

¿Qué son y qué no son los Primeros Auxilios Psicológicos?

En esta lectura vamos a repasar algunos conceptos previos para poder compartir una base de conocimientos comunes antes de empezar con la definición de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).

Con este fin, vamos a sintetizar los siguientes conceptos:

- ¿Qué es una crisis?
- Diferenciación entre víctimas y afectados
- Distinguir los conceptos de crisis, urgencia, emergencia, catástrofe y desastre
- Las fases de una crisis
- Las tareas y el proceso de duelo

1. ¿Qué es una crisis?

Una crisis es un suceso inesperado e infrecuente, impactante y/o destructivo que provoca la pérdida de vidas humanas, de la propiedad, de objetos personales o que, sin producir este tipo de daño, genera un empeoramiento destacable de la calidad de vida de las personas afectadas.

Las crisis provocan pérdidas, tanto para las personas, como para las comunidades. Y estas pérdidas pueden ser:

- Pérdida de vidas humanas: familiares, compañeros de trabajo, vecinos, etc.
- Pérdida de salud por heridas y dolor físico, que pueden provocar una incapacidad pasajera o permanente.
- Pérdida del control sobre la propia vida y el futuro.
- Pérdida de la esperanza, la confianza y la iniciativa.
- Pérdida de la dignidad.
- Pérdidas en cuanto a las infraestructuras sociales e institucionales.
- Pérdida del acceso a servicios esenciales, tanto a nivel personal como institucional.
- Pérdida de propiedades.
- Pérdida de objetos personales, sobre todo fotografías, grabaciones y otros objetos significativos en la historia de las personas, las familias y las instituciones.

Las crisis requieren de esfuerzos y recursos importantes para ser superadas por parte de las personas, las familias, las comunidades y las instituciones.

2. Víctima y afectado ¿son el mismo concepto?

Aunque se trata de conceptos muy similares, que en el uso lingüístico común a menudo se utilizan como sinónimos, debemos diferenciar entre:

2.1. Víctimas

Las víctimas son aquellas personas que pierden la vida en una crisis y las que resultan heridas graves o muy graves.

2.2. Afectados directos

Los afectados directos son aquellas personas, comunidades e instituciones que sufren en primer término las pérdidas y el daño que origina la crisis. Habitualmente, se cuentan entre los afectados directos los familiares más cercanos, los compañeros de trabajo de trato diario, los compañeros del mismo grupo de clase de una escuela, etc.

2.3. Afectados indirectos

Los afectados indirectos son aquellas personas que, aun sin sufrir en primer grado las pérdidas y el daño que ha generado la crisis, participan de la consternación y de las pérdidas asociadas a ella. Suelen ser las personas cercanas a los afectados directos, pero a veces es la comunidad entera que se siente implicada en lo ocurrido y sufre por el daño infligido.

3. ¿Cuáles son las principales diferencias entre crisis, urgencia, emergencia y catástrofe?

3.1. Crisis

El término crisis designa cualquier suceso inesperado que produzca importantes pérdidas y sensación de pérdida de bienestar y de control, sin necesidad de que se registren pérdidas de vidas humanas y/o materiales directas. En ocasiones se las denomina también incidentes críticos.

Suelen distinguirse dos tipos de crisis:

- Crisis cotidianas (ocurren con frecuencia, de ahí su nombre): tienen efectos muy negativos, pero afectan a un número reducido de personas, habitualmente una familia y allegados. No ponen en riesgo ni las infraestructuras ni los servicios que se prestan a la sociedad.
- Crisis masivas (infrecuentes): afectan a un gran número de personas y familias y, a menudo, también a las infraestructuras y los servicios de una comunidad.

3.2. Urgencia

Una urgencia es cualquier incidente que debe ser atendido de forma inmediata, sin espera, por los servicios que habitualmente se implican en este tipo de incidentes y sin que el resto de personas y servicios tengan que dejar de dedicarse a sus tareas habituales. Urgencias son, por ejemplo, que un escolar se rompa una pierna en la escuela o una persona sufra un infarto en un aeropuerto. Los servicios sanitarios atenderán ambas situaciones, sin que las actividades de la escuela ni del aeropuerto sufran variaciones.

3.3. Emergencia

Una emergencia es una crisis en la que no sólo deben actuar los servicios y las personas que habitualmente se implican en este tipo de incidentes, sino que el resto de la organización y/o comunidad verá alterado su ritmo y quehacer habitual. La misma situación de un alumno que se fractura la pierna puede tornarse en emergencia si ocurre en la entrada de la escuela, con una fractura abierta, con un sangrado abundante y a la hora del patio, de forma que los demás compañeros deben ser preservados de ver a su amigo y sus heridas, la ambulancia, etc.

Por definición, ya sea por la gravedad de lo ocurrido o por las circunstancias en las que ocurre, en las emergencias hay un número elevado de personas y miembros de la familia, la organización o la comunidad afectada que deben interrumpir sus tareas habituales y dedicarse a la gestión de la emergencia.

3.4. Catástrofe

Una catástrofe es una emergencia en la que se ven comprometidos los servicios y las infraestructuras que habitualmente intervienen en la gestión de las emergencias.

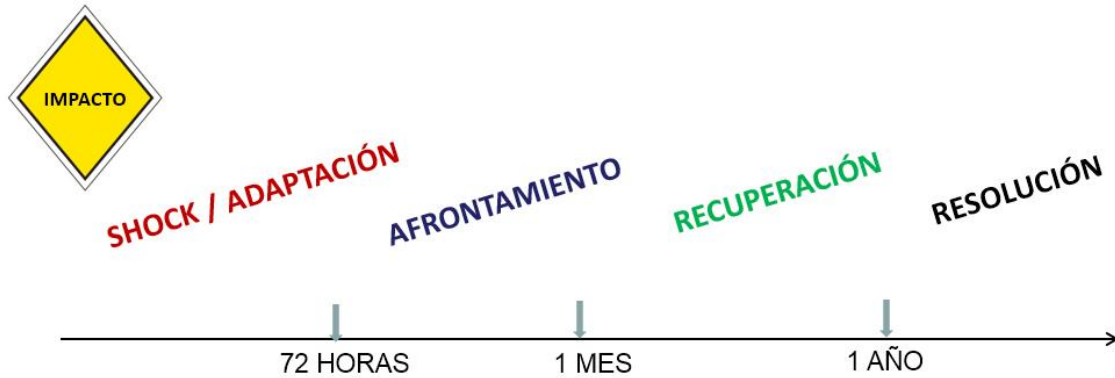
Catástrofes son, por ejemplo, un incendio forestal grave que corta las carreteras por las que llegarían los bomberos y los servicios sanitarios, un terremoto o un atentado gravísimo que anule los hospitales y servicios sanitarios de base, etc.

3.5. Desastre

Se denomina desastre a una emergencia debida a algún percance natural que es responsable de los daños: incendios, terremotos, erupciones volcánicas, etc.

4. ¿Cuáles son las fases de una crisis?

En una crisis se distinguen cuatro etapas que, de forma orientativa, se suceden con la siguiente cadencia:



5. ¿Qué es el proceso de duelo?

El duelo es una reacción adaptativa normal, que sigue a las pérdidas importantes que sufren las personas y las familias y cuyo sentido es tratar de asimilar la realidad de esa pérdida y poder afrontar una nueva vida sin el ser querido que hemos perdido.

Por extensión, también se denomina proceso de duelo a las reacciones que siguen a otro tipo de pérdidas significativas, como es un despido, un divorcio o similares.

En la actualidad, se prefiere usar el término *tareas* del duelo, en lugar de la palabra *proceso*, dando a entender que las tareas son actividades que uno/a debe de emprender de forma activa, mientras que el proceso podría indicar que sería suficiente con dejar transcurrir el tiempo.

Hay diferentes teorías que han influido en la visión actual del duelo. Las más representativas y que tienen aplicación hoy en día son:

5.1. Elisabeth Kübler Ross

Esta autora definió las fases del duelo. Éstas son:

- Fase de negación: reacción inicial que conlleva no poder aceptar la realidad, es un mecanismo de defensa ante la intensidad del dolor por la pérdida.
- Fase de ira: esta etapa aparece cuando ya no es posible mantener la negación. Aparecen una mezcla de sentimientos a veces incontrolables que se dirigen hacia los demás.
- Fase de negociación: en esta etapa se buscan pactos para conseguir una nueva oportunidad.

- Fase de depresión: aparece cuando se hace imposible negar lo evidente y la persona entiende que la situación no es reversible.
- Fase de aceptación: en la última etapa se acepta la situación y se prepara para continuar la vida sin el fallecido.

5.2. J. William Worden

Este autor establece las tareas en lugar de las fases, cambiando así la percepción clásica del duelo poniendo al doliente en una situación proactiva frente la pérdida. Se convierte en agente activo del proceso del duelo. Para este autor las tareas a realizar por la persona que ha sufrido la pérdida son:

- 1ª Tarea: aceptar la realidad de la pérdida.
- 2ª Tarea: trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- 3ª Tarea: adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.
- 4ª Tarea: recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

5.3. Robert A. Neimeyer

Este autor siguió desarrollando el modelo del duelo como proceso de reconstrucción de significado, pero contempló la elaboración del duelo como un ciclo. Las fases de este ciclo son:

- Evitación: primera reacción ante la pérdida. Se dan reacciones físicas, psíquicas y conductuales confusas que son normales en este contexto.
- Asimilación: aparece una profunda desesperación, hay un distanciamiento de lo social y se presta más atención a la elaboración del duelo.
- Acomodación: se inicia la aceptación de la pérdida. Se van recuperando los aspectos físicos, psíquicos y conductuales.

Este autor supone la inflexión en el modelo de afrontamiento del duelo, identificando la muerte como un acontecimiento que puede validar o invalidar las construcciones que orientan nuestras vidas o puede constituir una nueva experiencia a la que no podemos aplicar ninguna de nuestras construcciones. Así pues el duelo nos da la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados que ha sido cuestionado por la pérdida.