente en relación con situaciones de desastre que amenazan la vida, propiedad y estilo de vida. Comprender que las respuestas de lucha, escape y congelamiento afectan todo nuestro sistema de funcionamiento, desde lo biológico a lo social, de lo cognitivo a lo espiritual, nos ayuda a prepararnos como trabajadores que realizamos labores asistenciales en situaciones de desastre. El concepto de posicionamiento cognitivo y los varios niveles de ayuda a los sobrevivientes nos ayudan a comprender la amplitud de los impactos fisiológicos y psicológicos, como también a entender por qué la gente se distancia de la situación o lo toma de forma muy personal. Igualmente importante es la comprensión de las fases del desastre y su interacción con las respuestas individuales de estrés.

## Resumen

- Aumentar la comprensión de las respuestas biológica, psicológica, cognitiva, social y espiritual al estrés
- Adquirir una comprensión básica de las respuestas biológicas a la amenaza y al peligro " luchar , escapar, congelarse"

Los efectos del estrés por estas experiencias pueden continuar por toda la vida, a menudo de formas positivas en tanto los afectados aprenden a valorar su resiliencia, aunque en algunas ocasiones esto también puede implicar algo de amargura, especialmente cuando el desastre es el resultado de malicia humana deliberada. Nuestra comprensión de las complejidades de la respuesta de estrés, sus variaciones y el fuerte impacto que tiene, nos empodera para realizar mejor nuestro trabajo, tanto en situaciones de desastre, como en la vida cotidiana.