



Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

*La Mujer ante Situaciones de Desastre:  
Estrategias de Participación  
en la Recuperación Emocional*

*Tesina*

Que para obtener el título de  
*Licenciada en Psicología*

Presenta:

Patricia Yáñez Tapia

Asesores:

*Lic. Jorge Montoya Avecías*  
*Lic. Gabriela Alejandra González Ruiz*  
*Mtra. Norma Coffin Cabrera*



Tlalnepantla, Edo. de México.  
Los Reyes Iztacala, mayo de 2004



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## *Reconocimientos*

*Por la palabra de aliento ante cada paso que este trabajo significó,  
Por las interesantes, valiosas y sensitivas aportaciones;  
Por su constante apoyo y enorme paciencia,  
Mi especial reconocimiento para ustedes*

*GRACIAS Jorge, Gaby, Norma.*



## *Agradecimientos*

*A mis Padres: Carmen y Javier, porque siempre he podido contar con ustedes, por enseñarme y alentarme a continuar ¡Gracias!*

*A mis hermanos: Javier, Silvia, Moisés y Luis; por lograr seguir siendo los cinco dedos de una sola mano ¡Gracias!*

*A mis tíos, tías, primos, que han puesto parte de su cariño en mí, especialmente a mis sobrinas y sobrinos, que me han regalado momentos de alegría sin par.*

*A todos mis amigos y amigas, por aparecer en el momento preciso para reír, compartir y disfrutar las cosas de la vida.*

*A mis hermanos de fe quienes con generosidad de espíritu, me han acompañado a lo largo del camino.*

*A mis maestros, que tanto me enseñaron y permitieron descubrir ¡Gracias!*

*Por supuesto, también a mí, por hacerlo, ¡Por fin!*

*Gracias Universidad Nacional Autónoma de México.*



---

<b>Índice</b>	<b>4</b>
Resumen	5
Introducción	6
<b>Capítulo 1. Situaciones de Desastre: Definición y tipología.</b>	<b>12</b>
1.1 Consecuencias sobre la humanidad (Pérdidas materiales, económicas, sociales)	22
1.2 Reacciones psicológicas (Individuales y colectivas)	26
1.3 Implicaciones sobre la salud mental.	31
<b>Capítulo 2. La mujer frente a las situaciones de desastre.</b>	<b>39</b>
2.1 La <i>vulnerabilidad</i> global.	41
2.2 La <i>vulnerabilidad</i> de las mujeres.	44
2.3 Oportunidades y nivel de participación.	48
2.4 Primera red de apoyo para la familia y la comunidad: la Mujer.	54
<b>Capítulo 3. Propuesta: Estrategias para la Recuperación Emocional.</b>	<b>59</b>
3.1 Sensibilización sobre la necesidad de apoyo emocional.	61
3.2 Captación de voluntarias.	63
3.3 Estrategias de Recuperación Emocional.	66
3.4 Instrucción de Mujeres en Estrategias de Recuperación Emocional	69
Hacer contacto consigo misma.	93
Enfrentando y compartiendo pérdidas.	97
Estrategias de afrontamiento y cambio	100
Comentarios finales	110
<b>Conclusiones</b>	<b>112</b>
<b>Bibliohemerografía</b>	<b>121</b>
Anexos	126



## **Resumen**

Los drásticos cambios climáticos de la tierra –provocados por el hombre-, la expansión de riesgos por el desarrollo de la industria, la explosión demográfica y las consecuencias de las diferencias políticas e ideológicas, las amenazas y brotes de guerras, han originado un especial interés en la investigación y legislación pertinente para la protección del ser humano en todas sus áreas frente a los desastres.

Son variadas las formas de definirlos y clasificarlos, pero siempre los desastres traen calamidad, siniestro y mortandad; se trata por lo general de situaciones inesperadas, que además de acarrear grandes pérdidas en lo material, económico y vidas humanas, deja también profundas afectaciones en lo psicológico para los sobrevivientes.

Los ajustes que se hacen necesarios por parte de los afectados, resultan dolorosos y pesados, muchos de ellos se sienten limitados en su capacidad de decisión y desprovistos de seguridad para actuar, por lo que se hace necesaria y urgente la ayuda de alguien más.

En momentos así, la intervención de un psicólogo resulta indispensable, pero no siempre se cuenta con los recursos para ello, de modo que una alternativa positiva es la participación de la mujer como primera red de apoyo, mediante la dirección de estrategias de recuperación emocional.

## **Introducción**

Un huracán, terremoto, inundación, una explosión o un acto de terrorismo; una persecución política, religiosa, u otras formas de violencia extrema, representan un riesgo y un desafío en cualquier parte en el mundo; a razón de ello -y de las variadas dificultades que implican y son enfrentadas por el ser humano-, la investigación sobre desastres ha tomado gran importancia en años recientes.

Como resultado de ese interés nace la necesidad de elaborar planes completos y adecuados, de prevención y mitigación. En México, instituciones de gobierno han puesto a disposición de las comunidades, información sobre qué hacer en caso de desastre (DGPC, 2004). Y hoy -junto con los programas de albergue y alimentación-, se considera también el apoyo psicológico para víctimas de desastre (FICR, 2000; Domeisen, 1997; Molin, 2002); sin embargo, ésta parte de la atención no se ha generalizado y tampoco se han llegado a concretar formas de preparar a la comunidad para reconocer y atender lo emocional, que mucho se afecta en quienes sobreviven.

Después de un desastre, como muestran algunos estudios realizados por Hodkinson y Stewart (1991) y Gist y Lubin (1999), las víctimas se ven profundamente afectadas, experimentan confusión, disturbios de sueño, depresión, ansiedad, irritabilidad e intensa culpa, entre otros trastornos físicos y de la conducta.

Los síntomas pueden no presentarse de inmediato, coinciden Lima (1987) y Calderón (1989) y su duración e intensidad -poco predecibles-, pueden

extenderse desde semanas hasta meses, e incluso años. Como consecuencia, la vida del individuo cambia en mucho y difícilmente regresa a su estado anterior; con ello, la necesidad de una *atención psicológica* inmediata es evidente.

Aunque los afectados son principalmente quienes los sobreviven, es necesario subrayar que los desastres provocan reacciones también en aquellos que participan como espectadores; lo que sucede al identificarse con el dolor de los afectados, cuando se imaginan a ellos mismos o a sus seres queridos en el lugar de las víctimas o a causa simplemente de que se preocupan por el bienestar de los demás.

A decir de Revel (1999), el conjunto complejo y dinámico de aspectos físicos, espirituales y materiales con los que se conforma el individuo resultan profundamente perturbados frente a los desastres y ponen en peligro su estabilidad social, sus relaciones con otros, su autoestima y también su vida.

Los desastres afectan definitivamente a todas las personas que lo experimentan; empero, hay grupos especialmente *vulnerables* por su condición en la sociedad: las mujeres, los ancianos y los niños.

Las mujeres, opina Domeisen (1997), viven circunstancias especialmente complicadas cuando enfrentan un desastre, porque no controlan los recursos materiales y porque recae sobre ellas una mayor responsabilidad familiar -la preocupación de alimentar y cuidar de los hijos-; las mujeres son *vulnerables*, porque viven marginadas o carecen de influencia política.

Kohen (2000), alude también que el rol social de la mujer la hace *vulnerable* al asumir diversas obligaciones, como el cuidado para con los hijos, el hogar, el



esposo y relativos dependientes, al mismo tiempo que le impone doble carga de trabajo, presión, falta de tiempo para descanso y recreación; factores que se agravan cuando hay pobreza, violencia y abuso.

Apoiada en la Federación Internacional de la Cruz Roja y Media Luna, Graz (1997), expone que la *vulnerabilidad* acompaña a aquellos que carecen de recursos materiales, apoyo social o ambos; quienes están excluidos de la plena participación social y viven en lugares donde se extiende la privación -barriadas pobres de la ciudad, zonas industriales y comunidades rurales aisladas-. De modo que, un individuo es *vulnerable* cuando en él se combinan: la participación (entendida como el acceso a recursos compartidos), el lugar y los recursos personales.

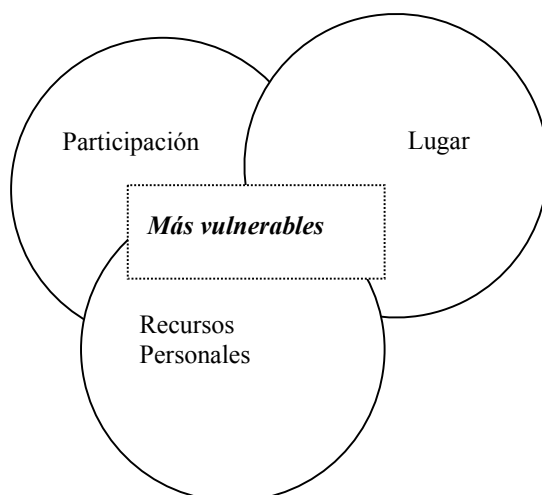


Fig. 1 Factores de la vulnerabilidad. Graz L. (1997)

En las mujeres, esta *vulnerabilidad* puede hallar alivio -en lo posible-, mediante una preparación que facilite una participación productiva en la prevención y mitigación de desastres, lo que puede realizar apoyada precisamente en las habilidades que los roles sociales le han permitido desarrollar.

Entre las muchas respuestas que un desastre puede promover, una importante, como muestra la FICR (2000) vendrá de la comunidad local y vecinos cercanos y no de fuera, como quizás se esperaría; mediante la asistencia de ésta clase de voluntarios se logran prevenir consecuencias mayores de largo plazo, por lo que su presencia es vital.

Diferentes organizaciones mundiales como la Asociación Nacional para la Salud Mental, la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja, el Departamento de Asuntos Humanitarios de las Naciones Unidas, y también algunos investigadores como Campuzano (1987) y Hodgkinson y Stewart (1991), coinciden en que el primer acercamiento con víctimas de desastre tendría que considerar los siguientes aspectos:

Proveer de los medios de subsistencia básicos y un lugar lejos de nuevos riesgos, además de un espacio para asuntos personales; apoyar en el restablecimiento de los periodos de descanso y sueño; informar sobre familiares o amigos desaparecidos; contactar con familiares y gente cercana; mostrar técnicas prácticas de cómo vivir día-a-día (como rutinas diarias o rituales); apoyar de manera práctica para que los sobrevivientes de desastres resuelvan las presiones inmediatas; facilitar el regreso a las actividades cotidianas como escuela y trabajo; proveer oportunidades de tiempo y espacios para el duelo o comprensión de pérdidas; apoyar para reducir problemas de tensión, ansiedad y manejo de tristeza; informar acerca del control del estrés; compartir el pesar, permitirles hablar acerca de sus sentimientos de pérdida y hacer memorias; no brindar falso *confort*, sino una simple expresión de pena y escuchar; ofrecer ayuda práctica, como cuidado de niños, cocinar, etc.; mantener la paciencia y recordar que toma tiempo aceptar una pérdida.

Brindando esta forma de ayuda, la recuperación se dará con menos dificultades y las tareas de recuperación pueden ser agilizadas.

Una parte especialmente importante del proceso de brindar ayuda cuando la pérdida ha sido devastadora para la víctima, es motivar y permitirle expresar sus sentimientos diciendo como se siente, cuidar de su salud, comer bien, tratar de dormir; ser consciente del riesgo de desarrollar alguna dependencia a medicamentos o alcohol de acuerdo con su situación; aceptar que la vida es para vivirla, tratar de vivirla, esforzarse por vivir del presente y no con el pasado.

La atención psicológica para víctimas de desastres, se puede proporcionar en el momento mismo del desastre o algún tiempo después y puede ser prestado por profesionales o también por voluntarios preparados, ya que como acción mitigante siempre resultará conveniente y provechosa.

Con tales antecedentes, el propósito de esta tesina es proponer la conformación de un equipo de mujeres voluntarias, quienes luego de una instrucción básica logren estar preparadas para acercarse a su comunidad y familia con técnicas y estrategias sencillas, para mitigar y transformar las consecuencias de los desastres sobre las emociones, pensando que las mujeres tienen un papel positivo por desempeñar ante ellas mismas, su familia y comunidad.

La tesina se conforma de 3 capítulos. En el primero, se presenta una disertación de las consideradas situaciones de desastre y se amplía en cuanto a los llamados desastres *naturales* y aquellos provocados por el hombre. Dentro de éste capítulo se analizan las consecuencias de los desastres sobre la humanidad, las reacciones individuales y colectivas; además de sus implicaciones sobre la salud emocional y física.

El segundo capítulo presenta la situación de la mujer frente a los desastres, partiendo de una revisión de la *vulnerabilidad global*, la *vulnerabilidad de la mujer*, sus oportunidades, nivel de participación y el porqué se puede considerar efectivamente como una primera red de apoyo para la familia y la comunidad.

En el tercer capítulo -luego de una reseña sobre las estrategias de recuperación emocional-, se plantea una propuesta de preparación para mujeres voluntarias, atendiendo la captación, sensibilización y desprofesionalización al transmitir las estrategias de recuperación. Con esta manera de involucrar a las mujeres, se pretende aprovechar las características que socialmente han incorporado, a fin de hacer visible su participación al enfrentar desastres, además de fortalecer sus habilidades para atender su salud emocional, así como la de sus familias y comunidad.




## Capítulo 1

# Situaciones de Desastre: Definición y Tipología

*“Las consecuencias graves de los sismos son previsibles,  
si se construye con las técnicas rigurosas”*

Charles F. Richter (Díaz, 1995)

 La palabra desastre trae consigo ideas de destrucción, pérdidas y gente en situaciones de sufrimiento. Podemos pensar en eventos tan variados como un terremoto, incendios, inundaciones, la explosión en una fábrica, el resultado de la respuesta agresiva de una multitud, un acto terrorista, etc. Los desastres tienen como punto común un efecto devastador sobre lo emocional, para quien lo sobrevive.

La discusión sobre desastres ha generado largas filas de formas, causas, consecuencias y hasta individuos o instituciones responsables de dar solución; actualmente en el tema se han involucrado psicólogos, sociólogos, geógrafos e ingenieros, aportando ideas e intentando aclarar orígenes y alcances, así como formas de hacerles frente. Se conoce que fue en Estados Unidos, en los años cincuenta, cuando surge éste interés iniciado por sociólogos y casi al mismo tiempo por geógrafos (Dynes, 1994).

Aunque un desastre muestra muchos aspectos interesantes, el psicológico es uno de los que recientemente han tomado bastante fuerza. Ante su constante repetición, ha nacido la necesidad atender con seriedad sus efectos sobre la salud emocional, más todavía en éste tiempo, cuando el estrés de la prisa y la competencia se han convertido en el estilo de vida de las mayorías y el rápido conocimiento de eventos poco tranquilizadores, se encuentran tan vigentes en lo cotidiano.

Autores como Wilches-Chaux (1993), Dynes (op. cit.) y Jarne (et. al., 2000), coinciden en que las experiencias sufridas recientemente, -como accidentes radioactivos, terremotos, huracanes, entre otros-, han estimulado el interés por crear una teoría organizada sobre desastres; señalan la necesidad de un modelo que de iniciativa a formas prácticas y efectivas de actuación frente a ellos. Afirman que el desarrollo humano por sí mismo forja nuevos riesgos, por lo que -reiteran-, una definición de desastre se obliga a ser clara pero no limitante; debe incluir todos los tipos y atender en lo posible a todas sus consecuencias: *humanas* -de salud emocional-, *físicas* -problemas de salud-, *sociales* -protección anticipada y posterior- y *económicas* -pérdidas materiales-.

Hernández (1985), plantea que un desastre es un cambio drástico que trae consigo pérdidas en la vida de los individuos y de la comunidad; mientras que

Bryce (2001) los determina como *eventos traumáticos*, esto es, aquellos que salen del terreno normal de la experiencia humana, representan una amenaza a la integridad física y traen consigo reacciones de intenso miedo, horror y desesperanza.

En lo general, se concibe al desastre como una “desgracia grande, un suceso infeliz y lamentable” (Diccionario de la Lengua Española, 1970); también como una “desgracia, catástrofe o fatalidad”; y una catástrofe, como un “suceso imprevisto de graves consecuencias” (Diccionario Enciclopédico Rezza, 2002).

Aunque se trata de definiciones sencillas, son también limitadas para un análisis formal, porque llevan implícito muchas de las fases importantes para debatir y solucionar.

Jarne (et. al., 2000) piensa el desastre como una ruptura de la ecología humana que afecta a la comunidad y que no puede ser afrontada por ésta con sólo sus recursos, en otras palabras, es una situación en la que las demandas exceden a los recursos.

En el mismo sentido, Dynes (1994 p. 5) dice de los desastres que son un momento definido en una comunidad “...cuando se hacen esfuerzos extraordinarios para proteger y beneficiar algún recurso social cuya existencia se considera amenazada”. Ambos autores, hacen mención de un cambio drástico en el ambiente y una necesidad excedida para los recursos existentes, no obstante, parecen aún centradas en las pérdidas materiales.

En México, la Ley General de Protección Civil en su Art. 3º. Sección XVIII, precisa así un desastre:

“Es el estado en que la población de una o mas entidades federativas sufre severos daños por el impacto de una calamidad devastadora, sea de origen natural o antropogénico, enfrentando la pérdida de sus miembros, infraestructura o entorno, de tal manera que la estructura social se desajusta e impide el cumplimiento de las actividades esenciales de la sociedad, afectando el funcionamiento de los sistemas de subsistencia” (Diario Oficial de la Federación, mayo 2000, p. 3).

En ésta definición se consideran los diversos efectos, cambios y desajustes que se sufren frente a los desastres, no obstante, resultaría mejor si enunciara el impacto sobre el objetivo más esencial que pretende como Protección Civil: la vigilancia directa del bienestar del factor humano. Esta institución, separa también el origen de los desastres en naturales o antropogénicos, lo que se discute más adelante.

Por su parte, la OPS (2000), refiere que el término *desastre* se aplica al fenómeno natural (por ejemplo un huracán o un terremoto) combinado con sus efectos nocivos (como la pérdida de vidas o la destrucción de edificios), cuando existe como *peligro* o *amenaza* -posibilidad de ocurrencia del fenómeno natural-, sobre una comunidad *vulnerable* -susceptible a los efectos del peligro-.

Aunque la anterior es una definición interesante, una concepción más completa es la que proporciona la ONAE, donde el desastre es visto como:

“...un evento identificable en el tiempo y el espacio, en el cual una comunidad ve afectado su funcionamiento normal, con pérdida de vidas y daños de magnitud en sus propiedades y servicios, que impiden el cumplimiento de las actividades esenciales y normales de la sociedad” (Wilches-Chaux, 1993, p. 12).



Cuando la comunidad es incapaz de ajustar sus respuestas y reorientar la finalidad de sus procesos ante los cambios del medio ambiente -como explica Wilches-Chaux-, surge el desastre.

Esta definición, más completa, se aplica a cualquier tipo y forma de desastre, detalla las consecuencias que afectan a la comunidad y particularmente al individuo; finalmente -al mencionarlo-, da un lugar importante al trastorno de las actividades *esenciales y normales* de una comunidad. Sobresale además, que deja de lado la frecuente división entre desastres *naturales* y de origen *humano*.

La ocurrencia de un fenómeno natural, antes de llegar a consumarse como desastre, puede ser llamado más apropiadamente *riesgo*, puesto que solo cuando los cambios que provoca afectan una fuente o modo de vida habitual para el humano, se convierte en desastre. Puede decirse, entonces, que existe un alto *riesgo* de desastre, si uno o más fenómenos naturales peligrosos ocurren en situaciones vulnerables como sostiene Maskrey (1993).

La diferencia concedida entre desastre “natural” y de “origen humano”, en consecuencia, resulta un punto cuestionable; sería más productivo asumir anticipadamente los *riesgos* dentro de los que se desarrollan las comunidades y tomar las responsabilidades correspondientes ante los desarreglos que llegan a hacerse patentes cuando sucede un fenómeno natural.

Dynes (1994), expone que todo evento de desastre representa una falla por parte de los sistemas humanos, debido a que las infraestructuras físicas y sociales dejan de proteger a la gente, ante condiciones que amenazan su bienestar.

En completo acuerdo, Wilches-Chaux (1993), apunta que es más realista observar a los desastres como fenómenos sociales, puesto que, son las condiciones en las que las comunidades se forman y establecen, las que determinan el origen de los riesgos y la ocurrencia final de los desastres –debido generalmente, a que se han ubicado cerca o dentro de un foco de riesgo, cerca de barrancas, de fábricas de productos peligrosos, de instalaciones de petróleos, etcétera-. De modo que no se justifica una división en desastres naturales y humanos.

Podemos convenir, entonces, que aún las drásticas alteraciones de la temperatura en el planeta -fenómeno conocido como El Niño (calentamiento de la tierra por el que se intensifican las tormentas y precipitaciones, destruyendo infraestructura, causando muertes, heridos, damnificados, etc.), han sido resultado del avance tecnológico de las sociedades, así como del inadecuado uso de recursos naturales, a lo que se suma la incorrecta organización de las comunidades mencionada por Wilches Chaux (op. cit.) en sitios especialmente peligrosos, cerca de laderas, ríos y volcanes.

Por otra parte, es importante notar, como destaca Wilches Chaux (op. cit.), las enormes diferencias -cuando se enfrentan desastres-, entre países desarrollados, donde la presión y atención durante un desastre se dirige a la logística (rapidez y eficiente localización de elementos de respuesta) y los que se encuentran aún en vías de desarrollo, en los que de inicio, no se cuenta con los recursos para hacerles frente y por lo general, los riesgos existen potencialmente de manera casi cotidiana, de modo que las dificultades se multiplican y esto crea una permanente vulnerabilidad en su población.

Por ende, ante una catástrofe, las deficiencias de una comunidad se evidencian y acentúan, en consecuencia, toda acción precautoria en éstas circunstancias,

tendría que iniciar con un mejoramiento general en la calidad de vida. Las tareas específicas para lograr un avance efectivo en esta área, son las de identificar, reconocer y emplazar los riesgos a los que una comunidad se expone habitualmente, como sugiere Graz (1997).

El Comité Consultivo Académico del Programa de Acción de Atención Psicológica en caso de Desastre, elaboró una definición que permitiera ahora, considerar la importancia del apoyo psicológico en casos de desastre, precisando al desastre como un...

“Evento de tal magnitud que rebasa la capacidad de respuesta de la comunidad y se genera a partir de la interdependencia de agentes perturbadores y grupos vulnerables, sumiendo a la población en el desamparo y sufrimiento; colocándola en la necesidad de recibir asistencia integral que cubra los requerimientos básicos así como médicos, psicológicos, socioeconómicos y emocionales” (Secretaría de Salud, 2000, p. 3).

Antes de dedicarle este espacio y atención, el aspecto psicológico de las víctimas de desastre, fue por mucho tiempo una necesidad sin respuesta especializada; sólo por medio del trabajo de la Cruz Roja, al estar en contacto cercano con las personas afectadas, se aclara este requerimiento para aliviar el sufrimiento, ante tan variados eventos catastróficos.

La Defensa Civil de Tachira Colombia (1999), organización colombiana, presenta una extensa enumeración de las diversas fuentes de desastres que el ser humano puede enfrentar; entre ellos: huracanes, ciclones, tormentas tropicales, tornados, tempestades de nieve y granizo, terremotos y sismos, avalanchas y aludes, erupciones volcánicas, maremotos, incendios forestales,

rayos, inundaciones, desbordamientos, diluvios, torbellinos, temperaturas extremas y sequías.

Agrega también los riesgos del transporte público como la aviación, con efectos directos e indirectos de caída sobre zonas habitadas, accidentes cuando transportan armas o sustancias nocivas, peligrosas o infecciosas cuando se esparcen por accidente. De transporte terrestre, como los desastres ferroviarios, incluidos trenes metropolitanos, subterráneos y monorrieles, con efectos directos sobre los pasajeros, sobre el medio ambiente por contenidos del cargamento, incendio, contaminación. Accidentes de autobuses, con efectos directos sobre los pasajeros y medio ambiente por incendio, dispersión de sustancias peligrosas, explosión y contaminación.

De transporte marítimo, por colisión, con efectos sobre pasajeros por explosión, incendio, derrame y diseminación de sustancias peligrosas o contaminantes. Accidentes que afectan la carga o buques anclados, en tránsito, en puerto o muelle, accidentes de embarcaciones de placer o durante competiciones.

Peligros con origen en los alimentos, agua o aire: envenenamiento de alimentos, contaminación química del aire y del agua potable, epidemias infecciosas.

Accidentes en complejos industriales: catástrofes mineras o en refinerías petroleras, peligros profesionales inherentes a industrias específicas. Accidentes en concentraciones humanas: durante manifestaciones públicas, sobre participantes y espectadores, hundimiento de tribunas, o de tejados, explosión o incendio de establecimientos públicos, vehículos sin control en zonas de espectadores, explosión social, vandalismo, explosiones en escuelas y dormitorios, en edificios comunitarios, hospitales, templos, comunidades

religiosas, asilos de alienados, locales de uso comercial, bloques de viviendas, hoteles, grandes almacenes, depósitos de material, muelles y malecones.

Accidentes en concentraciones de población y refugiados, desplazamientos que ponen en peligro la sanidad, epidemias de todo género, insurrecciones; homicidios -incluidos incendios criminales de vehículos e instalaciones o edificios ocupados-, instalaciones nucleares -incluidos reactores nucleares de uso comercial-. Accidentes diversos, como rotura de presas, interrupciones graves de energía eléctrica, guerra atómica, biológica o bacteriológica y química (A. B. C.).

Quizás no sean todos los peligros, sin embargo, es posible reconocer que cualquier actividad humana implica también un riesgo y amenaza, sin tiempo ni lugar, con variaciones solo en la fortaleza –prevención-, o la vulnerabilidad de los pueblos en todo el mundo.

La clasificación oficial de desastres en México, como establece el SINAPROC, se organiza así:

*Fenómeno Geológico*, cuando la calamidad tiene como causa las acciones y movimientos violentos de la corteza terrestre.

*Fenómeno Hidro-meteorológico*, calamidad que se genera por la acción violenta de los agentes atmosféricos.

*Fenómeno Químico–Tecnológico*, calamidad que se genera por la acción violenta de diferentes sustancias derivadas de su interacción molecular o nuclear.

*Fenómeno Sanitario-Ecológico*, calamidad que se genera por la acción patógena de agentes biológicos, causando muerte o alteración de la salud.

*Fenómeno Socio-Organizativo*, calamidad generada por motivo de errores humanos y acciones premeditadas en el marco de grandes concentraciones o movimientos masivos de población.

(Diario Oficial de la Federación, mayo 2000 p. 3).

Se advierte en ésta clasificación que implícitamente determina las instancias responsables de atender los estragos del desastre y restituirlos; en su contenido queda claro lo referido en cuanto a la división de desastres en naturales y tecnológicos; así, si un desastre se considera un evento fuera del control del ser humano, lejos de ser predecible, no habrá lugar para planes de previsión y respuesta eficientes.

Existen además otras circunstancias que mantienen la tendencia a la división descrita, como señala Domínguez (1999), los desastres en nuestro país conllevan ciertas dinámicas, casi intrínsecamente, pues además de aumentar la actividad de políticos y el trabajo de noticieros, pone a prueba la capacidad humana de previsión -muy restringida- y de adaptación -muy flexible-.

Actualmente, es común ver imágenes donde personas afectadas directa o indirectamente por un desastre son también “usadas” para retener o manipular un público, lo que representa un amplio campo de estudio para analizar.

Para el psicólogo, la clasificación de desastres le atañe en tanto que le provee de un conocimiento sobre los riesgos y posibilidades de acción, también de espacios relativamente seguros para él mismo y para la población a la que se acercará en una circunstancia de esta naturaleza. Empero, su interés central está en la atención a la persona, por lo que el profesional llegará con la comprensión de que la intensidad de un desastre provoca un impacto, crisis o ruptura emocional; también, que ante el desastre las tácticas y recursos

habituales, resultan limitados e impiden regresar a una actividad cotidiana de inmediato; su participación implica el ayudar a restituir por el camino más adecuado el curso de las emociones, fomentar un estado de equilibrio posible y necesario a fin de que los afectados logren continuar con su proceso de adecuación y reconstrucción.

La recuperación -en lo posible- de las pérdidas, el reestablecimiento de los organismos sociales y el retorno a la normalidad, resultarán elementos particularmente importantes en la recuperación del equilibrio o salud emocional, de modo que la mayoría de individuos, familias y comunidades eventualmente regresarán al balance y ajuste en la medida que sus recursos sean recuperados y el soporte social restablecido, como refieren Gist y Lubin (1999). Antes de considerar al individuo, es interesante reconocer las consecuencias de los desastres sobre la humanidad.

### **1.1 Consecuencias sobre la humanidad (Pérdidas materiales, económicas, sociales)**

De acuerdo con la OPS (2000), algunas consecuencias que la humanidad sufre, son comunes a todo tipo de desastres: sus efectos sobre la salud, los problemas de abastecimiento de agua y servicios de saneamiento, los desplazamientos de la población y daños al medio ambiente, el incremento de riesgos de transmisión de enfermedades; el hacinamiento y deterioro de las condiciones de higiene, la necesidad de alimentos, ropa y refugio; las reacciones sociales (conductas de pánico, terror, ansiedad), daños a la infraestructura sanitaria -como ejemplo el caso del terremoto del 85 en el que se afectaron 13 hospitales, muriendo 866 personas, 100 de ellas parte del personal de salud-; la afectación de la salud emocional y complicaciones sociales.

La pérdida de viviendas, de lugares de trabajo, de medios de comunicación, de provisiones y también de vidas humanas; así mismo el deterioro de la relación entre sectores sociales, gobernantes y pueblo, aún entre vecinos cuando se disputan apoyos y provisiones, son también consecuencia de los desastres como explica Rodríguez (2001).

En esta situación, resulta complicado ejercer las acciones para el regreso a las actividades cotidianas -sobre todo a las productivas-, por lo que de acuerdo con Di Pardo (et. al., 1987), se observa un retraso en ese reajuste; la educación, al igual que los empleos, se trastornan seriamente.

Ante este panorama, la humanidad vive una persistente vulnerabilidad que se mantiene debido a la poca educación práctica e inadecuadas condiciones materiales y personales para enfrentar desastres.

Tal como refiere Rodríguez (2000), los eventos de desastre en el mundo se han triplicado y su costo se ha multiplicado hasta por nueve, sus consecuencias resultan tan devastadoras que difícilmente pueden comprenderse con solo la imaginación; lo que es justificación suficiente para proponer medios de salida a la pronta recuperación de la gente e implica además la necesidad de alentar la disposición para predecirlos y prepararse.

Las secuelas de un desastre son, entonces, una secuencia de desarreglos e irregularidades ante los que el individuo y su comunidad se ven de pronto atrapados, que al paso de los días llegan a convertirse en listas de cifras cuando más aproximadas, de bajas en vidas, dinero e infraestructura; como describe Dynes (1994), los consabidos recuentos después de los desastres ofrecen pocas interpretaciones, pues ni el número de muertos, heridos o la



pérdida económica resultan indicadores justos del impacto social, si no se reconocen otras dimensiones acerca de la comunidad afectada.

El conteo por sí mismo no trasciende, por ejemplo, estableciendo desde los espacios de los que disponen las instituciones de gobierno, programas de educación en prevención y mitigación a nivel psicológico ante los desastres, impartiendo instrucción, en este sentido, en las escuelas o durante el tiempo del servicio militar, al que se han vinculado también las mujeres, si bien es cierto que la tarea apenas se empieza a desarrollar con formalidad; de hecho, en enero de 1995 se presentó a la Cruz Roja Mexicana el Proyecto de Atención Psicológica para Casos de desastre, dirigido a personal y población civil para brindar apoyo psicológico, así como para desarrollar aspectos de prevención y educación popular (Secretaría de Salud, 2000).

Aunque los efectos de los desastres sobre la humanidad son incontables, el ejercicio de conteo permite observar su magnitud y trascendencia. En México, Instituciones como la DGPC (Dirección General de Protección Civil) y Seguridad Escolar de la SEP y el SNPC (Sistema Nacional de Protección Civil), presentaron un análisis de las consecuencias de desastres ocurridos durante el periodo de enero de 1988 a diciembre de 1997 en el que consideraron sus diversos efectos; la parte que se muestra atiende las consecuencias registradas sobre la vida humana.

Evento	Muertos	Heridos	Desparecidos	Damnificados	Evacuados	Afectados
Epidemia	73	2,561	0	5	1,500	4,650
Huracán	438	106	35	238,229	6,250	278,905
Helada	431	502	0	0	150	6,018
Explosión	401	2,333	145	0	44,750	4,452
Lluvias	219	178	35	565	2,000	181,055
Tempestad	160	198	252	94,445	10,732	123,841
Ola de Calor	110	367	0	0	0	1,178
Inundación	104	17	40	131,045	15,393	1,586,212
Incendio	100	428	3	2,290	1,869	2,335
Deslizamiento	83	62	6	0	356	4,221
Sismo	58	12	0	1,210	0	2,000
Plaga	44	357	0	30	0	1,098
Vendaval	38	294	24	120	1,350	400
Granizada	17	55	3	1,335	0	24,928
Tormenta Eléctrica	8	0	0	0	0	0
Alud	7	4	0	0	0	0
Sequía	3	0	0	0	0	0
Marejada	2	0	0	0	0	200
Nevada	1	0	0	0	0	0
Litoral	1	0	1	0	0	0
Contaminación	0	1,000	0	0	0	0

Fig. 2 Efectos de los desastres relacionados con la vida humana (Velásquez y Rosales, 1999)

La conclusión del análisis no es sorprendente; se demostró mayor atención de autoridades y medios de comunicación para eventos considerados “tecnológicos” o “humanos”, en los que se puede asignar más fácilmente responsabilidades directas, a diferencia de los “naturales” que tienden -como se ha dicho en el apartado anterior-, a ser presentados como irremediables y no como el resultado de la inadecuada planificación de obras y usos del suelo.

Para proponer una alternativa a esta frecuente separación del origen del desastre, se ha creado la palabra *natech* (Naturales y Tecnológicos), con la que es posible nombrar a cualquier tipo de desastre y pretende eliminar la idea de *no*

*previsible* del evento en relación con su origen en un fenómeno natural o un accidente tecnológico.

Aunque en la figura 2 se muestran solo las consecuencias de los desastres *natech* sobre la vida humana, otros daños -relacionados con la infraestructura, vivienda y servicios públicos- también fueron importantes y no son menores. Hará falta considerar lo que de manera particular experimenta la persona para apoyarla y acompañarla en su acomodo dentro de su nueva realidad.

Jarne (et. al., 1992), expone que la capacidad de respuesta del individuo ante la ocurrencia de un desastre, determina el efecto que aquel tendrá sobre su integridad mental y sus posibilidades de recuperación. Más adelante se analizan los efectos psicológicos de los desastres sobre el ser humano.

## **1.2 Reacciones Psicológicas (Individuales y colectivas)**

Las incidencias de los desastres sobre el individuo traen conflictos en muy diferentes aspectos de lo que fue su vida habitual; desde el hecho mismo de mantenerse con vida, en un lugar seguro, en contacto con sus seres queridos, hasta el contar con provisión de agua y alimentos. Inmediatamente después, se enfrentará a la labor de reconstruir sus bienes materiales; dentro de todo, tal vez la tarea más complicada y en ocasiones postergada, será la de reestablecer su estado emocional.

Como refieren Gist y Lubin (1999), el estado emocional de un individuo, no es susceptible de regresar al momento en el que se encontraba antes del desastre porque, de acuerdo con la magnitud de las pérdidas, el cambio ocurrido resultará siempre evidente. Sin embargo, sí es posible recuperar un equilibrio y estabilidad para reincorporarse a las actividades cotidianas cuando se tiene

fortaleza y compromiso, de otro modo las afectaciones regresarán a corto, mediano o largo plazo.

Aunque las respuestas y su duración, pueden ser muy diferentes de una a otra persona, todos los involucrados en una catástrofe se ven afectados emocionalmente, como refiere el REMER (2002), las reacciones siguen un patrón claro: se pierde el adecuado autocontrol o se debilita, la tensión moderada se transforma en una angustia evidente, se observa sobresalto, irritabilidad y alarma.

La diferencia de las reacciones obedece a la llamada *vulnerabilidad emocional específica*, conformada por factores psicosociales y también por el particular desarrollo emocional del individuo (REMER, op. cit.).

El impacto del desastre sobre las emociones, se relaciona también con la aparición de problemas como alcoholismo, drogadicción y violencia familiar, como señalan Brenson y Sarmiento (1999 a), Domínguez (1999) y Montoya (2002).

El tomar en consideración y atender ese desequilibrio de las vidas que antes tal vez fueron tranquilas y que exigen de pronto un ajuste a circunstancias por completo desconocidas y en definitiva inesperadas, es primordial; a pesar de que no es sino hasta hace relativamente poco tiempo, que se concluye sobre lo trascendental que pueden resultar las secuelas psicológicas que los desastres imponen a la persona o comunidad implicadas.

Campuzano (1987), reporta tres formas en que los individuos -después de los terremotos de 1985- reaccionaron (de acuerdo con las circunstancias y recursos de personalidad que cada uno experimentó); una respuesta fue la de aquellos

que advirtieron la *urgencia incontrolable* de entrar en acción inmediata; otros actuaron con *indiferencia*, que podía demostrar desde una negación hasta la inmovilización; y otros tantos *aplazaron la acción* hasta dejar claras tareas útiles para sí mismos, sus familiares y su comunidad.

Desde el punto de vista de Domínguez (1999), la mayoría -casi 60 por ciento-, cuentan con recursos personales para superar la adversidad de un desastre. La manera de afrontar el estrés y el proceso de recuperación, estarán determinados por la ideología y percepción con que el individuo evalúe el suceso, lo que consiente o restringe su adaptación a la nueva circunstancia a corto plazo. Al mismo tiempo -apunta-, las personas con experiencias previas difíciles, resultarán más susceptibles de sufrir el impacto del desastre.

Autores como Domínguez y Olvera (2002), Jarne (et. al. 1992), Montoya (2002) y Pichardo (2000), también Cohen y Ahearn (1999) sostienen que -para la mayoría de las personas-, el deseado equilibrio emocional puede regresar pocos días o semanas luego de ocurrida la situación; pero para otros, la batalla puede mantenerse por años, e incluso durante toda una vida. Así mismo, el desequilibrio emocional, consecuencia de la destrucción e interrupción del desastre, puede surgir como una respuesta inmediata o retrasarse desde unos días hasta por unos 18 meses después.

La duración o permanencia de los síntomas serán diferentes de acuerdo con las circunstancias específicas de la persona afectada, como sugiere Dabrek (1986) -por ejemplo, el hecho de permanecer dentro o cerca del foco de peligro-.

En el Informe Mundial sobre Desastres de 1998 (FICR 2000), se afirma que la recuperación de las consecuencias emocionales después de un desastre, requiere más tiempo que el trato con las pérdidas materiales; y hay quienes

todavía después de años, reportan la existencia de recuerdos que los atormentan emocionalmente.

Las consecuencias psicológicas a las que son vulnerables los individuos se describen por bastantes autores, Montoya (2002) hace una relación de ellos:

Calderón (1989) refiere que en Armero Colombia se registraron *problemas mentales* en personas que se recuperaron con rapidez, existieron también *trastornos de intensidad leve o moderada* y se desarrollaron *trastornos mentales persistentes o graves*. Lima (1981), estando a cargo del programa de atención psicológica encontró *prevalencia de trastornos mentales* en personas de campamentos y pacientes atendidos en centros de apoyo; los diagnósticos frecuentes fueron el *Síndrome de estrés postraumático* y la *depresión mayor*. En Ecuador luego del terremoto de 1987, Lima y cols. (1992) encontraron que a tres meses del evento existía una tasa significativa de morbilidad psiquiátrica que satisfacía los criterios del diagnóstico del DSM-III, con afecciones importantes como *estrés postraumático* y *depresión grave*; Rubonis & Bickman (1991), después de analizar 52 estudios sobre desastres y su relación con problemas *psicopatológicos*, concluyen que el 17% de la población expuesta a una catástrofe presentas problemas *psicopatológicos evidentes*, los síntomas medidos fueron *depresión, ansiedad, estrés, fobias, problemas psicósomáticos, alcoholismo y uso de drogas* (Montoya, 2002 p. 1-2).

El mismo Montoya (op. cit.), estima que los datos reportados son el resultado de solo una muestra de la población, lo que seguramente no alcanza a ser representativo de los efectos reales que llega a tener un desastre.

De igual manera que el individuo se ve afectado y muestra reacciones inesperadas, impactantes o incomprensibles, también la multitud responde frente

a las catástrofes; en las multitudes, no obstante que se han observado ciertas pautas de conducta que permiten predecir en parte su proceder, muchas conclusiones en el tema, no son definitivas hasta el momento.

Frente al desastre, la multitud reacciona siguiendo dos factores: la naturaleza del siniestro -que influirá de acuerdo a su velocidad de propagación y peligro que representa- y los fenómenos psicológicos que operan sobre ella -su ideología, costumbres y cultura- (REMER, 2002).

Para la multitud en medio de un desastre, el proceso inicia con la percepción de la señal de peligro -que puede ser sensorial o por información en medios de comunicación, por informes de encargados o aún por señales no aceptadas en lo formal, como el comportamiento de los animales-. En seguida, se interpretan las señales percibidas, lo que lleva a una rápida evaluación de las proporciones del desastre y a elaborar las acciones a seguir; la interpretación, sin embargo, puede llevar a conclusiones erróneas y comportamientos inadaptados por lo disímil de la información recibida. Por último, se presentan las reacciones ante el impacto, lo que implica la participación de todos los niveles que integran al ser humano: lo biológico, psicológico y lo social. Las reacciones incontroladas, en uno o cualquiera de los tres planos interactúan y afectan a los demás (REMER, op. cit.).

Frankl (1983), refiere que en multitud, se observan actitudes de incredulidad y rechazo de la idea de peligro, evitando de esa manera las sensaciones de ansiedad, pero también agrandando riesgos, pues con facilidad se desatienden o subestiman las reglas de protección y seguridad; por otra parte, la intensidad del miedo y angustia puede dar paso a reacciones *anormales* o crear *Inhibición de comportamientos habituales*.

De acuerdo con Benyakar (2002), la reacción colectiva más popular pero también la menos frecuente, es la de pánico; entre las que sí pueden presentarse, distingue a una minoría que conserva la *sangre fría*, otra con reacciones *extremas* y la mayoría (unos tres cuartos), son personas que se mantienen en la confusión del momento, con sentimientos como *ilusión de centralidad* (estar en el centro de la catástrofe) y abandono por todos. Al tratar de comprender lo que ha pasado, la multitud puede iniciar una lucha activa contra el siniestro o desencadenar conductas *inadaptadas* a la situación.

De acuerdo con Domínguez (1999), Dynes (1994), Lima, (1987) y Pérez (2002), las reacciones del individuo en el momento del desastre no garantizan su salud mental en el futuro.

Las pérdidas económicas y físicas, la transformación drástica de su ambiente y circunstancias de vida, son consecuencias que repercutirán directamente sobre su estado mental y físico, lo que se atiende en el siguiente apartado.

### **1.3 Implicaciones sobre la salud mental**

Para la Organización Mundial de la Salud, el estado de salud del individuo no se explica con solo descartar la enfermedad, sino que se conforma de un completo estado de bienestar físico, mental y social (OMS, 2002); implica además de aquel bienestar físico, un trato de familia eficiente -en la comprensión de que *eficiente* significa que ésta área nutre al individuo haciéndole sentir afirmado, apreciado y amado-, de igual modo con vecinos, amigos, compañeros de escuela, trabajo y con la pareja, sobre todo consigo mismo; es vivir satisfecho, como dice Castro (1999).

En la idea de Covey (1998), el individuo sano emocionalmente busca para sí felicidad, paz espiritual, placer, seguridad y bienestar; un equilibrio entre sus



áreas física, mental y espiritual. Experimenta un estado de bienestar emocional que le permite vivir activa y positivamente dentro de la sociedad; respeta a los demás, se comunica sin dificultad, se valora a sí mismo y a los demás, es capaz de tomar decisiones ante los problemas que enfrenta; se adapta a diversas situaciones y está dispuesto a aprender.

La salud implica una búsqueda permanente y por supuesto nada sencilla, -dado que no se trata de una condición común, ni mucho menos indisoluble-; sin embargo, todavía cuando no se tengan en un momento dado todas las condiciones de un estado mental saludable completo, siempre será necesario estar pendiente de él, entenderlo y hacer esfuerzos por adquirirlo a fin de lograr una mejor calidad de vida.

En países como México y otros que se encuentran en vías de desarrollo, a pesar de no existir las mejores condiciones para alcanzar una completa salud emocional, las comunidades se encuentran -en medio de sus insuficientes recursos materiales-, en una determinada proporción de equilibrio; no obstante, ante el impacto de un desastre, ese equilibrio sale intempestivamente de su curso y deja lugar al desequilibrio emocional, lo que bien puede ser llamado enfermedad -u origen de enfermedad-.

En estas circunstancias, un desastre puede provocar un profundo desequilibrio en el psiquismo del afectado, cuando su capacidad de enfrentarlo se desvirtúa, mientras que una adecuada confrontación con la situación, le permitirá desarrollar sus propios recursos para que lo inesperado del evento no se transforme en enfermedad, como refiere Benyakar (2002).

Lima, (1987) reconoce que las personas reaccionan al desastre mostrando síntomas *depresivos* y *ansiosos-psicofisiológicos*. Describe como síntomas

*depresivos* la falta de apetito, desordenes de sueño, dificultad para pensar con claridad, sentimientos de infelicidad, llorar más de lo normal, ver el trabajo diario como un sufrimiento, falta de motivación para vivir, pérdida de interés por las cosas, sentimientos de devaluó, ideas de quitarse la vida o sentimientos de cansancio todo el tiempo; y como síntomas *ansiosos-psicofisiológicos*, enumera dolores de cabeza, temblor de manos, problemas digestivos y sensaciones desagradables en el estómago. La presencia de uno o más de estos síntomas requiere de una atención individualizada de emergencia; de otro modo, quizás conlleve a enfermedades como hipertensión, úlcera, dolores crónicos de cabeza, trastornos circulatorios y cardíacos, entre otros.

Las consecuencias psicológicas que experimentan las personas afectadas por un desastre están muy justificadas, son reacciones ordinarias ante situaciones extraordinarias; porque aún cuando existan peligros latentes -tal vez reconocidos por una comunidad-, nunca se espera un desenlace catastrófico. La confusión del desastre se descarga por todos los medios posibles, con respuestas a nivel del pensamiento -cognoscitivas-, de las emociones, del comportamiento y también en reacciones somáticas.

La OPS (2001 b) puntualiza estas respuestas como sigue: en el área *cognitiva*, se pueden presentar sueños o pesadillas repetidos acerca del desastre, la reconstrucción mental de los hechos, problemas de concentración y cuestionamiento de las creencias personales; factores que son muy difíciles de aquietar. Las reacciones *emocionales* abarcan sentimientos de paralización, ausencia o dispersión; experimentar miedo y ansiedad, falta de involucramiento, depresión persistente, accesos de ira o fuerte irritabilidad, sensación de vacío y desesperanza hacia el futuro. Las respuestas del *comportamiento* son más evidentes, se puede empezar a exagerar el cuidado por la seguridad propia y de la familia, permanecer muy alerta y sobresaltarse fácilmente, tener problemas

para descansar o dormir, puede presentarse agresividad con la familia, preocuparse excesivamente para evitar pensamientos o sentimientos, estar sensible o lloroso sin razón aparente o mantenerse aislado. Por último las reacciones *somáticas* involucran insomnio, dolor de cabeza, malestar estomacal, tensiones musculares aceleración del ritmo cardiaco y temperatura corporal fluctuante.

Incluso cuando los efectos psicológicos de los desastres no sean obvios, es importante considerar que el desajuste requiere atención, este desequilibrio es enfermedad, e inicio de otras enfermedades físicas graves.

En todo propósito de atención a los desastres, por lo tanto, es necesario incluir una rápida atención a la salud emocional de los directa e indirectamente afectados, dado que no todos se ven afectados de la misma manera o con la misma intensidad.

Pérez (2002) y Díaz (1998), de acuerdo con Domínguez (1999), consideran que la gente que sufrió en su pasado un evento traumático, es especialmente vulnerable a presentar desequilibrios importantes cuando enfrenta un desastre; esta predisposición puede obedecer a factores como el maltrato, abuso sexual, haber vivido cambios estresantes recientes y también por un inadecuado sistema de apoyo en el presente.

Es importante subrayar que la mayoría de las personas luego de una catástrofe, experimentarán síntomas psicológicos -lo que es una respuesta lógica-, así que éstos no determinan un trastorno mental; sin embargo, en ocasiones las reacciones resultan tan severas que demandan un diagnóstico y tratamiento profesional inmediatos (Pérez, op. cit.).

Al impacto que sufre el individuo afectado por un desastre, se ha llamado de muy variadas formas, entre ellas: *vivencia traumática*, *situación disruptiva*, *estrés psicológico*, *impronta de muerte*, *síndrome de estrés agudo* y más generalmente como *síndrome de estrés post-traumático* (Montoya, 2002).

Este momento de impacto o síndrome de estrés post-traumático, se caracteriza por la existencia de miedo, horror o impotencia ante la situación y puede presentarse tanto si la persona se expone directamente -al correr el riesgo de morir o sobrevivir a un desastre-, como indirectamente -al presenciar los efectos del desastre sobre otros- (Domínguez y Olvera, 2002).

En el DSM IV (1995) se exponen los síntomas que permiten identificar al estrés postraumático, éste se diagnostica cuando:

La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático, en el que experimentó, presenció o fue confrontada con uno (o más) acontecimientos que implicaron: muerte o amenaza de muerte, lesiones serias o amenaza a la integridad física de sí misma o de otros y su respuesta incluyó: miedo, incapacidad u horror intensos.

Cuando los acontecimientos traumáticos son reexperimentados persistentemente y se expresan en una (o más) de las siguientes formas: por recuerdos recurrentes e intrusos del acontecimiento que provocan malestar, que comprenden imágenes, pensamientos o percepciones; sueños recurrentes del acontecimiento que provocan malestar; acciones o sentimientos como si el acontecimiento traumático estuviera sucediendo de nuevo (comprenden la sensación de revivir la experiencia, ilusiones, alucinaciones y episodios disociativos); malestar intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan algún aspecto del acontecimiento; respuestas

fisiológicas al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan algún aspecto del acontecimiento.

Cuando hay evitación persistente de estímulos asociados con el trauma y *embotamiento* de la reactividad general del individuo (ausente antes del trauma), indicada por tres (o más) de los siguientes: esfuerzos por evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre el suceso; esfuerzos por evitar actividades, lugares o personas que despiertan recuerdos del trauma; incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma; marcada disminución del interés o la participación en actividades significativas; sentimientos de desapego o enajenación de los otros; restricción de la vida afectiva (por ejemplo, incapacidad para tener sentimientos de amor); sensación de un futuro acortado (por ejemplo, no espera tener una carrera, una esposa/a, niños, o una extensión normal de vida).

Existen asimismo síntomas persistentes de estado de alerta incrementada (ausentes antes del trauma), indicados por dos (o más) de los siguientes: dificultad para conciliar o mantener el sueño, irritabilidad o explosiones de ira, dificultad para concentrarse, hipervigilancia y respuesta exagerada de sobresalto.

El estrés postraumático también se determina cuando las alteraciones causan malestar significativo o deterioro en el funcionamiento social, ocupacional o de otras áreas importantes. Se puede especificar como *agudo*, si la duración de los síntomas es menor de 3 meses y como *crónico*, si la duración de los síntomas es de 3 meses o más; se llamará *de comienzo tardío*, si el inicio de los síntomas es de 6 meses o más después del acontecimiento (DSM-IV, 1995).

Cuando estas vivencias se elaboran adecuadamente, se reflejan en fortaleza para el individuo; de otro modo las secuelas que dejan lograrán quebrantar su calidad de vida, como mencionan Cano y Trejos (2002). En este sentido, el desorden emocional –*crisis*– que un desastre provoca en el individuo, puede verse también con perspectiva, como explica Sánchez (s. f.); en chino, la palabra *crisis* se escribe con dos pinceladas, una significa *peligro* y la otra *oportunidad*, lo que sugiere que el momento de crisis que surge con el desastre no debe ser solamente origen de pesares pasivos y pesimismo, sino que puede convertirse en fuente de desarrollo, dado que aún en medio del desastre es posible encontrar esa oportunidad especial de rehacerse y continuar, ahora fortalecido.

La persona con estilos de afrontamiento positivos, aquella que cuenta más con un factor llamado *redes de apoyo social*, es decir, un número suficiente de amistades y otras personas que se preocupen por ella, tendrá mayor posibilidad de una rápida recuperación al recibir soporte y acompañamiento de quienes le permiten hablar del evento y pudieran educarle con respecto a una variedad de mecanismos de afrontamiento. Sin embargo, si el trauma es severo, se requerirá indiscutiblemente también de la ayuda de expertos; Lundin (1994) propone en este caso –en un evento traumático grave y súbito con síntomas severos–, atención psiquiátrica, medicación e intervenciones psico-terapéuticas.

De acuerdo con información de Pérez (2002), Las investigaciones realizadas con personas que han sufrido estrés postraumático, demuestran que la verbalización de los eventos luego de la experiencia, logra reducir de manera importante algunos de los síntomas, por lo que es un paso a seguir que frecuentemente se recomienda después de una catástrofe. Además –dice–, se debe tomar en cuenta a aquella gente que reacciona aparentemente de una manera saludable

ante el desastre, como si se disociara del momento o de sí mismo, pues estas personas pueden ser especialmente predisuestas al estrés postraumático.

Las consecuencias de los desastres -como se ha expuesto-, tienen implicaciones que pueden llegar a restringir el potencial de vida del individuo y que cuando no logra ser atendido a tiempo, puede implicar un sufrimiento por tiempo indefinido. Todas las personas son afectadas de manera importante, pero como grupo social, las mujeres, viven los desastres de una manera especial; esto se revisará más ampliamente en el siguiente capítulo.

## Capítulo 2

# La Mujer Frente a Situaciones de Desastre

*“Podríamos hacer nuestras vidas más interesantes y desarrollar muchas nuevas capacidades si trabajáramos con los imprevistos, en lugar de intentar eliminar la sorpresa de nuestras vidas”*

Margaret J. Wheatley (Adrienne, 1998, p. 136)



unque la posición de la mujer en el mundo ha ido cambiando, todavía en la actualidad, la diferencia de género persiste y cuando esta diferencia se analiza en relación a los desastres, se agrava. Las dificultades se distinguen amplia y especialmente en algunas comunidades, donde la pobreza, la falta de oportunidades, la desnutrición y el analfabetismo se observan de manera más acusada para ellas, como expone Zervaas (2000).



De ahí que investigadores y trabajadores en áreas de atención a desastres parecen de acuerdo en que un análisis bien fundado y un desarrollo en el tema de género, son principios necesarios para lograr avances reales en la mejora de las comunidades y su manejo frente a los desastres (Domeisen, 1997; OPS, 2001 a).

Sin embargo, en la actual circunstancia, la imagen más difundida de la mujer cuando enfrenta un desastre, es la de una persona desvalida, quien -junto con el niño y anciano-, sufre inseguridad y abandono total. Los medios de comunicación han sabido usar esas imágenes con fines a veces muy diferentes a los de provocar una ayuda real.

En contraste, pocas veces se muestra de manera explícita que las mujeres también cuentan con habilidades de género que en circunstancias de desastre pueden ser especialmente aprovechadas. Como ejemplifica la OPS (2001, a), las mujeres son eficaces en la movilización de la comunidad, forman grupos y redes de apoyo, trabajan para resolver las necesidades urgentes de su comunidad aún cuando se trate de realizar actividades consideradas “masculinas” como cavar, construir, remolcar, etcétera.

Las mujeres son parte importante no sólo en la prevención, también en la mitigación y en todo esfuerzo de respuesta frente a los desastres; ya sea actuando sus mismos roles, o sobrepasando a ellos ante la necesidad; como opinan Pacheco (1986) y Díaz (1995), logran y crean mediante movilizaciones sociales y organizaciones de lucha la consecución de mejoras importantes.

Como grupo social, ellas están viviendo muy de cerca las grandes transformaciones que en el mundo suceden y es necesario que la manera en la

que se ven involucradas, sea porque se abran espacios en los que su participación sea valorada y reconocida; en relación a los desastres porque se refuercen como agentes auto-gestores de acciones de prevención y mitigación, y en general -en todo reto de mejora-, porque logren desarrollar su potencial como un ser humano capaz y pleno.

## **2.1 La vulnerabilidad global**

Como se describió en el primer capítulo, los desastres pueden ocurrir en cualquier punto del planeta, así también, en el momento menos esperado; en cualquier lugar y tiempo; por lo tanto, la ocurrencia de desastres *natech* requieren las manos de hombres como de mujeres para reconstruir y mitigar.

Independientemente del lugar, a decir de Romero y Maskrey (1993), los desastres representan problemas graves, como daños a la salud mental, desplazamientos –grandes movimientos de población como consecuencia de la destrucción de viviendas y medios de subsistencia-; exposición a la intemperie -cuando la gente se ubica a merced del clima-, falta de alimento y consiguiente desnutrición –por destrucción o desorganización de la distribución-, desajustes en los medios de abastecimiento de agua –por destrucción o interrupción de servicios-, daños o destrucción de infraestructura, entre otros.

En algunos países la ocurrencia de desastres es tan frecuente, que han atendido la necesidad de forjar hábitos de planeación y enfrentamiento que les permiten estar de algún modo preparados, pese a ello, nada garantiza que queden lejos de una nueva exposición. Sin embargo, como explica Todaro (2000), es en los países menos desarrollados donde el impacto de los desastres *natech* resulta evidentemente más prolongado y devastador, ante la falta de previsión. A esta debilidad de los pueblos para enfrentar los desastres se llama *vulnerabilidad*.

Desde el punto de vista de Graz (1997), el concepto de *vulnerabilidad* debe diferenciarse del de *riesgo*, aunque llegan a estar muy ligados entre sí; mientras que el primero alude a la insuficiencia de recursos para hacer frente al *riesgo*, éste último, solo apunta a la probabilidad estadística de que un evento se transforme en desastre. En palabras de Wilches-Chaux, *vulnerabilidad* es:

“...la incapacidad de una comunidad para absorber, mediante el auto ajuste, los efectos de un determinado cambio en su medio ambiente, o sea su inflexibilidad o incapacidad para adaptarse a ese cambio...” (Wilches-Chaux, 1993, p. 17).

Dado que esta circunstancia de vulnerabilidad descrita puede presentarse en cualquier parte del mundo, obedeciendo a diversos factores y también a la creciente interrelación –económica, por ejemplo- entre los países, se reconoce una *vulnerabilidad global*. La vulnerabilidad acarrea consigo una marcada incertidumbre frente a lo cotidiano y sobre todo frente al futuro.

El BID y CEPAL (1992), Graz (1997) y Wilches-Chaux (1993), concluyen que existen factores comunes que condicionan la *vulnerabilidad*, entre ellos *el lugar* -específicamente la zona donde se habita-, *el nivel de participación* -inserción o exclusión de la sociedad- y la posesión de medios materiales y/o acceso al apoyo social -*los recursos personales*-.

También de acuerdo con Todaro (2000), refieren que los países en vías de desarrollo, observan mayor *vulnerabilidad* porque en ellos, resultan incuestionables las diferencias regionales, socioeconómicas y de género, lo que conlleva un deterioro en la calidad de vida de su gente.

Desde este punto de vista, los desastres son un problema no resuelto del

desarrollo, donde la *vulnerabilidad* determina la intensidad de los daños que produce la ocurrencia efectiva de un *riesgo* sobre la comunidad, como sostiene Wilches-Chaux (1993).

La concentración de población en zonas de riesgo, la degradación ambiental resultante del abuso de tierras, el rápido crecimiento demográfico -especialmente entre los pobres-, la baja calidad de la infraestructura de viviendas y servicios, así como el bajo nivel de preparación de las sociedades para atender emergencias, son factores de *vulnerabilidad* que multiplican las consecuencias de los desastres (BID y CEPAL, 1992).

Wilches Chaux (op. cit.), es más específico al clasificar algunas formas de vulnerabilidad; refiere primero una a la que todo ser se somete, por el solo hecho de poder perder la vida, *la vulnerabilidad natural*; a aquella determinada por las zonas de asentamiento de las comunidades, la llama *vulnerabilidad física*; a la que propicia la variación de las economías, *vulnerabilidad económica*; la de origen en la organización e infraestructura social, *vulnerabilidad social*; aquella que mediante discursos alejados de la realidad debilitan a la comunidad, la denomina *vulnerabilidad política*; la que surge del ineficiente o inexistente uso de herramientas técnicas, *vulnerabilidad técnica*; cuando los valores del individuo no le permiten trascender sus limitadas circunstancias, *vulnerabilidad ideológica* y de la mano con ésta, *la vulnerabilidad cultural, la ecológica y la institucional*.

Las vulnerabilidades descritas son en muchas sociedades -dice Wilches-Chaux (op. cit.)-, condiciones cotidianas de vida, que determinan las formas de enfrentar un desastre; el desastre -entonces-, es fruto del encuentro entre *riesgo* y *vulnerabilidad* en un momento determinado; sintetiza su pensamiento así: *riesgo x vulnerabilidad = desastre*.

De modo que, en este momento desafortunadamente estarán combinándose bien ciertas características de tiempo, lugar y gente con características vulnerables, que probablemente terminarán teniendo que enfrentar un desastre, sin los recursos suficientes.

Las organizaciones de ayuda se han propuesto la meta de “mejorar la situación de los más vulnerables”, como refiere Graz (1997), primero identificándolos, creando programas de apoyo específico y también capacitando a las comunidades como precaución ante los riesgos entre los que habitualmente viven.

## **2.2 La vulnerabilidad de las mujeres**

Asociado al aumento de la vulnerabilidad global, una forma de mostrar la noticia lo hace también; así, resulta frecuente la exposición en los medios de comunicación, de gente desprotegida sufriendo las consecuencias de los desastres: mujeres, niños y ancianos. Ellos muchas veces ganan estos espacios como resultado de una inadecuada organización social, poniendo de manifiesto variadas formas de *vulnerabilidad* y la fragilidad humana.

Los factores de vulnerabilidad descritos –lugar, recursos personales y nivel de participación social-, son más pronunciados en los grupos mencionados: mujeres, niños y ancianos; entre otras razones porque ellos se mantienen cerca o dentro de las áreas de riesgo, a diferencia de los varones adultos quienes frecuentemente emigran (OPS, 2001 a).

En el caso de las mujeres, como señala Domeisen (1997), se evidencia una circunstancia complicada, su rol en la sociedad es poco valorado e ignorado, así que en medio de un desastre -cuando las acciones de alivio se enfocan generalmente en lo físico-, con facilidad se dejan de lado otras realidades

sociales, desatendiendo por ende, las cuestiones de género.

En estas circunstancias, no se brinda suficiente interés a consecuencias de los desastres relacionadas con las mujeres, como el que las tasas de mortalidad resultan mayores en mujeres que en hombres; que las situaciones de tensión suelen ser más intensas para ellas porque al desempeñar papeles como ama de casa, por ejemplo, no controlan directamente los recursos; que viven una responsabilidad mayor con respecto de su familia y que no siempre actúan en su propio beneficio. Por ello, al enfrentar un desastre, muchas mujeres se encuentran en condiciones especiales de vulnerabilidad (Domeisen, 1997).

Esto significa que las necesidades particulares de las mujeres, sus inquietudes y potencial para contribuir, se pasan por alto durante los preparativos, así como durante la respuesta y reconstrucción que sigue al desastre.

Las estrategias creadas para apoyar a una población en desastre fracasan, como expone Escalante (2000), porque dependen de estructuras patriarcales que limitan a las mujeres en su acceso a los recursos programados y el trabajo e interés de las instituciones en cuanto a aspectos de género se evidencia, porque no se incluye esta perspectiva en los procedimientos.

Entre los factores de vulnerabilidad que la OPS (2001 a) expone hablando de mujeres, están el que ellas tienen menos acceso a recursos de autosuficiencia y aptitudes –como alfabetismo-, a la movilidad personal, vivienda, empleo seguro, a no sufrir violencia y poca o ausente toma de decisiones; durante los desastres en especial, los espacios donde ellas pueden trabajar con alguna facilidad, son generalmente los más afectados, como consecuencia, las mujeres resultan las primeras desempleadas.

No cuentan con la libertad de migrar buscando trabajo como lo hacen con frecuencia los hombres, debido a que toman para sí las responsabilidades del cuidado de infantes o atención de ancianos o discapacitados, quedando muchas veces a la cabeza de su hogar, donde su trabajo tanto productivo como reproductivo permanece poco visible.

Cuando las circunstancias no permiten otra alternativa y las mujeres terminan en refugios, los lugares resultan inadecuados para sus tareas diarias y aumentan su carga doméstica; como consecuencia de los desastres también aumentan los niveles de violencia doméstica y sexual. Elementos que en muchas comunidades permiten que las mujeres lleguen a un grado extremo de vulnerabilidad.

En contraste, sostiene Kohen (2000), también se ha observado que la mujer que enfrenta un desastre se ve obligada a redoblar el esfuerzo en actividades domésticas para compensar las necesidades de su familia y lo logra bien.

Además, como considera Todaro (2000), la escasez de servicios sociales, producto de los desastres, frecuentemente resulta también un impacto que la mujer absorbe, mediante su habilidad de aumentar su trabajo o hacer rendir sus limitados medios.

En su acceso a trabajos aún poco valorados, la mujer encuentra una mejora de sus condiciones, lo que le permite en alguna forma renovar una autonomía personal y económica. Ello sintetiza tanto una debilidad como una fortaleza femenina.

Muchas mujeres, resume Graz (1997), experimentan una realidad insegura y pocas oportunidades, por lo que son consideradas -junto con los niños-, los más

vulnerables. Sin embargo -sugiere- siempre es necesario un cuidadoso estudio de las comunidades, sus vulnerabilidades en relación a los riesgos, para brindar una adecuada protección.

Los desastres *natech* por consiguiente, proporcionan a las mujeres una oportunidad invaluable para afrontar y cambiar su posición de género en la sociedad. Su organización en la comunidad y a nivel nacional es indispensable si se busca que las medidas de recuperación den respuestas realistas a sus necesidades e inquietudes específicas.

A través del mundo y especialmente en América, las mujeres han descubierto que la mejor manera de aminorar las consecuencias negativas de los desastres es estar preparadas, de manera que muchas de ellas se han hecho fuertes defensoras y propagadoras de medidas de preparación a nivel de comunidad, sobre todo porque entienden qué representa un desastre en su vida diaria (OPS, 2001 a).

Para hacer cada vez más visibles los avances y más clara la manera en la que las mujeres se involucran en los procesos de prevención y mitigación en desastres, Escalante (2000) sugiere como indispensable la promoción de un diálogo abierto dentro de las comunidades y también entre éstas y sus gobernantes, el establecimiento de medidas que logren identificar riesgos y vulnerabilidades; así como la formación de espacios de capacitación dirigidos a ellas antes, durante y después de las catástrofes; en un proceso de desarrollo que debe incluir tanto las necesidades como las contribuciones potenciales, de mujeres como de hombres.

Cualquier plan de respuesta, entonces, debe contar antes con un análisis de las vulnerabilidades físicas, psicológicas, sociales y económicas de las



comunidades, lo que ayudará a reducir sus vulnerabilidades, ayudará también a incluirlas eficazmente en las acciones de socorro y transformará las creencias tradicionales acerca de las mujeres.

Hay mujeres y grupos de ellas que actualmente están dando los pasos convenientes para reducir el riesgo ante los desastres, como revisaremos a continuación.

### **2.3 Oportunidades y nivel de participación**

Como se ha dejado ver, debido a diferentes circunstancias hasta hoy las mujeres no disfrutaban de la totalidad de sus derechos humanos en muchas comunidades; esto las limita para muchas actividades, pero en específico, para enfrentarse a los efectos de los desastres *natech*.

Así, aunque en el actual discurso, las mujeres disfrutaban de un estado de equidad, en la realidad las circunstancias son distintas, sobre todo en lo relacionado con los desastres como sostiene Bradsahw (1998), pues casi por regla general, son los hombres quienes toman las decisiones concernientes a cómo y cuándo prepararse, evacuar, reconstruir o reubicarse.

Debido a lo anterior es muy importante seguir señalando que muchas cualidades y habilidades por cultura femeninas son herramientas que deben revalorarse y aprovecharse en este tema.

De acuerdo con la propuesta de Escalante (2000), un diálogo abierto, el reconocimiento de los riesgos, vulnerabilidades y la capacitación en cuanto al prevenir, mitigar y afrontar las consecuencias de los desastres, permitirá acrecentar las oportunidades y también el nivel de participación de las mujeres en esta problemática.

Es importante en consecuencia, discutir acerca del papel de las mujeres ante los desastres, aclarar que puede ser divisorio y exclusivo, como lo es en otros aspectos de la vida, pero que se trata de un papel productivo que debe ser reconocido, explotado y destinado al beneficio de la comunidad.

Las mujeres pueden ser muy afectadas por los desastres, pero no son las únicas víctimas y a pesar de ser concebidas como particularmente vulnerables, no es posible sostener la idea de que ellas quedan desligadas o pasivas en los procesos de alivio y reconstrucción, la experiencia ha mostrado que al igual que los hombres, ellas suman sus esfuerzos e inciden en las formas política, económica y social de sus comunidades.

Fordham (2002), describe que las limitaciones para integrar el género en las acciones de alivio generan desde una predisposición en la repartición de comida, ayuda y soporte; hasta un abandono y exclusión de las necesidades de las mujeres, quienes quedan restringidas más frecuentemente, por falta de armonía entre las metas establecidas en los discursos y la aplicación de planes; además de excluidas de las tareas, quedan desaprovechadas en sus habilidades y también en segundo lugar para la satisfacción de sus necesidades.

Es importante nuevamente, que cada persona comprenda que el tema de género le involucra, de otra manera, no estará claro cómo o qué dirección tomarán los programas de atención, dado que todavía existen fallas al reconocer las responsabilidades que las mujeres asumen con respecto a su familia, lo que puede ponerlas bajo presión y llevarlas, por ejemplo, a dar sexo para obtener derechos (Walker, 1994).

En consecuencia, no puede seguir evitándose el tema de género en relación con

las gestiones de desastre y afortunadamente es un tema que cada día renueva auge en diversos foros.

Las mujeres, como se ha observado, asumen la responsabilidad del cuidado de la familia, de niños y ancianos; mientras que en muchas ocasiones, como se mencionó en el primer capítulo, también es posible ver en los varones que luego del desastre emigran o adoptan conductas de violencia y quizás uso de alcohol u otras sustancias; al observar este tipo de problemas en una comunidad en desastre, bien cabría la propuesta de que fueran las mujeres las principales receptoras de los medios de ayuda, limitando las posibilidades de usos ajenos al que se espera: que los recursos lleguen a quienes los necesitan.

Desde su perspectiva, Todaro (2000) asume que es la equidad de género lo que debe regir las políticas, pues sin considerar este punto tampoco se incide como se espera en otros temas. Sólo atendiendo lo que hombres y mujeres pueden y deben hacer, y valorando en cada uno sus habilidades y alcances, puede fortalecerse una sociedad hasta llegar a mantenerse segura frente a los desastres *natech*.

Las mujeres asumen varios papeles en la sociedad y ante los desastres pueden vivir como víctimas, como organizadoras de acciones paliativas o como educadoras en la prevención dentro de sus hogares y comunidades, sus rutinas diarias y sus recursos pueden hacerlas fuertes en situaciones de desastre; las mujeres son ingeniosas y activas participantes en casi todos los aspectos de la recuperación y reconstrucción, sus actividades están lejos de ser insignificantes como expresa Escalante (2000).

Sin embargo, los estudios de género son escasos y dispersos cuando deberían ser mostrados y subrayados; se ven frecuentemente involucrados con

discusiones sobre recursos y poder (Sorensen 1998), de modo que se torna una actividad potencialmente conflictiva que lleva a pocos acuerdos y se deja usualmente para ser tratado en tiempos distintos, por separado.

De hecho, el tema si mantiene una relación estrecha con los asuntos de recursos y poder; sin embargo, estos factores no debieran ser tratados como un motín que tiene que perder una parte para traspasarlo a manos de la otra; de nuevo, la educación puede ser el instrumento que medie y lleve a acuerdos sobre el compartir el trabajo, los recursos y la preparación para desarrollar recursos personales, solo así será la mejor manera de afrontar problemas como los desastres.

Cuando algo se puede rescatar de los distintos debates, se demuestra claramente que las mujeres desarrollan estrategias análogas a los varones; las mujeres viven diversas experiencias y prioridades en estos procesos de reconstrucción al igual que ellos; empero, emplean diferentes significados al tratar de ganar espacios y obtener posiciones de seguridad (OPS, 2001 a; Fordham, 2002; Goldstone, 1999).

Tratándose de un tema amplio e interesante, el de género dentro de desastres es un campo que crece y cuenta cada vez más con opiniones, investigaciones y propuestas para atender en la práctica la inequidad aún presente.

La atención a éste tema, ha desarrollado también una no aceptación del concepto tradicional asignado a las mujeres como víctimas pasivas, sino que ha motivado a señalar esta condición de vulnerabilidad como un síntoma de la necesidad de nuevas formas de organización, que permitan un desarrollo y reconocimiento de seres humanos, tanto hombres como mujeres con diferentes necesidades, intereses y vulnerabilidades, capacidades y estrategias de

afrontamiento.

Las discusiones sobre género promueven una cultura de igualdad que establece la necesidad de otorgar oportunidades para que todas las personas independientemente de su sexo, desarrollen sus potencialidades decidan el curso de sus vidas y puedan incidir en la evolución de su sociedad, reconociendo valorando y haciendo posible el ejercicio de la diversidad.

A menudo contra los deseos de los hombres, en los desastres las mujeres han estado dispuestas y se han observado hábiles al asumir un papel activo en tareas que se consideran tradicionalmente “masculinas”; lo que puede tener el efecto de cambiar la concepción social sobre sus capacidades (OPS, 2001 a). La globalización de la cultura puede en ese sentido, brindarnos ejemplos de sociedades más igualitarias promoviendo esfuerzos hacia una gradual transformación por medio del establecimiento de políticas y un constante diálogo así como investigación.

El reto, como opina Domeisen (1997), es la toma de decisiones basadas en hechos reales acerca de cómo integrar a las mujeres en un proceso que proteja a las comunidades en desastres; establecer como un objetivo prioritario promover que las aportaciones de las mujeres se hagan visibles y sean reconocidas; así como atender conjuntamente asuntos de cultura que persistan en mantenerlas circunscritas.

Se debe hablar más acerca de las contribuciones, capacidades y necesidades específicas de la mujer -que es lo que implica el género-, y tan pronto o lento como se aborde el tema podrá la sociedad alcanzar una equidad real y su propio progreso, dice Domeisen (op. cit.).

En otros lugares, los esfuerzos de las mujeres han obtenido logros importantes, como ejemplos podemos mencionar que en Etiopía las mujeres en comités se organizaron a fin de mejorar medidas sobre administración de agua; en Sudán, con reuniones de hombres y mujeres por separado han identificado lo importante del tema de saneamiento y mediante el psicodrama han orientado las necesidades psicosociales de niños y mujeres desplazados. En las Filipinas, se implementó el programa de Análisis de las Capacidades y Vulnerabilidades, mediante el cual se consiguió considerar la preparación de espacios adecuados para mujeres y niños en centros de evacuación, la provisión de suplementos para las mujeres en menstruación y la trascendencia del uso del tiempo para organizar rutinas día a día (Walker, 1994).

En Costa Rica, la Comisión Nacional de Emergencias propuso la iniciativa del “Plan para la igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres”, capacitándolas en el manejo de situaciones de emergencia, fomentando su participación dentro de comités de emergencia y tomando en cuenta especialmente a mujeres en zonas de riesgo (Escalante, 2000).

Asimismo, organizaciones de nivel mundial como el CEPREDENAC ha establecido un programa de género y desastres a fin de hacer visible la participación de las mujeres en todos los ámbitos, especialmente en la prevención (Escalante, op. cit.).

Muchas mujeres han cambiado el papel de víctimas por el de agentes de participación en el cambio y la reconstrucción de sus comunidades, lo que por supuesto es un avance valioso para rescatar en todos los países latinoamericanos.

Los aspectos de fortaleza de las mujeres que deben ser rescatados para incluir

efectivamente su participación en los desastres, son entre otros, su disposición para tomar la responsabilidad del bienestar de la familia, su habilidad de comunicadora, el cuidado básico de la salud, su función como educadora, la administración del hogar -almacenamiento-, el conocimiento de vecinos, caminos y posibles fuentes de riesgos, entre otros.

Acrecentar las oportunidades de participación será una labor más sencilla si se acerca a ellas una instrucción estructurada sobre temas que les son familiares, por ejemplo, acerca de formas fáciles de proteger a los niños de enfermedades que surgen después de un desastre (Domeisen, 1997), organizando a las familias pequeñas con personas solas para crear planes de acción, capacitando para la elaboración de conservas, combustibles, almacenamiento de agua, etcétera.

Los trabajadores en el tema de desastre desde todos los enfoques, requieren un momento para unir sus experiencias y en una unidad realista responder más efectivamente sin limitarse estrictamente ante lo urgente provocado por los desastres.

El desafío es incluir a las mujeres de todo nivel y estado; así, el análisis de género puede proveer un marco de referencia común y traspasar la línea del mitigar, hacia el desarrollo real; para lograr convertir la *crisis* en una *oportunidad*.

#### **2.4 Primera red de apoyo para la familia y la comunidad: La mujer**

Las emergencias son tiempos de pérdidas, tanto para hombres como para mujeres y es importante no menoscabar sus posiciones, sino más bien -como se ha tratado de hacer pensar-, desde sus propias circunstancias aprovechar las habilidades con las que cuentan y asumir que requieren ser dotados de otras para participar activamente tanto en la prevención como en el

afrentamiento de los desastres.

Para la mujer en particular, es una necesidad recuperar y revalorar las características ganadas por ellas en el desempeño de su rol social; mediante estas habilidades, pueden llegar a ser partícipes importantes en las etapas de alivio y reconstrucción después de un desastre; así mismo en la prevención, rescatando las experiencias de miles de mujeres en todo el mundo.

Cabe otra vez señalar que en la mujer no se ha reconocido lo suficiente su labor cotidiana como administradora del hogar, del agua y alimento, así como su desempeño al cuidado de la salud de su familia; o el que ejecuta la tarea de ser organizadora de acciones de alivio, educadora y muchas veces incluso, evidente soporte de la integración familiar.

Las mujeres conocen más que los hombres sobre cómo es la gente de su comunidad –saben por ejemplo de los enfermos o discapacitados-, conocen a quienes pueden prestarles ayuda inmediata, a los nuevos vecinos, a los que se desempeñan lejos de la comunidad; las mujeres, suelen advertir las señales de peligro más temprano; cuando se les pide abandonar sus viviendas lo hacen más decididas que los hombres; las mujeres que usan la tierra, el agua y los animales para ganarse la vida se esfuerzan para conservar esos recursos; ayudan a mantener el agua limpia, la tierra fértil; su facilidad de comunicación puede habilitarles a ayudar a otras a minimizar riesgos; se han observado más dispuestas a facilitar información, ideas y recursos debido a que se organizan más al “nivel de base”; desarrollan redes de amigos en trabajo, escuelas, vecindarios y a través de la religión (Walker, 1994).

Las mujeres han mostrado cuan valiosa es su cooperación a la par de los hombres, para el desarrollo de las comunidades, antes durante y después de



una catástrofe, puesto que han sido muchas las oportunidades de hacerlo; sólo falta fortalecer más abiertamente la difusión de su participación.

La OPS (2001 a), expone como ejemplo algunas de las ocasiones en que las mujeres han intervenido como un primer elemento de apoyo tanto para su familia como para su comunidad. Así, luego del huracán Mitch en 1998, las mujeres en Guatemala y Honduras reconstruyeron sus casas, cavaron pozos y canales, remolcaron el agua y construyeron refugios; se mostraron eficaces en la movilización de la comunidad para responder al desastre; formaron grupos y redes sociales para satisfacer las necesidades más urgentes de sus comunidades; organizadas así las mujeres lograron beneficios esenciales en los preparativos posteriores para casos de desastre.

Como un dato interesante, en Nicaragua -después del huracán Mitch-, debido a los altos niveles de violencia contra la mujer, se organizó una campaña para transmitir un mensaje sencillo: “La violencia contra la mujer - es un desastre que los hombres sí pueden prevenir”, la campaña demostró ser efectiva al lograr un cambio en las actitudes de los hombres frente a la violencia contra la mujer (OPS, 2001 a).

En la ciudad de México después del terremoto de 1985, un grupo de maquiladoras se organizaron para formar el Sindicato de Trabajadores Textiles 19 de Septiembre, mismo que fue reconocido por el gobierno y resulto el medio de gestión para la recuperación del empleo de muchas mujeres (Di Pardo, 1987; Pacheco, 1986).

Como los hombres, las mujeres hacen lo que se tiene que hacer durante una catástrofe; no se sientan a esperar que las rescaten, se ayudan a sí mismas y a sus vecinas cuando pueden; después del evento, son ellas, como enfermeras,

maestras, consejeras o asistentes, quienes ayudan a los supervivientes a enfrentarse a las duras pérdidas sufridas, como señala Briceño (2002).

Las mujeres actualmente cuentan con muchas más posibilidades de desarrollo personal, están consiguiendo desempeñarse en actividades dentro de ámbitos científicos, medioambientales, políticos y de apoyo, en puestos de salud y como organizadoras. Hoy día es probable que, mucho antes de que ocurra un desastre, las mujeres se reúnan con el fin de preparar a sus familias, establecer comunidades más fuertes o prepararse ellas mismas. Más frecuentemente están previendo al almacenar un poco de agua, despensa, vigilando el nivel de los ríos, trabajando en equipo para construir guarderías o clínicas en el vecindario, enseñando a los niños técnicas de autoprotección, solicitando información y repitiendo ejercicios de seguridad y salvamento.

Ellas participan cada vez más en la planificación, en el ordenamiento de ayuda benefactora y en las organizaciones de gestión de emergencias en todo el mundo. Cuando las mujeres se ocupan y participan de esta manera, están ayudando a evitar que un acontecimiento inesperado o un riesgo se conviertan en un desastre.

Como expone Briceño (2002), para apoyar el trabajo de género y desastres, el proyecto inicial es generar la reflexión acerca de cómo se encuentran inmersas las mujeres en el campo de los desastres y proponer acciones que amplíen y diversifiquen esa participación, lo que dará a las mujeres ya no solo el papel de víctimas potenciales, sino también de agentes en el proceso de prevención y mitigación que se necesita en las comunidades.

Durante los desastres, las personas que cuentan con mayor información, tienen a la mano las respuestas que aseguran primero su vida y están de alguna

manera protegidas, son menos vulnerables; conociendo a qué riesgos se enfrentan, acercándose los recursos que necesitan para las emergencias y para los retos que se presentan después del desastre, la tarea resulta más proporcionada. De ahí que un plan de respuesta preventivo eficaz para enfrentarlos, sea no solo necesario sino urgente.

Queda claro que existe la necesidad de instruir a las mujeres en la prevención y mitigación de las consecuencias de los desastres, al mismo tiempo que se rescate para ellas un espacio de autovaloración y respeto, que obtengan la información que les permita ejercer sus derechos humanos de una forma abierta y libre. Que conozcan que muchas otras mujeres han logrado recuperar a sus familias y reconstruir sus comunidades. Después de muchos ejemplos de catástrofes todavía podemos aprender algo del dicho popular: “más vale prevenir...”


En el siguiente capítulo se desarrolla una propuesta con este fin.

## Capítulo 3

# *P*ropuesta: Estrategias de Recuperación Emocional

*“La expresión sensible, que implica decir palabras escogidas que surgen del corazón, tiene el poder de provocar risas o lagrimas, de inspirar acciones que pueden cambiar el mundo”*

Dan Millman (Adrienne, 1998 p. 187)

 La necesidad de planes de prevención específicos que incluyan a las mujeres es inminente, por ello, la propuesta de esta tesina es brindar una opción práctica de *adiestramiento* para ellas; que ofrezca claridad sobre la utilidad de herramientas con las que ya socialmente se relacionan y se encuentran habituadas, por ejemplo el desempeñarse como

administradora de la economía doméstica, educadora, cuidadora de la salud y depositaria de la estabilidad emocional de la familia, así como su disposición -por cultura social- para ser escuchas. El objetivo es extender bajo un formato sencillo algunas estrategias para la recuperación emocional, primero a un grupo de voluntarias y de ellas a su comunidad, a fin de disminuir las consecuencias sobre la salud mental, de desastres pasados y como una preparación personal para enfrentar otros eventos así.

El programa de adiestramiento que se propone se plantea desde un enfoque holístico y cognitivo conductual, desde el cual es importante atender todos los aspectos que conforman a la persona, lo emocional, lo físico, sin descuidar lo espiritual. El objetivo del adiestramiento como se ha mencionado, es dar conocer cómo apoyar a una persona afectada, compartiendo con ella estrategias sencillas que permitan dar un cauce menos doloroso a las emociones desencadenadas por un desastre.

A partir de la idea de que la mejor manera de mitigar es estar previamente *preparadas* y no dejar las respuestas a la suerte -ante un desenlace trágico-, (como muchos grupos de mujeres a través del mundo han coincidido), la organización de mujeres constituye aquí también una meta, algo indispensable cuando se busca que las disposiciones de mejora -propuestas por quienes toman las decisiones- respondan a sus necesidades.

Organismos como la Cruz Roja en su área de Atención Psicológica en Desastres ha propuesto que la capacitación previa que llega a la comunidad es vital; como toda medida de preparación y autoprotección logra un efecto de pronta y más cálida recuperación (FICR, 2000).

Por consiguiente, se propone preparar a grupos de 10 mujeres de entre 25 y 35 años, sin importar su nivel educativo, sólo que sepan leer y escribir; voluntarias, que una vez adiestradas puedan encontrarse en condiciones de acercarse con facilidad a otras personas -de su propia familia o de su comunidad- para aplicar las sencillas estrategias de recuperación emocional.

El adiestramiento será una tarea de desprofesionalización, al ceder las herramientas del *saber qué hacer* con las emociones encontradas de una persona afectada. Sin embargo, esta intervención no tendrá la posibilidad de sustituir el trabajo de un profesional; sólo permitirá a las voluntarias conocer y aplicar oportunamente las estrategias cuando se requiera de apoyo emocional afectivo y solidario, para atenuar el impacto de un desastre sobre las emociones y encausar en lo posible un proceso de adecuación y reconstrucción emocional y material.

Cada equipo de voluntarias tendrá como primer objetivo el lograr ser *escuchas activas*, perseguirá recuperar el pensamiento de que la persona afectada es una con emociones y conductas “normales” ante circunstancias poco comunes; y practicando un nivel de liderazgo motivará a aquellas personas evidentemente más afectadas a buscar y aceptar la ayuda de un profesional, de inmediato.

### **3.1 Sensibilización sobre la necesidad de apoyo emocional**

En este momento en nuestro país, se pretende considerar con seriedad la protección del aspecto psicológico en la población afectada por desastres, y se cuenta ya con inversiones –por lo menos en la mínima parte-, para este fin (Secretaría de Salud, 2000).

También se ha emprendido un acercamiento más directo a las comunidades mediante la capacitación básica sobre qué hacer ante desastres. Sin embargo,

---

este tipo de capacitación sigue el formato de lo general y queda limitado a la transmisión de información de auto-protección material o al plan de acción familiar (mediante juntas vecinales promovidas por delegaciones políticas, por ejemplo), sin llegar a involucrarse con el tipo de comunidad, el estilo de relaciones sociales que éstas viven, las necesidades específicas como grupos de mujeres, padres o madres solteras, etcétera.

Tampoco se allegan hasta la gente las estrategias o formas específicas de salvaguardar la integridad emocional personal y brindar este apoyo emocional a los seres queridos, con formatos sencillos que den en lo posible la seguridad de seguir un objetivo claro. De cualquier modo esta ha sido una tarea que por género se ha asignado a la mujer sin mayor formación ni reconocimiento de su función y logros en este sentido.

Esta forma de precaución es todavía algo de lo que se carece, pero constituye una necesidad sobre todo si atendemos datos recientes que demuestran el constante riesgo de padecer trastornos como depresión, fobias, ansiedad u obsesiones compulsivas -especialmente hablando de la población de las ciudades- como reporta Camarena (2003): 6% presenta ya problemas de depresión y ésta genera el 80 % de los suicidios; 13% sufren fobias y otro 7% vive con altos niveles de ansiedad -conocida comúnmente como neurosis- con síntomas como sudoración de las manos, opresión en el pecho, aprehensión, temor de que algo malo ocurra, angustia, trastornos de sueño y preocupación exagerada; además -de acuerdo con el autor-, los altos índices de inseguridad disparan la aparición de estrés postraumático. Todo lo cual, posiblemente predispone a la personas a sufrir las graves consecuencias de los desastres sobre su salud emocional.

La necesidad de abordar y ejercer la protección en lo emocional ante un desastre, se dejó ver más abiertamente a partir de la desafortunada experiencia del terremoto de 1985, desde entonces las mejoras en la prevención se han multiplicado junto con los esfuerzos de diversos planes de protección, pero la ventaja mayor seguramente se encontrará cuando la atención de lo emocional ocupe espacios a partir de la prevención.

En este caso se aprovechará la particular característica de la mujer, como comunicadora y escucha -adquirida por género-, para convertirla en el vehículo de apoyo emocional, porque entiende qué significa el desastre en un nivel más amplio y profundo desde su propia vivencia, en cada una de las áreas de su vida y en la de sus familiares.

Las mujeres pueden ser, cuando se encuentran preparadas, un medio efectivo para permitir y dirigir el embrollo –la contención- de emociones causado por un desastre; luego de captar y motivar a las voluntarias, un adiestramiento para desarrollar esta habilidad será el punto de partida.

### **3.2 Captación de voluntarias**

Como se trata de una propuesta preventiva, el momento para la selección e instrucción de voluntarias sucederá antes de la ocurrencia de un desastre.

Se convocará a las voluntarias en grupos o instituciones establecidos donde existan previamente inquietudes e interés por el apoyo solidario, altruista y humano, quizás también el claro propósito de una comprensión más amplia y realista del tema de género.

Cualquier mujer que haya tenido la oportunidad de mostrarse empática y logrado disminuir, aún en lo mínimo, el nivel de estrés provocado por un



accidente menor -siguiendo tan solo su sentido común-, puede ser una voluntaria y seguramente le parecerá bastante apropiada una instrucción formal con éste propósito.

Algunos lugares donde podemos acceder a voluntarias son aquellos sitios socialmente reservados a las mujeres, como escuelas de secretarias, áreas de belleza, grupos religiosos, de acondicionamiento físico, etc. La convocatoria se puede realizar por medio de carteles, invitaciones personales o solicitando recomendadas.

De acuerdo con la FICR (2000), el propósito de esta forma de apoyo es producir protección, seguridad y esperanza en la persona que sufre; de modo que este apoyo emocional puede ser provisto por casi cualquier persona *capaz de sentir y mostrar empatía, comprensión de la experiencia de aquellos afectados por eventos traumáticos y posibilidad de ver el mundo desde su óptica.*

Éste apoyo emocional puede precisarse entonces, como la asistencia psicosocial que cualquiera puede dar a otros en situaciones de estrés, crisis, trauma o amenaza de vida. Se trata de un apoyo en el que principalmente se requiere de la *presencia* para cuidar y escuchar a la persona, para brindar fortaleza en la situación, así como espacio y tiempo para explorar y procesar la experiencia dolorosa.

Otros compromisos que deben identificar a una mujer voluntaria son: la disposición de tiempo para su preparación, el interés genuino en brindar apoyo emocional a quien lo requiere, la facilidad de expresarse en términos sencillos, el practicar cómo ser una escucha activa, la disposición de *aprehender* con la gente del entorno cercano, ser planificadora, creativa, empática, protectora y realista.

Las voluntarias quedan definidas como personas que se encuentran en la disposición de tiempo, recursos y sentimientos que les permiten entrar en contacto con otros y mediante su intervención hacer realidad la esperanza humana de alivio. Logran a su vez una ganancia social, reconocimiento de la propia valía y la oportunidad de fortalecer una cultura de solidaridad, de equidad y de participación en corresponsabilidad a la hora de prever, mitigar y reconstruir con respecto de los desastres.

Su preparación cumplirá varios propósitos importantes: el alentar y poner en práctica una cultura de autoprotección emocional; el proteger a otros mediante la atención afectiva y solidaria; así mismo, respaldar la difusión de un rol femenino más grato y apegado a la actual realidad donde su participación sea fructuosa y observable.

Cuando las mujeres instruidas en las estrategias de apoyo se las apropien y logren hacerlas llegar a su familia, vecinos y comunidad, sin duda se habrá avanzado el primer paso -que es el más valioso-, para provocar un efecto positivo en su calidad de vida.

Una vez conformado el equipo de voluntarias, se realizarán 10 sesiones de instrucción, de 2 horas cada una, dos veces por semana; durante ellas, una facilitadora –psicóloga, previamente dispuesta-, les motivará, ejercitará como *escuchas activas* y transmitirá las estrategias de recuperación emocional.

La facilitadora indiscutiblemente será una profesional que habrá experimentado en lo personal las estrategias y elaborado sus propias emociones previamente; debe contar con las características de personalidad que se pretende desarrollar en las voluntarias, además de ser observadora y asertiva para identificar y

abordar con efectividad los momentos de *crisis* que eventualmente surjan con algunos ejercicios.

Antes de presentar la instrucción, es necesario hacer un preámbulo sobre lo que implica cada una de las estrategias de recuperación emocional.

### **3.3 Estrategias de Recuperación Emocional**

Las estrategias de recuperación emocional permiten elaborar la pérdida que deja un desastre, ayudan a que la persona aprenda a *rehacerse* y al mismo tiempo le prepara -si se le hace ver-, para apoyar a otros en una situación parecida.

Cuentan con un respaldo holístico, humanitario y cognitivo conductual, cuyo fin es que la persona se adapte con mayor facilidad a un entorno cambiante, que recupere en lo posible el valor personal y el equilibrio emocional indispensable para tomar las decisiones más inmediatas.

Pueden clasificarse como las de *Hacer contacto consigo misma*, cuando se pretende ayudar a recuperar el valor de sí mismo, la confianza y reconocer la importancia de hacer cosas en beneficio propio. *Enfrentar y compartir pérdidas*, cuando se aprecia que es posible ayudar a esclarecer –contener y dirigir emociones- mediante actividades manuales relacionadas con tareas que son parte de la vida habitual de las mujeres dedicadas al hogar. Y finalmente, las estrategias de *Afrontamiento y cambio*, más adecuadas cuando existe la posibilidad por tiempo y disposición, para un análisis que lleve a identificar y reconocer rápidamente nuevas formas de enfrentarse a la vida, de tomar decisiones de recuperación y reconstrucción haciendo uso de las *redes de apoyo*.

Mediante las estrategias de recuperación emocional se logra otorgar un espacio personalizado para hacer conciencia del valor de existir y estar vivo, reducir los niveles de tensión generados por el desastre, establecer un contacto físico de alivio mediante la compañía; favorecer la expresión de emociones contenidas, crear conciencia de grupo y redes sociales; relajar el tono muscular estresado, facilitar la expresión de sentimientos de pérdida y duelo; en resumen, crecer a partir del encuentro con uno mismo (Montoya, 2000).

Las *estrategias de recuperación emocional* conllevan un propósito específico, las de *Hacer contacto consigo misma*, brindan a la persona la oportunidad de ubicarse en tiempo, espacio y emociones, en el momento presente. Le permiten percatarse y reconocer su estado emocional y físico actual, y le preparan para iniciar o desarrollar nuevas actitudes y comportamientos hacia sí misma; parte elemental de esta estrategia es la visualización y reflexión sobre las posibilidades personales de auto motivación y crecimiento personal.

El *Enfrentar y compartir pérdidas*, implica representar la experiencia vivida atendiendo la idea de que así como un dibujo es el medio de expresión natural a los niños; para las mujeres una manualidad -como el bordado o modelado-, es una actividad que permite y facilita su expresión. Las manualidades proporcionan la oportunidad de una reelaboración del suceso para traer claridad y comprensión de lo sucedido, así como un espacio de planeación y visión a futuro, a partir del momento actual.

Finalmente, las de *Afrontamiento y cambio* permiten poner delante de la víctima su circunstancia actual, mediante un lenguaje sencillo, claro y directo -sin que por ello exista coerción o agresión en el proceso-, sino abertura y claridad: su finalidad es llevar a un reconocimiento de lo ocurrido para crear nuevas formas de ajustarse a sus proyectos a partir de la nueva realidad. Lo importante en este

caso, es registrar todas las posibilidades de recuperación o redes de apoyo reales, en el camino de la adaptabilidad.

Al aplicar las *estrategias de recuperación emocional*, los resultados serán excelentes si previamente se trabaja por crear un ambiente de aceptación, en el que se aliente a la persona afectada a expresarse con libertad, donde sea posible ofrecer reconocimiento -sin cuestionar sus debilidades o estar de acuerdo con su opinión-, sino que pueda sentirse libre de la necesidad de defenderse, protegerse y preservarse por sí misma, sola; un ambiente así consentirá que la persona afectada se enfoque y esto facilite el encauzar su conciencia en recobrar su potencial de crecimiento.

En adelante se describe la instrucción específica dirigida a quienes se proponen como voluntarias; cabe mencionar que en cada sesión se detalla el tipo de ejercicio a realizar, sus respectivos objetivos, así como los pasos a seguir punto por punto. Se plantea una reflexión de cada tema, se evalúa lo aprendido y se incluye un ejercicio para casa, el cual permitirá extender el alcance de los objetivos; se espera que esta tarea genere dudas, comentarios y nuevas inquietudes a las voluntarias; en su caso también se pretende con ello, involucrar a otras personas y concientizarlas de alguna manera sobre las consecuencias de los desastres y su posible intervención.





### **3.4 INSTRUCCIÓN DE MUJERES EN ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL**

#### *1ª Sesión. Cualidades y gustos personales*

*Ejercicio:* Compartir algunos actos y logros especiales y prestar atención a los comentarios que se originen (Basado en Equipo de Mujeres..., s.f.).

#### *Objetivos del ejercicio:*

- \*Integrar al equipo de voluntarias.
- \*Reconocer y aceptar las cualidades a partir de hechos y logros.
- \*Aprender a valorar y destacar algunas cualidades adquiridas por género, así como la posibilidad de usarlas en una situación de desastre.

#### *Desarrollo:*

- ☞ Preparar hojas de papel y marcadores antes de iniciar la sesión.
- ☞ La facilitadora se presentará y dará una bienvenida a las mujeres voluntarias, entonces mencionará al grupo el nombre del tema y el ejercicio a realizar.
- ☞ Entregar una hoja de papel y un marcador a cada participante, indicando que escriba con letra grande por lo menos 3 actos o logros personales que le han hecho sentir muy bien. Indicar que cuentan con 10 minutos para hacerlo.
- ☞ Terminado su listado se pedirá la atención a todo el grupo para escuchar a cada una. Así, una por una se presentará, diciendo quién es, qué hace y lo que escribió en su hoja.

☞ Por cada turno, las compañeras del grupo harán conjeturas sobre las cualidades y gustos de las demás, a partir de sus actos y logros positivos.

*Reflexión del tema:* La facilitadora motivará al grupo a compartir sus comentarios, a través de las siguientes preguntas: ¿Qué significó para cada una escribir sus hechos y logros?, ¿Qué significó escuchar sus cualidades y gustos?, ¿La sociedad reconoce y valora estas cualidades?

*Evaluación:* Se invitará al grupo a hacer una evaluación del tema a través de las preguntas: ¿Qué aprendió con este ejercicio?, ¿Qué le interesó escuchar acerca de sus compañeras?, ¿Cómo las cualidades y gustos mencionados podrían ser usados en un desastre?

*Ejercicio para casa:* Meditar y conversar sobre la posibilidad de que un desastre forje nuevas formas de hacer y lograr o imponga el desarrollar nuevas cualidades y gustos.



## *2ª. Sesión. Reflexionando sobre diferentes roles de una mujer*

*Ejercicio:* Crear un colage a partir de una frase propuesta (Basado en Equipo de Mujeres..., s.f.).

### *Objetivos del ejercicio:*

\*Mostrar la experiencia cotidiana, a partir de diferentes roles de una mujer.

\*Deliberar cómo el ejercicio de esos roles les habilita para enfrentar un desastre.

---

\*Considerar la posibilidad de organizarse como una primera red de apoyo afectivo para intervenir en desastres.

*Desarrollo:*

☞ Preparar previamente el material necesario: cartulinas, revistas, tijeras, pegamento y 6 tarjetas en las que dirá respectivamente\*:

Soy madre y...

Soy esposa y...

Soy líder y...

Soy trabajadora y...

Soy ama de casa y...

Soy vecina y...

\*Nota: las sugerencias de roles pueden ampliarse como se considere necesario.

☞ Para dar inicio a esta sesión, se recordará el ejercicio para casa de la reunión anterior y preguntará ¿Qué nuevas cualidades concluyeron que personalmente sería bueno desarrollar?; la facilitadora puede relacionar los comentarios y sugerencias con las conclusiones de ésta sesión.

☞ Mencionar al grupo el nombre del tema y el ejercicio a realizar: la elaboración de un *colage*.

☞ La facilitadora organizará seis equipos con igual número de integrantes y entregará a cada uno, una tarjeta con la frase escrita, así como una cartulina, revistas, tijeras y pegamento.

☞ Pedirá a los equipos que se distribuyan en la sala y lean la frase que les tocó, tratando de representar por medio de recortes lo que la tarjeta les inspira para mostrarlo a todas las compañeras. Para tener idea de cómo iniciar, pueden considerar las preguntas: ¿Qué nos sugiere la frase?, ¿A qué la asociamos?, ¿Tenemos alguna anécdota en relación a ello? Es importante mencionar que cuentan con 30 minutos para completar su *colage*.

☞ Concluidos los trabajos, se pegarán en lugares visibles y cada equipo mencionará lo que quiso representar del rol que le fue asignado.



*Reflexión del tema:* La facilitadora guiará la reflexión haciendo las siguientes preguntas: ¿Qué les parecieron los *colages*?, ¿Tiene que ver con lo que las mujeres viven cotidianamente?, ¿Cómo se sienten en lo que hacen todos los días?, ¿Qué cosas les gustaría cambiar?, ¿Qué pueden hacer al respecto?, ¿Qué habilidades han obtenido en el desempeño de esos roles que les permitiría enfrentar un desastre?, ¿Cómo les fortalecería organizarse como primera red de apoyo en caso de desastre?

☞ La facilitadora ayudará al grupo a resaltar las habilidades que en el desempeño de los roles se han adquirido; así como la posibilidad de organizarse como primera red de apoyo con base en la pregunta: ¿Qué pueden hacer al respecto?

*Evaluación:* Hacer una evaluación del trabajo de ésta sesión, a través de las preguntas: ¿En qué nos ayuda haber representado los diferentes roles?, ¿Qué habilidades de género se han rescatado, que les permitirían enfrentar un desastre?, ¿Qué principios considerarían al organizarse como primera red de apoyo en desastres? -La facilitadora tomará nota de las sugerencias sobre los principios que considerarían para lograr esta organización-.

*Ejercicio para casa:* Pedir a las participantes escriban un objetivo personal de vida y uno en relación a su participación en este taller, para entregar en la siguiente sesión.



---

### *3ª. Sesión. Motivación de voluntarias*

*Ejercicio:* Ver la presentación *Mujer y desastres* (anexo 1) para su posterior análisis, por equipos.

#### *Objetivos del ejercicio:*

- \*Unificar algunas ideas sobre desastres, sus consecuencias, la participación de la mujer y la necesidad de brindar apoyo emocional.
- \*Identificar a la mujer como un apoyo importante para la familia y la comunidad.
- \*Sensibilizar sobre la necesidad de apoyo emocional.

#### *Desarrollo:*

☞ Preparar con anticipación el equipo necesario para realizar la presentación *Mujer y desastres*, suficientes hojas blancas y lápices, así como las siguientes asignaciones:

- |          |  |
|----------|--|
| Equipo 1 | ¿Qué significa para usted la palabra desastre?<br>¿Qué consecuencias acarrea un desastre?  |
| Equipo 2 | ¿Cómo puede participar la mujer en la prevención y alivio de las consecuencias del desastre?<br>¿Por qué se dice de la mujer que es primera red de apoyo en su familia y comunidad, en caso de desastre? |
| Equipo 3 | ¿Quién y cómo se puede brindar ayuda?<br>¿Por qué es importante la atención de lo emocional?   |

- ☞ Además, se habrá tenido cuidado de preparar un cartel donde aparezcan los principios propuestos la sesión anterior para organizarse como primera red de apoyo en caso de desastre, éste se mostrará al final.
- ☞ La facilitadora solicitará se lean los objetivos de vida y los relacionados a su participación en este taller -ejercicio para casa de la sesión anterior-, marcando los puntos en los que sus objetivos pueden ser cubiertos mediante esta instrucción.
- ☞ Mostrar la presentación *Mujer y desastres* y permitir al terminar, algunos comentarios sobre lo observado.
- ☞ Enseguida, la facilitadora formará 3 equipos con igual número de integrantes y entregará a cada uno de ellos una tarjeta de preguntas, así como una hoja blanca y un lápiz.
- ☞ Solicitará a cada equipo que elija a una líder que organice las participaciones y una secretaria que escriba sus conclusiones. Debe indicar que tienen 15 minutos para terminar y volverán a reunirse para compartir sus conclusiones.

*Reflexión del tema:* Después de haber expresado sus conclusiones, se lleva al grupo a reflexionar planteando las preguntas: En su comunidad, ¿Cuáles son los riesgos y debilidades que les exponen a convertirlos en víctimas de desastre?, en su comunidad, ¿Qué se puede hacer para prevenir un desastre? y ¿Por qué es importante prepararse para brindar apoyo emocional?

- ☞ En este momento se concluirá que han dado un paso especial en su preparación como mujeres instruidas en estrategias de recuperación emocional, se desplegará el cartel con los principios de la organización y se pegará en un lugar visible para todas.

*Evaluación:* Invitar al grupo a hacer una evaluación del tema mediante las preguntas: ¿Qué aprendió en ésta sesión? ¿Se había reconocido antes como un

---

apoyo importante para su familia y comunidad? ¿Cómo se siente acerca de prepararse para brindar apoyo emocional?

*Ejercicio para casa:* Proponer a las voluntarias que pregunten a sus familiares cómo apoyarían emocionalmente a una persona en situación de desastre.



#### *4ª. Sesión. Ser una escucha activa*

*Ejercicio:* Análisis del tema y práctica de las sugerencias para *Ser una escucha activa*.

#### *Objetivos del ejercicio:*

- \*Identificar situaciones que les permitan intervenir como *escucha activa*.
- \*Actuar el *Ser una escucha activa*.

#### *Desarrollo:*

☞ Preparar con anticipación suficientes copias de la hoja *Ser una escucha activa* -que se muestra adelante-, misma que se entregará al inicio de la sesión a cada participante. Tener listas también, suficientes tarjetas con una sugerencia en cada una de ellas, de consecuencias de desastres; se puede mencionar por ejemplo, la pérdida del lugar de trabajo, de la casa, de un hermano o familiar cercano, de los padres, del esposo o compañero, de un hijo, de una parte del propio cuerpo, la confianza, la seguridad, etcétera.

---



## SER UNA ESCUCHA ACTIVA

- ☞ Para *ser una escucha activa*, es mejor si...
  - Muestra una expresión de interés
  - Pregunta y comenta brevemente para comprender mejor
  - Tiene una actitud tranquila y alerta
  - Mira cerca de los ojos a la persona que habla
  - Reconoce lo normal de una respuesta ante la situación poco común
  
- ☞ Para practicar una *actitud de escucha activa* es necesario demostrar que:
  - Presta toda su atención
  - Aprecia la capacidad y potencial de la persona que habla
  - Busca el problema y alienta a que se exprese
  - Permite y dirige la expresión
  - Apoya a que se encuentren las propias soluciones
  
- ☞ Algunos “NO”, cuando desempeña el papel de *escucha activa*:

NO Juzgue	NO Interprete
NO Compare	NO Apruebe o Rechace
NO Dé consejos	NO Pregunte por Curiosidad
NO Compadezca	NO Converse con Otros
NO Interrumpa al que Habla	NO Mire hacia Otro Lado
NO Dé muestras de Nerviosismo o señas de estar Ansioso por terminar la conversación	

- ☞ Rescatar de manera breve algunos comentarios sobre el ejercicio para casa de la sesión anterior, sobre las formas en que es posible brindar apoyo emocional a una persona en situación de desastre; así, la facilitadora introducirá el nuevo tema: *Ser una escucha activa*.
- ☞ Exponer, para su análisis, el tema con base en el texto que se muestra enseguida.



*Ser una escucha activa*

Revisaremos una lista de condiciones que con la práctica nos hará mejores en la realización de nuestro objetivo y evitará que la experiencia real se transforme en una desagradable o de fracaso.

De inicio debemos tener presente que el tiempo para escuchar es cuando alguien necesita ser escuchado; el tiempo para ayudar es cuando se observa un problema, cuando se necesita ser ayudado; el momento de escuchar es cuando nuestro interés y amor son vitales para la persona que requiere nuestra atención y nuestra ayuda. Pensando así, concluimos que la primera y más importante habilidad para proporcionar un apoyo emocional es el *aprender a escuchar*.

De hecho, todo ser humano está tratando de comunicar algo a los demás, tratando de gritar de muchas formas para decir: ¡Estoy aquí, vivo!, ¡fíjense en mí, háblenme!, ¡escúchenme, confirmen que soy importante!, ¡que les importo! La experiencia enseña que podemos herirnos los unos a los otros física y psíquicamente, que podemos también ayudarnos y complacernos mutuamente, aunque solo sea escuchándonos.

---

Escuchar significa mucho más que el acto mecánico de oír (Brenson y Sarmiento, 1999). Escuchar implica el prestar especial atención a fin de obtener información y brindar comprensión. Una de las cosas que facilita esta comunicación es la habilidad de escuchar con agudeza, tratando de hacer claro el mensaje que en principio pudiera parecer confuso (Bellak y Smalls, 1990); por ello, resulta mejor si cuando escuchamos seguimos las indicaciones de la hoja *Ser una escucha activa*.

La práctica constante de ser una *escucha activa*, nos permitirá decidir más rápida y apropiadamente sobre la estrategia de recuperación emocional adecuada para brindar ayuda a la persona afectada por un desastre.



- ☞ Pedir a las participantes se lea en voz alta -una por una-, las sugerencias de la hoja *Ser una escucha activa* a fin de hacer comentarios y exponer sus dudas.
- ☞ Enseguida, trabajando simultáneamente por parejas, podrán tomar una o varias tarjetas -con un ejemplo de pérdida, consecuencia de un desastre- para que puedan actuar las situaciones allí sugeridas, alternando los papeles de persona afectada y *escucha activa* respectivamente, durante 15 minutos.
- ☞ Explicar a las parejas que al término de cada ensayo harán comentarios sobre el trabajo y esfuerzo realizado por su compañera, apoyándose en las sugerencias para *Ser una escucha activa*.
- ☞ La facilitadora observará el trabajo de las parejas, señalará con énfasis sus aciertos y les animará a centrarse en lo positivo de su actuación.
- ☞ Después del tiempo dispuesto, recuperar las tarjetas usadas y comentar lo importante de identificar algunos casos en los que no se recomienda su intervención sino la atención de un profesional –por ejemplo, en casos de auto agresión física, depresión profunda -parálisis total-, etc. hacer notar que su

intervención será fructífera cuando la persona afectada, aún con un estado emocional en desequilibrio es capaz de expresarse y escuchar.

*Reflexión del tema:* Es bueno afirmar el hecho de que la práctica constante las dotará de una mayor autoconfianza en su preparación como *escuchas activas*. También puede animarlas a resumir en tres palabras lo que necesitan hacer para mejorar su actuación.

*Evaluación:* La facilitadora puede preguntar: ¿En qué situaciones es posible intervenir como escucha activa y en cuáles es mejor sugerir la ayuda de un especialista?, ¿Cómo se sintió cuando se le escuchó de manera activa? ¿Cómo se sintió cuando escuchó de manera activa?

*Ejercicio para casa:* Proponer a las voluntarias practicar con un familiar o vecino, por lo menos tres puntos sugeridos en la hoja *Ser una escucha activa*.



### *5ª. Sesión. Proxemia y conducta no verbal*

*Ejercicio:* Actuarán pequeñas representaciones a partir de dos temas propuestos.

#### *Objetivos del ejercicio:*

\*Diferenciar actitudes y formas de abordar “agresivas” de otras que son más “suaves”, al preguntar ¿Qué sucedió? a una persona afectada por un desastre.

\*Identificar distancias, señales no verbales y condiciones que facilitan el hacer contacto para brindar un apoyo emocional eficaz.



*Desarrollo:*

☞ Se tendrá listo con anticipación, las tarjetas usadas en la sesión anterior -pérdidas a consecuencia de un desastre-, y suficientes tarjetas de asignación A y B, mostradas en seguida.

**A)** Imagine cómo se conduce una persona, si estando usted en una situación de desastre se acerca para preguntarle ¿Qué sucedió? y su presencia le alivia, le tranquiliza.

**Actitudes sugeridas:**

- Dirigir la mirada cerca de los ojos de la persona afectada.
- Con tiempo o disposición de escuchar.
- Mantener una actitud tranquila pero no despreocupada.
- Permanecer a un brazo de distancia de la persona afectada.

**B)** Imagine cómo se conduce una persona, si estando usted en una situación de desastre se acerca para preguntarle ¿Qué sucedió? y su presencia le incomoda, provoca desconfianza.

**Actitudes sugeridas:**

- Observar con insistencia los desarreglos de la persona afectada.
- Con prisa, como a punto de salir huyendo.
- Acercarse demasiado a la persona afectada.
- Mostrarse exageradamente preocupada.
- Tocarla con insistencia.

☞ Revisar algunos comentarios sobre el ejercicio para casa de la sesión anterior -practicar 3 puntos para ser una *escucha activa*-.

☞ Exponer el tema para esta sesión con base en el siguiente texto:

### Proxemia y conducta no verbal

Toda posible intervención será sencilla y fluida, nunca tendrá que ver con intenciones bruscas de imponer un cambio drástico o forzado, sino que tomando como ejemplo perfecto el flujo de una corriente tranquila de agua -suave y permanente-, trataremos de introducirnos al lugar de la persona afectada y hablar con ella con claridad, sencillez y de una manera directa al decir preguntas como ¿Qué paso?, ¿Qué ha ocurrido? (Montoya, 2000).

Para hacer un adecuado *contacto*, también es muy importante cuidar el uso del espacio personal, puesto que nuestra sensibilidad a la distancia interpersonal, está muy relacionada con una necesidad básica de proteger y mantener la integridad de los límites de nuestro ser. Como señala Davis (1996), para la mayoría de la gente la distancia personal -de 75 cms.-, está limitada por la extensión del brazo, esto es, el límite del dominio físico, donde la persona se mantiene segura. Esta es la distancia más apropiada para discutir asuntos personales, como los que nos interesa.

---

☞ Explicar que actuarán pequeñas representaciones por parejas, a partir de un tema propuesto.

☞ Se entregarán las tarjetas cuidando que la mitad de parejas trabaje con asignación A y la otra mitad con la B. Entonces se repartirá a cada persona una tarjeta de “pérdidas a consecuencia de un desastre” y tendrán que decidir quién será la persona afectada y quién la que se acercará para hacer *contacto*. Por último pueden ensayar su asignación, -haciendo uso de las sugerencias allí propuestas o agregando otras-, finalmente harán su representación al grupo.

- ☞ Informar que cuentan con 10 minutos para discutir y decidir lo que representarán; 10 minutos para ensayar y 5 más para actuar frente al grupo.
- ☞ Una vez que todas las parejas mostraron su representación, la facilitadora recordará la información de la hoja *Ser una escucha activa* y la integrará con la de proxemia -contacto- y conducta no verbal.

*Reflexión del tema:* Para motivar la reflexión pregunte: ¿Cómo se sintió al representar su asignación? ¿Qué debe cambiar personalmente para ser un apoyo eficaz?

*Evaluación:* Se propondrá al grupo contestar las siguientes preguntas, ¿Cuáles son las diferencias entre una actitud de *contacto* “agresiva” y una “suave”?, ¿Con cuáles de esas actitudes se identificó?, en resumen ¿Cuáles son los requisitos de *contacto* para brindar un apoyo eficaz?

*Ejercicio para casa:* Proponer a las participantes actuar los aspectos de *contacto* revisados, con un familiar o conocido.



## 6ª. Sesión. Las emociones ante el desastre

*Ejercicio:* Deducir una moraleja, exposición del tema *Tener y comunicar fe y fortaleza* y mostrar la presentación *Las emociones ante el desastre* (anexo 2).

*Objetivos del ejercicio:*

- \*Reconocer la posibilidad real de readaptarse a la vida luego de un desastre.
- \*Recuperar la importancia de *Tener y comunicar fe y fortaleza*.

---

\*Identificar qué sucede con las emociones ante un desastre.

*Desarrollo:*

- ☞ Preparar con anticipación el equipo necesario para realizar la presentación *Las emociones ante el desastre*, suficientes copias de la hoja *Si el río cambia de cauce*, también de la hoja de sugerencias para *Tener y comunicar fe y fortaleza* -mostradas más adelante-; además de música relajante.
- ☞ Iniciar la sesión con algunos comentarios sobre el ejercicio para casa anterior -acerca de contactar-, señalar entonces que observen como se han ido agregando elementos importantes para su mejor preparación.
- ☞ Entregar y leer *Si el río cambia de cauce*, para que escuchen con atención y puedan deducir una moraleja.



SI EL RÍO CAMBIA DE CAUCE

Allá, cerca del río, hay un viejo cuyo nombre no importa, tendrá unos ochenta y pico de años, su paso es poco firme, tiemblan sus manos y sus ojos lloriquean; se ríe a solas como si supiera algo muy cómico acerca de la humanidad.

En su tiempo él era el mejor pescador del lugar: “Yo los agarro hasta donde no existen” -solía decir-, escogía bien las carnadas, la profundidad exacta donde encontraría diferentes clases de peces, el tamaño justo del anzuelo que debía usar... era el mejor.

A poca distancia de la choza donde habitaba el pescador, el río hacía una vuelta cerrada, y era allí, en aguas profundas y tranquilas donde amaba sentarse sobre un tronco a la orilla del río y lanzar su cuerda al agua. Allí nada más,

ningún otro sitio le gustaba; pero la naturaleza no respeta las costumbres del hombre... y sucedió que durante un invierno vino una creciente espantosa, las consecuencias fueron terribles... Cuando las aguas volvieron a bajar, el río había abandonado totalmente su viejo cauce, alejándose unos cincuenta metros hacia el oeste, formando un canal por completo nuevo. En el recodo donde nuestro pescador solía coger su presa, ya no quedaba sino un banco de arena.

Un hombre cuerdo, en su lugar, se habría adaptado a las nuevas condiciones y buscado otro lugar para pescar; no así nuestro pescador, resistente a los cambios inevitables que trae el transcurrir del tiempo.

Todavía si uno quiere tomarse el tiempo de visitar el lugar, puede ver al viejo sentado sobre el mismo tronco y pescando en el mismo banco de arena...



☞ Al concluir la lectura, indique a las participantes que pueden intercambiar ideas y deducir una moraleja. Cuando estén listas, las comentarán, darán algunas opiniones sobre las reacciones del pescador y se hará saber que en un desastre, las reacciones son las normales ante un momento “anormal”; que de no atenderse, podrían transformarse en enfermedad.

☞ Exponer al grupo la siguiente circunstancia: de haber tenido oportunidad en su momento, ¿qué le habría dicho al pescador?

☞ Escuchar algunos comentarios y citar el pensamiento de Aldous Huxley: “La experiencia no es lo que nos sucede, es lo que hacemos con aquello que nos sucede” (Adrienne, 1998; p. 209). Al finalizar éste análisis entregará la hoja *Tener y comunicar fe y fortaleza*.



### TENER Y COMUNICAR FE Y FORTALEZA

Por lo general, el deseo de recuperación, es la semilla que permite a las personas estar dispuestas a casi cualquier sacrificio. Sin embargo, se debe comprender que -como afectado- la exigencia de readaptarse, puede ser muy presionante y nada sencilla. En consecuencia, de acuerdo con Brenson y Sarmiento (1999), es bueno recordar que la mejor terapia en el mundo sigue siendo la Fe, en Dios, el futuro y en la capacidad de superar las dificultades y salir adelante.

Ayudar a tener imágenes mentales de cómo será, de cómo se verá cuando se haya superado un momento difícil, es la idea central; no obstante, siempre será mejor adecuar a la circunstancia y persona del momento, cualquier sugerencia.

Podemos transmitir fe hablando del futuro en términos sencillos, comunicando convicción y reforzando cualidades y logros evidentes, afirmando la idea de que *Lo que la mente puede concebir, la persona puede realizar*; para lograrlo, Utilice y complemente frases como: “Cuando supere esta tristeza...”, “Cuando vea el resultado de sus oraciones...”, “Si ha mejorado tanto en poco tiempo, imagínese...”, “El día en que esto sea sólo un recuerdo usted...” ; o comparta verbalmente o por escrito, pensamientos así: “Conocer y aceptar las debilidades y fortalezas de este día le permitirá sostener sus esfuerzos y concentrarse en una rápida mejoría”, “Controlar y dirigir sus emociones le dará mayor fortaleza”, “Recuerde que no hay persona capaz de hacerlo todo, ni lo bastante limitado como para no intentarlo”

☞ Después de leer la hoja *Tener y comunicar fe y fortaleza*, solicitar a las participantes que comenten, expresen dudas y complementen la información revisada.

☞ Enseguida mostrar la presentación *Las emociones ante el desastre*.

*Reflexión del tema:* Terminada la presentación, dar inicio a la música relajante, entonces, la facilitadora afirmará que seguramente ellas mismas quizás -afectadas directa o indirectamente-, habrán afrontado un desastre; mismo que finalmente ha quedado atrás y han continuado hasta retomar el curso normal de su vida.

☞ La facilitadora solicitará que -con los ojos cerrados- piensen en aquel momento y lo puedan observar mentalmente -en total paz-, como el preciso momento en el que tomaron la decisión acertada de recuperarse; pedirá que traigan a su mente el recuerdo de un momento posterior inolvidable, un amanecer, atardecer, una playa, un aroma, etc.; luego de un par de minutos indicará que hagan una respiración profunda y abran poco a poco sus ojos, pedirá se regalen -a sí mismas y a sus compañeras- un fuerte abrazo de felicitación por la decisión de aquel momento.

*Evaluación:* Hacer las siguientes preguntas para evaluar el tema: ¿En que nos ayuda el conocer la moraleja del texto *Si el río cambia de cauce?* ¿Por qué es importante el comunicar fe y fortaleza? ¿Qué pasa con las emociones en una situación de desastre?, ¿Qué hará para mantener la fe y la fortaleza ante situaciones difíciles?

*Ejercicio para casa:* Compartir con un familiar o conocido lo aprendido en ésta sesión e investigar nuevas sugerencias en cuanto a qué decir para tener y comunicar fe y fortaleza.



### *7ª. Sesión. Permitir y dirigir las emociones*

*Ejercicio:* Dinámica ¿Qué nos dejó el desastre?, usando las preguntas clave: ¿Qué sucedió?, ¿Cómo se encuentra usted?, ¿Qué piensa hacer ahora? (Basado en Montoya, 2000).

#### *Objetivos del ejercicio:*

- \*Vivenciar las consecuencias de un desastre.
- \*Identificar los momentos del permitir y dirigir las emociones.

#### *Desarrollo:*

☞ Las sillas deben disponerse en círculo antes de iniciar la sesión; tener listo el siguiente material: tarjetas de 5 x 8 cms. -9 para cada participante-, lápices, una caja forrada en negro, la grabación de una fuerte tormenta o deslave con duración aproximada de un minuto, además de suficientes tarjetas de las *Tres preguntas clave* que aquí se muestra:

<p>Tres preguntas clave</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* ¿Qué sucedió?</li><li>* ¿Cómo se encuentra usted?</li><li>* ¿Qué piensa hacer ahora?</li></ul>
--



- ☞ Hacer una breve revisión del ejercicio para casa anterior, comentar que mantengan sus ideas de fe y fortaleza siempre presentes, pues pueden llegar a requerirlas.
- ☞ La facilitadora mencionará el nombre del tema y ejercicio a realizar, entonces repartirá a cada participante 9 tarjetas y un lápiz, así como una tarjeta de las *Tres preguntas clave*.
- ☞ Pedirá que anoten en todas las tarjetas blancas su nombre por un lado; por el otro en las tres primeras, las tres cosas materiales que más aprecian; en las siguientes tres, los elementos más significativos en su propia vida; por último, sobre las tres restantes, las personas que son más importantes para ellas. Cuando estén listas, se pide las coloquen sobre su lugar.
- ☞ Indicar que se pongan de pie detrás de sus asientos, dando la espalda al centro y manteniendo los ojos cerrados, mientras escuchan con atención hasta que se indique.
- ☞ La facilitadora permanecerá al centro y tomará algunas tarjetas de cada participante, mientras expone el siguiente pensamiento:



Hoy estamos bien porque podemos disfrutar de estas cosas que valoramos y apreciamos, cosas que nos ha costado sacrificio y trabajo conseguir. Nuestra vida transcurre sin alteraciones, nos complace salir a caminar, mirar el cielo, poder usar nuestras manos, tener un lugar para vivir, algunas cosas materiales y a la gente que amamos cerca, pero no estamos exentos de sufrir las consecuencias de un desastre, como el que se anuncia.

De hecho las lluvias no paran y el tener la casa a las faldas del cerro hace mayor el peligro... -dar inicio a la grabación de la tormenta, y continuar cuando

ésta termine-. Después de ése ruido tan fuerte, de tanto lodo y oscuridad, no se si estoy del todo bien, intento observar a mi alrededor y no alcanzo a distinguir si algo queda sin daños, también creo ver a otras personas que revisan, tal vez se preguntan como yo: ¿Qué nos dejó el desastre?...



☞ Pedir a las participantes que abran los ojos y regresen a tomar su lugar, también que revisen los bienes que les quedaron después del desastre.

☞ Iniciando en un punto, una participante dirigirá las preguntas de la tarjeta *Tres preguntas clave* a su compañera de la derecha, dando tiempo suficiente para que se exprese y avanzando en ése sentido, de modo que todas tengan oportunidad de hacer las tres preguntas y también de contestarlas. Es muy importante considerar un tiempo suficiente para escuchar todas las opiniones, cuidando que las participantes no acaparen la palabra, que hablen de una en una, ayudar a las más calladas y respetar la opinión de todas.

*Reflexión del tema:* Para reflexionar este tema pregunte: ¿Qué les pareció la dinámica?, ¿Cómo se sintió al contestar las tres preguntas clave?, ¿Le hizo sentir bien hacerlo? Analice con el grupo que, mediante las tres preguntas clave y dando espacio necesario para la expresión, es posible permitir y dirigir las emociones. Concluya también, que el brindar apoyo contando con las herramientas para hacerlo – como el mostrar interés en la persona, escuchar de manera activa, el ser empática, el contactar adecuadamente, etc.-, es lo que permite un alivio real y duradero para quien lo recibe.

*Evaluación:* La facilitadora propondrá al grupo hacer una evaluación del tema con las siguientes preguntas: ¿Qué descubrimientos hicimos al vivenciar una situación de desastre?, ¿Cómo el uso de las tres preguntas clave logra permitir y

---

dirigir las emociones? ¿Cree que podría apoyar a una persona en un caso parecido?

*Ejercicio para casa:* Pedir a las participantes que busquen la oportunidad de hacer las preguntas del permitir y dirigir las emociones: ¿Qué sucedió?, ¿Cómo se siente? y ¿Qué piensa hacer?, en una conversación cotidiana.



### *8ª. y 9ª. Sesión. Estrategias de Recuperación Emocional*

*Ejercicio:* Vivenciar las estrategias de recuperación emocional -masaje, técnicas de relajación, bordado, modelado con plastilina, análisis de cuentos y reflexiones, etcétera-.

#### *Objetivos del ejercicio:*

\*Conocer y vivenciar las estrategias de recuperación emocional.

\*Integrar en su actuación los elementos del ser una *escucha activa*, *contactar* con suavidad, *tener y comunicar fe y fortaleza* así como los momentos del *permitir y dirigir emociones* en las estrategias.

#### *Desarrollo:*

☞ Preparar el material requerido antes de la reunión; copias con la carta descripción de cada una de las *estrategias de recuperación emocional* -que se muestran al final de esta sesión-, las tarjetas con ejemplos de pérdidas creadas para la 4ª sesión, tarjetas en blanco y lápices suficientes.

- 
- ☞ Explicar el ejercicio y entregar a cada participante una tarjeta en blanco, lápiz, una tarjeta con un ejemplo de pérdida, la descripción de una estrategia y el material para su aplicación.
  - ☞ Formar parejas, que por turno, apliquen en su compañera una estrategia de recuperación. La facilitadora observará que se desenvuelvan con tranquilidad y seguridad, también que empleen los momentos del permitir y dirigir emociones.
  - ☞ Informar que cuentan con 15 minutos para leer y preparar la dirección de su estrategia, mientras su compañera desarrolla la pérdida que le afecta, enseguida usarán 30 minutos para la aplicación de la estrategia.
  - ☞ Indicar que cuando se encuentren listas para la aplicación de las estrategias, consideren la situación como real; por lo que siempre será importante hacer un primer *contacto* y *escuchar activamente* a la persona afectada, además de hacer una clara invitación a realizar el ejercicio para evitar interrupciones.
  - ☞ Es importante que al término de la estrategia la voluntaria pregunte: ¿Cómo se siente ahora? y ¿Qué planea hacer en adelante?
  - ☞ También deben recordar describir sentimientos, reconocer la creatividad y la productividad que se ejerce con las estrategias; así como referir que la libre expresión permite autovaloración y adecuación del comportamiento luego del desastre; lo que enriquecerá las habilidades y capacidades para ajustarse a la nueva situación.
  - ☞ Al finalizar, la participante que recibió la estrategia escribirá en la tarjeta en blanco algunos aciertos y un agradecimiento dirigido a su compañera. Entonces intercambiarán papeles y harán otra vez, como se ha explicado.

*Reflexión y evaluación del tema:* Concluido el ejercicio, la facilitadora preguntará: Para usted, ¿Qué significó dirigir una estrategia de recuperación?, ¿Realizó en el momento adecuado las 3 preguntas clave?, ¿Fortaleció?, para usted, ¿Qué significó vivenciar la estrategia de recuperación?, ¿Le atendió una escucha activa?, ¿Reconoció lo normal de su reacción? La facilitadora pedirá a

las participantes hacer una evaluación personal del propio desempeño y pedirá se entreguen las tarjetas destinadas a cada una de ellas.

*Ejercicio para casa:* La facilitadora les invitará a poner en práctica lo aprendido con un familiar o conocido.

*Nota:* Se sugiere que el formato de ésta 8ª. Sesión se repita por una ocasión más, en la que se pueda intercambiar la dirección de estrategias, para que cada voluntaria pueda practicar la aplicación de todas ellas. Si se hace de ésta manera, constituirá la 9ª. Sesión.

Enseguida se muestran las cartas descripción de las *estrategias de recuperación emocional*.

## Estrategias de recuperación emocional

### *Hacer contacto consigo misma*

#### EL LUGAR SEGURO

*Material:* Música relajante –ambiental-, una silla o lugar cómodo.

*Desarrollo:* Se indica llevar la mano derecha al corazón hasta encontrar su latido, colocar por encima de ésta la mano izquierda, cerrar los ojos e inclinar la cabeza; hacer una respiración tranquila y profunda, mientras se pide escuche con atención y siga con la imaginación la siguiente reflexión:

“El latido de mi corazón es la prueba indiscutible de que tengo vida, una vida que me ha dado tanta dicha como desafíos, esta vida me permitirá tomar decisiones con respecto a lo que yo estoy viviendo hoy. Aunque esta situación me parece muy difícil, sé que estoy viva, el latido de mi corazón lo confirma, es mi lugar seguro, a éste lugar puedo acudir siempre que el dolor o tristeza en mi sean mayores; es donde yo puedo refugiarme, donde puedo encontrar descanso y paz es el lugar seguro donde mis ideas se aclaran, donde puedo encontrar nuevas fuerzas y hacer nuevos planes para seguir adelante; mientras yo pueda percibir este latido tengo futuro y una esperanza.”

Este ejercicio brinda a la persona afectada conciencia del valor de existir y estar vivo, así como un momento para organizar acciones para el beneficio propio a futuro.

## RELAJACIÓN MUSCULAR

*Material:* Un sillón o silla cómoda, si es posible música relajante, si se desea, un poco de esencia de lavanda.

*Desarrollo:* Hacer la indicación previa de sentarse o acostarse cómodamente cuidando que la ropa no presione ninguna parte del cuerpo. Explicar que la relajación muscular progresiva es una técnica física que se utiliza para aliviar la tensión de los músculos y para relajar el cuerpo, funciona de la siguiente manera: se tensa un grupo de músculos, se mantienen en ése estado contraído durante algunos segundos, se sueltan y finalmente se relajan un poco más. También es importante que se pida elabore en su imaginación una escena atractiva y relajante, mientras se siguen las instrucciones.

Para una relajación de todo el cuerpo empezamos por los músculos de los pies e iremos subiendo. Al ir soltando cada grupo, imagine que con ellos se liberan todas sus preocupaciones y tensiones... –seguir con tobillos, rodillas, piernas, etc. hasta la coronilla de la cabeza-. Cuando la presión haga acto de presencia, apriete tan fuerte como le sea posible, mantenga así durante algunos segundos, suelte y después relaje completamente. Concéntrese en la respiración, intente inspirar profundamente por la nariz mientras tensa los músculos y exhalar por la boca cuando los relaje (Campsie, 2001).

Esta estrategia tiene la finalidad de reducir los niveles de tensión, recuperar sensibilidad y reconocer las partes del propio cuerpo.

## MI DEBILIDAD Y MI FORTALEZA

*Material:* Música relajante, un lugar cómodo.

*Desarrollo:* Pedir se lleve la mano derecha al centro del pecho con el pensamiento de concentrar allí todas las debilidades personales que se tengan presente, poner por encima la mano izquierda cubriendo la primera con el reconocimiento de que por seguro también existen fortalezas que le han permitido salir adelante. Invitar a realizar una respiración profunda, inclinar la cabeza y cerrar los ojos mientras se escucha con atención la siguiente reflexión:

“Por mi condición de ser humano, las consecuencias de éste desastre me hacen sentir desconsuelo y confusión, me siento débil y sin ánimo, ¡eso me enoja y desalienta! Sin embargo, reconozco que examinar mis debilidades me permite reconocermé y aceptar mis necesidades, como ésta mano que se encuentra dentro reconozco lo que soy y puedo saber lo que necesito. En mi debilidad y mi confusión, yo soy mi primera ayuda. Como esta mano que protege a la primera, puedo darme comprensión, aceptación paz y seguridad. Cualquier otra persona a mi alrededor, puede compartir mis debilidades o tener otras diferentes; todos podemos necesitar apoyo y es bueno solicitarlo y aceptarlo cuando llega. Puedo confiar en que igual que yo daría sostén, mucha gente trabaja ya para brindar apoyo; así, yo recibiré el apoyo que necesito, recibiré acompañamiento, comprensión aceptación y tranquilidad”.

Mediante ésta estrategia la persona afectada puede obtener fortaleza, crear conciencia de grupo y reconocer lo normal de su reacción ante una situación anormal.



## MASAJE DE CABEZA

*Material:* Música relajante, unas gotas de esencia de lavanda, un sillón o silla muy cómoda.

*Desarrollo:* Invitar a la persona afectada a hacer una respiración profunda y visualizar en su pensamiento un lugar abierto y completamente tranquilo, como una playa -por ejemplo-; indique que no añada muchos elementos, solo la orilla de la playa, arena, sol, un poco de viento.

Mientras tanto haga surcos suaves con los dedos a través del cabello, empezando por la frente hacia la coronilla y bajando por la nuca, hasta recorrer lo largo del cabello, repita varias veces, -en adelante los movimientos serán pequeños y circulares-, avance por el cuello cabelludo con las yemas de los dedos, desde la frente hacia la nuca. Regrese sobre la frente, presione suavemente el centro y desde ahí hacia afuera por cada lado hasta las sienes, presione ahí con suavidad. Céntrese después en las zonas de alrededor de las orejas y de la base del cuello -es donde la tensión tiende a acumularse-. Finalmente, coloque las manos a ambos lados de la cabeza, con los dedos medios tapando los oídos y la base de la mano sobre las sienes, ejerza una ligera presión durante unos segundos y lentamente, deje de presionar para deslizar las manos hasta la parte superior de la cabeza. Repita varias veces.

El masaje de cabeza puede aliviar estrés, un cuero cabelludo tenso o un dolor de cabeza; permitirá también un contacto físico de alivio y acompañamiento.

Estrategias de recuperación emocional:  
*Enfrentando y compartiendo pérdidas*

BORDANDO EL DESASTRE  
(Basado en Montoya, 2001 a)

*Material:* Tela para bordar, estambre en colores variados, agujas, aros para bordar, crayones y cinta adhesiva.

*Desarrollo:* Al entregar el material se pide a la persona que dibuje sobre la tela su recuerdo de lo ocurrido –es importante subrayar que no se calificará la calidad del bordado, para que pueda trabajar con absoluta confianza, sólo que es bueno aprovechar la oportunidad de expresar su experiencia-. Entonces, podrá iniciar usando los colores de estambre de su preferencia. Al finalizar su bordado se pedirá que de un nombre a su trabajo y comparta su experiencia sobre lo que vivió.

Ésta estrategia permite a la persona compartir sus pensamientos, emociones, sentimientos y expresiones generadas por la experiencia del desastre; como se espera también con las otras actividades de este apartado, proporciona un espacio único y creativo para que se vivencie productiva y segura, para que genere proyectos de cambio que le permitan crecer con su familia y comunidad.

## MODELADO CON PLASTILINA

*Material:* Varios botes de plastilina suave (play doh) en diferentes colores, mantelitos individuales de plástico y servilletas de papel.

*Desarrollo:* Al entregar el material se pide a la persona que realice figuras de plastilina que representen su recuerdo de lo ocurrido –es importante subrayar que no se calificará la calidad del modelado sino que es bueno aprovechar la oportunidad de expresar su experiencia-; puede usar libremente los colores que prefiera. Al finalizar se pide que de un nombre a su trabajo y que exprese su experiencia sobre lo vivido.

Como en el caso anterior, la estrategia permitirá a la persona reelaborar la situación de desastre, expresar sus sentimientos y pensamientos sobre el mismo también clarificar sus proyectos a futuro. Si se trabaja en equipo, logra fortalecer las relaciones interpersonales y dispone una mejor organización para la reconstrucción. Al usar las manos en amasar y dar forma, se logra liberar tensión y enojo.

## HISTORIA CON SOPA Y SEMILLAS

*Material:* Cartulina, pegamento, crayones, cinta adhesiva, sopa de pasta y semillas en diferentes tamaños y colores.

*Desarrollo:* Al entregar el material se pide a la persona que vaya pegando la sopa y semillas para representar su recuerdo de lo ocurrido –es importante subrayar que no se calificará la calidad del trabajo sino que es importante aprovechar la oportunidad de expresar su experiencia-; puede usar libremente el material y colores que prefiera. Al finalizar se pide que de un nombre a su trabajo y que comparta su experiencia sobre lo vivido.

Permite a la persona replantear lo sucedido en un ambiente cotidiano por el tipo de material que se emplea, -lo que por su sencillez, logrará evitar alguna resistencia-, brinda la oportunidad de comprender, como al armar los elementos de un rompecabezas, el resultado del desastre y su visión a futuro.

## Estrategias de Recuperación Emocional:

### *Afrontamiento y cambio*

#### UNA VEZ EN LA GRANJA

*Material:* Cuento y personajes de cartón (Basado en Brenson, Eirene, 1987)

Amanece un nuevo día en la granja, con sus... ¡Buenos días, es hora de levantarse! que siempre canta don Gallo muy temprano. -¡Apúrense que tenemos mucho que hacer!- dice mamá Gallina a sus pollitos, -Hoy pasearemos un rato y sacaremos comida para la tarde-; -Yo me quedaré haciendo algunos arreglos-, dice don Gallo.

Cuando mamá Gallina y sus pollitos María, Pedro, Sebastián y Leonor se han alejado de su casa sucede algo extraño, cae una gran tempestad con rayos, truenos y granizo..., una avalancha arrasa con todo, los árboles se caen... las casas se inundan... ¡Todos corren, gritan y buscan protección!

Al pasar la tormenta un gran silencio, la pollita María abre sus ojos y pregunta: -¿En dónde está Pedro?, ¿Pedro? ¡Pedro! ¡Desapareció!- gritan los pollitos a su mamá. -¡No!... ¿Cómo pudo pasar?- Buscan otra vez pero nada, el lodo que bajó desde la montaña arrastró todo, casas, animales, personas. -¡Es horrible!- dice Leonor y empieza a buscar a su papá sin respuesta. También él desapareció.

Todos se sienten muy, muy mal; mamá Gallina se culpa por no cuidar a Pedro, María quiere dormirse y despertar cuando todo sea igual que antes, Sebastián dice: -¡¿Por qué tuvo que pasarme esto a mí?!

Leonor llora tanto que ya no tiene fuerzas ni para hablar.

Entonces mamá Gallina y sus hijos, que no quieren que otros se preocupen por ellos fingen estar bien, no comparten su pena, dejan de llorar y aparentan que no ha pasado nada; pero siguen confundidos, no quieren hablar y hasta se dan al abandono; a María le duele mucho su pata, a Sebastián su alita, Leonor quiere dormir todo el día y soñar en su papá; a mamá le duele la cabeza, está de mal genio y se porta grosera, por cualquier cosa castiga a sus pollitos y todos sufren mucho, tanto, que deciden citar al doctor Conejo.

Cuando el doctor Conejo los revisa dice: -mmmm... ¡bien!-. Pero mamá Gallina y sus pollitos lo dudan -¡Si a mí me duele la pata!- dice María. -¡Y a mí la alita!- dice Sebastián. -Ustedes están haciendo lo mejor que pueden para recuperarse sin molestar a los demás, pero no están tan mal... les explicaré... ¿alguna vez han comido mucho y sentido molestias en todo el cuerpo y especialmente en el estómago? -¡Si! dice mamá Gallina, -y ¿cómo se alivian ustedes de ese empacho?-, -Lo mejor es vomitar- otra vez mamá Gallina, -pues aunque tome remedios si no vomita no se alivia. El doctor sonríe, les mira y pregunta: -Y después de vomitar, ¿se sienten mejor?-, -Pues mucho mejor- responde María -¡Así es!- dice sonriente el doctor Conejo.

-No se qué tiene que ver un empacho con mi dolor de ala-, dice Sebastián. -Ah...- dice el doctor -es que ustedes están como empachados de susto, de mucha pena; por eso sienten dolor y se sienten mal. Necesitan vomitar toda la pena, desahogarse; hablar de lo que sienten, incluso llorar. No se puede cambiar lo sucedido, entonces es tiempo de aceptar las pérdidas, así se aliviarán; después podrán meditar cómo reorganizar su vida, y salir adelante. Pero si no lo hacen así, entonces tal vez se aíslen y se vuelven apáticos; entonces se sentirán peor y quizás se enfermen...-. Mamá Gallina y sus pollitos

---

se han quedado muy quietos, oyendo con mucha atención al doctor Conejo. Cada uno piensa: -es verdad-. Entonces, el doctor Conejo continúa: Conforme acepten que sucedió, ¡pasará!, como vayan expresando su pena con amigos comprensivos y vayan recobrando la confianza de pedir lo que quieren y decir “no” a lo que no quieren se irán sintiendo mejor.

-Ah... ya comprendo...- dice muy suavemente mamá Gallina mientras contempla los árboles que han quedado de pie. Los pollitos se miran unos a otros en tanto el doctor Conejo guarda sus instrumentos en su maletín. -Bueno, mis amigos- dice el doctor Conejo, -¡Les deseo una pronta recuperación y que después de esta experiencia todos ustedes sean más fuertes y más sabios!-. Y nuestros amigos hicieron como el doctor les indicó, por las noches antes de acostarse se sentaban recordando viejos tiempos, a veces lloraban pero sin desesperación; en las mañanas con frecuencia faltaba el canto de papá y a Pedro le recordaban con mucho cariño, hablaban bien de él.

Y el tiempo siguió su marcha; los pollitos crecían y aprendían nuevas cosas, Mamá Gallina vivía nuevamente activa y alegre buscando comida y conversando con sus vecinos, la granja volvía a tener vida... ¡FIN!

*Desarrollo:* Contar el cuento mientras se van mostrando los personajes de cartón, dándoles movimientos adecuados de acuerdo a la narración.

Con esta estrategia, se ayuda a la persona a identificar la importancia de hablar sobre lo ocurrido, de no aislarse, le hace conocer también el proceso de las emociones y decidir sobre el futuro.

---

## UNA CARTA PARA MI OTRA MITAD INTERIOR

*Material:* Una hoja a rayas tamaño carta, lápiz, tarjetas con las siguientes sugerencias:

Comparta su pesar con la familia, permítales hablar acerca de sus sentimientos de pérdida, comprenda que millones de personas en el mundo comparten sus sentimientos. Esto le ayudará a aliviar el estrés.

Concéntrese en lo positivo. Piense en la valentía y el compromiso de los que están trabajando allí, policía, bomberos, rescatistas y los miles de voluntarios espontáneos.

Sea paciente, recuerde que toma tiempo aceptar la situación.

Acepte ayuda de los demás. Si es necesario hable con un profesional en salud mental, él sabe que sus reacciones son normales y usuales frente a estos acontecimientos. Esto no quiere decir que usted esté loco, quiere decir que sus estrategias para enfrentar están siendo puestas a prueba.

Cuando sea posible, tómese unos minutos para mirar afuera, ver el sol y las flores. Recuerde que usted es libre aún y todavía hay belleza en el mundo, está bien sonreír, de hecho, es bueno para usted, le hará sentir mejor y no es de ninguna manera una falta de respeto.

(American Red Cross, 2001)



*Desarrollo:* Pida a la persona que tome unos minutos para escribir una breve carta dirigida a su otra mitad interior: sus pensamientos y sentimientos internos.

Puede iniciar diciendo a su “otra mitad” -en su mente-, que desea conocerla y que valora todo lo que le pueda ofrecer; pida que vea en una sola imagen rápida y resuelta su situación actual -mientras respira profundamente-, en seguida pida que cierre los ojos y medite sobre tres cosas positivas que le es necesario emprender, en este tiempo lea las tarjetas de sugerencias descritas.

Entonces indique se escriba la carta; lo que puede hacer considerando las sugerencias que escuchó, reitere también que las sugerencias son actividades que otras personas en circunstancias parecidas han realizado y les ha dado buenos resultados. No olvide tener y compartir fe y fortaleza.

Con esta estrategia se encamina a la persona afectada a identificar y reconocer nuevas formas de enfrentarse a la vida, también logra recuperar el valor de sí mismo al recibir acompañamiento y sugerencias de cambio.

## TU

*Material:* Descripción del pensamiento *Tu* (Basado en Hay, 2002).

“Tú eres un universo que se organiza a si mismo en un océano inagotable de vida, creado con un claro propósito y un río continuo de comprensión, con la sensibilidad abierta y manos dispuestas, con todas las cosas que nutren y dan fortaleza, a tu disposición -lo que quiere decir cuando tu lo decidas-. Eres un universo con el reto, éste día, de rehacerte a ti mismo, para de ese modo, revelar tu propósito; tu intención. Eres la intención misma de seguir adelante con el ímpetu de una idea revolucionaria, que hoy abre las puertas de la obediencia para salir a la libertad y de ésta al crecimiento de dar y recibir apoyo, de ser voluntario, de aconsejar, de atender a la imaginación y al sentimiento, de comunicar y escuchar; de asumir responsabilidades y terminar para siempre con el dolor del papel de víctima. El orden de tu universo es desarrollar paciencia, humanidad, fe; capacidad de amar empezando por tu propia persona, de concentrarte en la idea y el momento presente para fabricar el mejor futuro para ti y los tuyos”.

*Desarrollo:* Pedir a la persona afectada que tome un lugar cómodo y trate de relajar sus músculos mientras presta total atención, entonces se lee con énfasis la reflexión.

Con esta estrategia se persigue que la persona reconozca la posibilidad de readaptarse al nuevo ambiente con los cambios que el desastre implicó, evita la negación y motiva a reafirmar el concepto de sí mismo, también fortalece la fe.

## EL MILAGRO DEL ÁRBOL DE BAMBÚ CHINO

*Material:* Un árbol de Bambú Chino -real o foto- y el texto: (Covey, 1998, p. 30).

“Al plantar la semilla de éste asombroso árbol, usted no logra ver absolutamente nada, a veces tan solo un pequeño bulbo entre la tierra, ¡durante 4 años! Todo ese tiempo, el crecimiento sucede por debajo, en una estructura masiva y fibrosa de raíces que se expande. Pero entonces, el quinto año llega y el árbol de Bambú Chino crece hasta ¡25 metros!

Muchas cosas en la vida son igual que el árbol de bambú chino, se trabaja e invierte tiempo y esfuerzo; se hace todo lo posible por nutrir la economía, las relaciones, lo que se tiene... y al fin no se ve nada por largo tiempo, pero si se es paciente y constante, ese *quinto año* llega y el cambio asombra. Sin embargo, observar el paso de cuatro años no es sencillo, es más, parece demasiado; por eso mientras se trabaja es importante pensar en fortalecer una fe y mantener la paciencia; de hecho paciencia es fe en la acción, es diligencia emocional; es voluntad de hacer el trabajo para poder cosechar. La paciencia revela amor, trae comprensión, aprendemos así sobre nosotros mismos nuestras debilidades, motivos y alcances.

*Desarrollo:* Relate el texto anterior y reflexione sobre el proceso y esfuerzo que toda meta requiere, diga que aún cuando sus frutos no sean visibles a corto plazo, si se están creando y desarrollando”.

Ésta estrategia fortalece la confianza y constancia en los esfuerzos de recuperación, permite visualizar el momento de liberación deseado.



### *10ª. Sesión. Despedida*

*Ejercicio:* Dinámica de cierre.

#### *Objetivos del ejercicio:*

\*Dar a conocer a la comunidad el trabajo del grupo de mujeres, -contactar voluntarias para una nueva instrucción-.

\*Reconocer la participación de las mujeres voluntarias.

#### *Desarrollo:*

☞ Con anticipación la facilitadora organizará que -una hora después de iniciada la sesión-, se presenten algunas personas de la comunidad o familiares de las voluntarias -sin que ellas estén enteradas-.

☞ Dispondrá el material necesario para las estrategias, gafetes personalizados y copias de la carta *Mujer Competente* -que se muestra adelante-. Además una jarra transparente, pelotas de esponja medianas, canicas, arena y agua.



### MUJER


Es un placer dirigirme a ti Mujer, porque durante toda tu vida has recibido las lecciones, en este tiempo has organizado la información y hoy finalmente recibes el reconocimiento.

El encargo en adelante será que tú no vayas por la vida con los labios sellados, sin compartir con otros lo que sabes. Sigue en la vida con el lema de procurar siempre ayudar a quien sobrelleva una pérdida en sus afectos.

---

Comprendemos que en un granero lleno, el sacar uno o dos granos le disminuye, no así en nuestra tarea donde, si brindas un apoyo o das palabras de aliento a alguna persona afligida que está pasando lo difícil en el campo de la vida, mayor será tu capacidad para hacer lo mismo en el futuro; el conocimiento de ti misma aumentará con cada acto de apoyo que concibas.

Nunca sabemos qué consecuencias acarreará el servicio, ni sabemos cuando volverá a nosotros o a las personas con las que nos relacionamos. Creo firmemente que el camino que conduce a la paz y a la prosperidad en la vida es el ayudar a otros, cuando lo hacemos reconocemos la satisfacción y el placer; cuando lo sabemos hacer estamos transformando nuestra forma de ser *humanos*.



☞ Si es posible, se creará una página en internet para que las voluntarias actuales y futuras, puedan establecer un punto de contacto, intercambio de experiencias y motivación.

☞ Con las voluntarias presentes, la facilitadora comentará que se trata de la última sesión aunque eso no significa que el trabajo sea menos; así que será la primera en expresar su experiencia personal al trabajar con ellas y solicitará que cada una pueda tomar la palabra para hacer lo mismo. Cuando cada una concluya, la facilitadora pedirá a las compañeras que representando con mímica, le tomen fotos, película, avienten confeti, serpentinas, den fuertes aplausos, etc. como regalo especial de graduación.

☞ La facilitadora explicará que la relación amistosa creada entre ellas es uno de los principios más importantes a la hora de prever y mitigar en los desastres, pues sobre la base de esa cercanía y conocimiento, se crean las redes de apoyo.

- ☞ Solicitará entonces que dos o tres de ellas se propongan como líderes con la finalidad de mantener la comunicación entre las integrantes del grupo y enseguida informará de la creación del sitio en internet para ellas; encargará a las líderes actualizar y complementar la información de esa página.
- ☞ Entregará ahora los gafetes y preguntará si se sienten listas para efectuar un último ejercicio de las estrategias de recuperación emocional; las motivará y entonces hará pasar a los invitados.
- ☞ Indicará a las voluntarias que comenten brevemente en qué circunstancias se aplica la estrategia que compartirán y a los invitados, que disfruten del tiempo que se les brindará.
- ☞ En cuanto concluyan se reunirán al frente de los invitados, la facilitadora entonces mostrará la jarra transparente, la llenará con las pelotas de esponja y preguntará ¿Está llena ya la jarra?, en seguida, vaciará dentro algunas canicas que logren acomodarse y repetirá la pregunta; después agregará arena y volverá a preguntar; finalmente agregará agua y después de preguntar ¿Ahora esta ya llena la jarra?, comentará que aún podría agregar azúcar –por ejemplo,- de igual modo la instrucción que han recibido constituye solo una parte de lo mucho que pueden llegar a agregar a su potencial, por lo que las invitará a seguir esforzándose en la tarea que han iniciado.
- ☞ Finalmente, la facilitadora leerá la carta *Mujer*, y entregará una copia a cada una.



## **COMENTARIOS FINALES**

Se sugiere expandir de persona a persona o mediante el trabajo grupal, la instrucción a otras mujeres que por su condición de vulnerabilidad –pobreza, poca o ninguna educación, exclusión, marginación, etc.- vivan una condición de constante riesgo; también a todas aquellas interesadas en el desarrollo de una imagen de la mujer más valorada socialmente.

Con el equipo de mujeres voluntarias ya instruidas, se proporcionará a otras mujeres un modelo positivo de uno de los papeles que pueden realizar; de éste modo también se les animará a buscar otros buenos modelos de rol para su circunstancia, lo que les dará la oportunidad de concentrarse en las posibilidades del futuro y no en las dificultades de una circunstancia de desastre; sobre todo les permitirá iniciar redes de apoyo que logren definir el desarrollo de las comunidades.

Mediante las redes de apoyo será más sencillo encaminar a las mujeres a adoptar normas más convenientes para ellas mismas (con una nueva distribución de su tiempo, considerando un espacio más equitativo para su propia relajación -por ejemplo-), reestructurar creencias como el que ellas deben encargarse y resolver solas todos los problemas de la familia, tener disponible una lista de recursos para ayudar a otras mujeres a enfrentar y solucionar injusticias hacia ellas -del mundo laboral, por ejemplo- (los recursos pueden incluir directorios de organizaciones de apoyo profesional para mujeres, fuentes de empleo, entre otros). Formando parte de tales redes de apoyo, las voluntarias pueden estar alerta a las expectativas reducidas que las mujeres tienen de sí mismas y aportar opciones -por ejemplo, sugerir plantearse la idea de ocupar posiciones directivas-; hacer un entrenamiento en asertividad para

cambiar algunos hábitos (como por ejemplo, el fracaso al responder de forma eficaz ante degradaciones o insinuaciones sexuales, con sarcasmo ante la idea de desarrollar una nueva competitividad, etcétera); aprender cómo pedir y conseguir cosas sin ser manipuladoras o indirectas, sino más bien sencillas y claras, etcétera. Se les alentará a construir una mayor confianza persona, y a reemplazar los sentimientos de auto-fracaso, por comentarios como "hice eso realmente bien" o "manejé esta situación mucho mejor de lo que lo hice la última vez".

Al estar comprometidas en el propio desarrollo personal, las voluntarias pueden ayudar a otras a incrementar sus habilidades, pedir que escriban una carta de recomendación de sí mismas, motivarlas a desarrollar otras experiencias que pueden en algún momento haber dicho que no es para ellas o que no pueden "comprender" –como hacer un curso de manejo de finanzas, o tal vez aprender una nueva lengua-.

La contribución de este trabajo debe consistir en el esfuerzo por incluir en la educación del individuo el aspecto emocional, elemento que parece se pierde en la nueva realidad humana, se requiere en conclusión de un pensamiento completo acerca del ser humano, donde todo está relacionado: el medio ambiente, las costumbres sociales, la forma de cuidarse, alimentarse, su mundo emocional y espiritual. Consiste también en el compromiso de dar a la gente de nuestro país un sentido de avance en ésta área, mediante el conocimiento de los mecanismos de participación, ya que solo sobre esta base será posible enfrentar y resolver nuestros problemas.



# C *onclusiones*

*“Todo en absoluto, ciencia, materia o filosofía,  
conducen a un punto último en el que  
inevitablemente se encuentran...”*

PYT



os desastres afectan y seguirán afectando a las personas, no obstante, la divulgación de medidas de prevención, así como el promover una nueva cultura y actitud de iniciativa ante el riesgo, forman un reto importante para el desarrollo del país.

Especialmente en lo que corresponde a la atención psicológica en desastres, Pineda (1999), expone que en cuanto se tome en cuenta la dimensión personal -actitudes, estilos de pensamiento, emociones prevalecientes- en unión con los aspectos psicosociales -clima de grupos, estilos de liderazgo, estilos de

comunicación, cultura participativa-, en una comunidad afectada, los recursos para brindarle apoyo serán más eficaces. Por consiguiente, es indispensable dar la importancia adecuada a la capacitación técnica que mantiene una *visión unilateral* y fortalecer la formación de la persona íntegramente, en una *visión sistémica*, en busca de alcances materiales, físicos y espirituales en las respuestas frente a los desastres.

Si se tomara en serio la propuesta de Wilches Chaux (1993), sobre considerar a los desastres como fenómenos sociales, muchas decisiones tendrían que cambiar drásticamente en México. La construcción de nuevas comunidades en lugares más seguros y con normas confiables permitiría un mejor afrontamiento de los fenómenos naturales peligrosos y se lograría una incidencia importante en la disminución de pérdidas materiales, económicas y sociales que los desastres implican.

No obstante, hasta este momento, la subestimación del riesgo, además de la poca eficiencia de la burocracia y falta de voluntad política, logran que los desastres y sus catastróficas consecuencias persistan.

Maskrey (1993), defiende la idea de que se requiere de nuevos enfoques en la educación formal, así como capacitación e información pública que expliquen claramente y permitan identificar la *vulnerabilidad* como causa del riesgo y por lo tanto del desastre.

Es preciso, entonces, que las personas hagan conciencia de que es posible intervenir o modificar el riesgo al disminuir condiciones de vulnerabilidad y comprender que los fenómenos de la naturaleza son amenazas en la medida en que los asentamientos humanos son vulnerables.

Particularmente en relación con las amenazas de la naturaleza, el riesgo se rechaza o se minimiza, por ende, a pesar del indudable interés de la sociedad en su propia seguridad, aún se necesita de mecanismos especiales y fuertes campañas para concientizar sobre las diversas eventualidades, a fin de promover una actitud de disposición a la prevención que se manifieste visiblemente en las actividades cotidianas.

Por el momento, como asegura Cardona (2001), contra lo que se esperaría, se observa en la sociedad una reacción negativa ante la insistente información sobre desastres, por considerar alarmista o exagerada e incluso innecesaria, la apreciación y recomendaciones de las instituciones; además de la marcada atención que provoca un desastre -el hecho mismo- a diferencia de la que provoca el riesgo -la causa-. El autor sugiere como una necesidad básica el realizar algún tipo de sondeos para conocer los alcances, la forma de ser recibidos y la comprensión de los diversos mensajes sobre prevención, lo que sustentaría un medio de educación excelente, rebasando el simple hecho de dirigir recomendaciones.

Graz (1997), coincide en que una evaluación previa de las vulnerabilidades, permitirá obtener un claro análisis de aquellas, así como también de las capacidades específicas de los diferentes grupos de personas que se encuentran en una comunicad -mujeres y hombres de mayor edad, mujeres y hombres adultos, jóvenes muchachas y muchachos, niñas y niños-, para que la ayuda sea realista y eficiente, sobre la base de identificar a los calificados como realmente vulnerables, a saber, quienes se encuentran dentro o cerca del lugar de riesgo, no cuentan con recursos personales suficientes y se encuentran limitados en la participación de recursos materiales.

Generalmente considerado como un grupo vulnerable, el de las mujeres, requiere ser observado bajo los criterios descritos, de ésta manera quizás resulte más abierta la imagen socialmente determinada para ellas; mientras tanto, las discusiones sobre género en los desastres, son ineludibles -como en muchos otros temas-, dado que aquí, intervienen las creencias, conflictos y sentimientos de las mujeres que brindan o buscan ayuda, e interactúan con los propios de la gran cantidad de gente e instituciones que se ven involucradas en una situación así.

En la mayoría de los casos, señala Domeisen (1997), lo necesario es un nuevo enfoque, especialmente en el ámbito educativo, para que se desarrolle una idea más positiva de la capacidad y función económica de la mujer, descartando la imagen tradicional de la separación de funciones que corresponden a hombres y mujeres y que orienta a ésta última, desde la niñez, hacia ocupaciones consideradas “propias de su sexo”; lo que a largo plazo limita la participación de las mujeres en las gestiones de prevención y mitigación de desastres.

En la actualidad, aun cuando nadie pueda sostener que la condición de hombre o mujer entrañe discriminación salarial o de otro tipo, la realidad todavía desmiente la teoría y se producen situaciones de discriminación en muchas áreas de desarrollo, por lo que la consecución de la equidad debe ser una tarea compartida de mujeres y hombres, sociedad civil e instituciones públicas, de acuerdo con Gómez (1999).

Sobre todo y muy especialmente, es necesario orientar buena parte de éste trabajo a favor de las mujeres que se hallan más alejadas de ese punto legítimo de equidad, mujeres en situación de desprotección, mujeres vulnerables, mujeres en ámbitos o situaciones de riesgo; en definitiva, mujeres que sufren pobreza y exclusión social.

Se debe iniciar y fortalecer la plena participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones sobre los proyectos y programas relacionados con desastres en todas sus etapas, desde el análisis de riesgos, planificación y evaluación de la prevención y afrontamiento, para llegar cuando es necesario a una reconstrucción exitosa.

En cada comunidad será importante discutir sobre las necesidades, oportunidades y limitaciones de sus mujeres y hombres de todas las edades así como su relación con infraestructura, alimentación, amparo, vivienda, salud, generación de ingresos, entre otros.

Para Bradshaw (1998), los proyectos y programas de reconstrucción establecen el vínculo entre la ayuda de emergencia y las metas del desarrollo, y deberían de incluir los siguientes temas: dignidad y auto-estima, independencia, cuidados de salud integral, auto-suficiencia, capacitación en habilidades que sean útiles a mediano plazo, participación efectiva y empoderamiento -en particular de mujeres, pero también de hombres, personas de edad mayor, jóvenes, niñas y niños-.

Como en algunas experiencias ha ocurrido, luego de un desastre no todo ha sido “tan malo”, algo positivo también resulta dentro de lo trágico del suceso, así un terremoto dice Di pardo (et. al. 1987), logra sacudir no solamente la tierra, sino también a la sociedad, cuando se muestra dispuesta y espontánea a la solidaridad, ayuda y colaboración:

“Se aprende a analizar juntos y exigir al gobierno en forma colectiva, demandas justas que garantizaban su seguridad, salud y educación de los

---

niños. *Ojalá que esta nueva conciencia surgida del sismo no vuelva a su antigua normalidad*" (Di Pardo, et. al., 1987, p. 101).

En su papel de principal organismo especializado de las Naciones Unidas encargado de la salud, la OMS, promueve la cooperación técnica para alcanzar la salud de todas las naciones, implementa programas para controlar y erradicar las enfermedades y se esfuerza por mejorar la calidad de la vida humana (OMS, 2002), a fin de llevar a cabo su objetivo.

En México, dicha calidad de vida, llegará a ser fortalecida mediante una educación que involucre el reconocimiento de la existencia y la prevención del riesgo, pero también mediante la formación explícita en habilidades y estrategias para la recuperación emocional, como en esta tesina se ha propuesto, aún desde los niveles básicos de educación.

Esta dirección requiere de un compromiso serio por parte de líderes políticos, encargados de formular políticas, autores de programas, proveedores de servicios, personal de atención a la salud, trabajadores sociales y de salud mental, padres y maestros. Los psicólogos tienen en éste tema un extenso campo para explorar especializarse e intervenir, deben asumir el compromiso de contribuir desde su propio espacio y capacidad al desarrollo del país en éste sentido.

Sin embargo hasta hoy, ante la ocurrencia de un desastre, subsiste la esperanza y no la certeza de que suficiente personal adecuadamente capacitado se allegue a las personas que requieran ayuda. De cualquier manera, a pesar de que es mucho lo que hay todavía por alcanzar en ésta tarea, también cabe mencionar que se están promoviendo los fundamentos –en lo teórico, por ejemplo- (Secretaría de Salud, 2000), que conforman una valiosa mejora.

La FICR (2000), entre otros organismos e instituciones han concluido que ante el desastre los sobrevivientes requieren una rápida atención psicológica que evite en lo posible consecuencias más graves sobre su salud emocional. Una intervención temprana es fundamental para reducir la exposición a problemas mayores, así como para promover una recuperación más rápida, de modo que los voluntarios, las asociaciones de ayuda y las Organizaciones No Gubernamentales seguirán siendo un valioso recurso de apoyo en un país en vías de desarrollo como México.

Se requiere abrir aún más, la visión de cuidado y educación por parte de las instituciones de gobierno; así como plantear formas menos superficiales y más integrales de gestión que permitan incorporar de manera más adecuada las incertidumbres en el plan de vida de las personas. Es decir, una visión preventiva y prospectiva para lograr un desarrollo también más sostenible.

Como agente de alivio, la mujer cuenta culturalmente con algunas herramientas básicas que pueden ser mayormente aprovechadas, que le facilitan un acertado desempeño como voluntaria, cuando se instruye en lo específico. La participación activa de la mujer en este sentido es muy valiosa y como grupo social, las mujeres harían bien en desafiar las suposiciones de que hay un estilo de vida estándar sustentado en el sexo, nivel social o económico.

De acuerdo con Domeisen (1997), entre las posibles alternativas para hacer visible y reconocida la participación de las mujeres, se debe apuntar hacia donde reside su fortaleza, aspectos como los relacionados con los cuidados básicos de la salud y programas de capacitación comunal.

Como también refiere Walker (1994), entre las fortalezas de las mujeres se observa en ellas que conocen mejor que los hombres sobre la gente de su comunidad, aquellos que permanecen largos tiempos fuera por sus ocupaciones, quienes tienen necesidades o circunstancias especiales. Ellas consideran más frecuentemente las señales de advertencia frente a riesgos, cuando se les pide que evacuen, lo hacen de forma más decidida que los hombres. En ellas es más marcado el interés por conservar los recursos como agua, tierra y animales, para su uso futuro. Son más dispuestas a facilitar información, ideas y recursos. Desarrollan activas redes de amigos en el trabajo, las escuelas, en sus vecindarios y a través de su religión. A menudo, son grupos de mujeres los que ayudan a reconstruir la solidaridad de la comunidad después de un desastre.

El camino a tomar entonces, es validar la oportunidad de involucrarse para finalmente utilizar la mejor defensa o factor de prevención que es la acción, y trascender al instruirse siguiendo el plan propuesto por la OMS (2002) durante el tiempo de desastre: mostrar genuino interés y compasión -sin desatender las propias necesidades-; establecer una comunicación, de interés y comprensión que se dan cuando la preocupación es auténtica; demostrar respeto y no emitir juicios; ser una *escucha activa* -pues se escucha con más atención cuando se recibe información por todos los sentidos- para entender mejor la situación y las necesidades del sobreviviente; tranquilizar a los involucrados, haciendo saber que las reacciones y sentimientos son normales en casos de desastre; recordando y mencionando que tal vez las cosas nunca van a ser iguales otra vez, pero seguramente van a mejorar.

En tanto que la publicidad reafirma estereotipos, muchas mujeres generan nuevas formas de desarrollo para ellas, ocupadas en cómo mejorar esa imagen de la mujer en los medios, cómo cambiar realmente su condición y posición,



reducir la pobreza, fortalecer las vías democráticas, evitar desastres ecológicos, etcétera.

La visión a corto plazo, es el lograr una imagen de la mujer donde pueda observarse más francamente como el medio de alivio cercano en cada familia y comunidad, aun cuando esto implique tiempo y trabajo constante de pequeños grupos, como la antropóloga Margaret Mead dijo: “Nunca dude usted de que un grupo pequeño de personas dedicadas puede cambiar el mundo. Por cierto, es lo único que lo ha cambiado hasta ahora..” (OMS 2002).

# Bibliohemerografía

*“...Como en un poema de poemas, cada cosa rima con la otra, y todas ellas, siendo distintas, son la misma cosa.”*

Octavio Paz

**Adrienne, C. (1998).** The purpose of your life. New York: Plaza & Janés.

**American Red Cross Servicios de Desastres (2001).** ¿Cómo Manejo mis sentimientos? Disponible en: <http://www.srh.noaa.gov/spanish/folletos.php>. Recuperado: abril 3, 2004.

**Bellak, M. y Smalls. S. (1990).** Psicoterapia breve y de emergencia. México: Pax.

**Benyakar, M. (2002).** Salud mental y desastres. Nuevos desafíos. Universidad de Buenos Aires, Tel-Aviv University 35(1):3-25.

**BID y CEPAL (1992).** Desastres naturales: un problema de desarrollo de América Latina y el Caribe. Disponible en: <http://www.imt.mx/siget/html/mateoo2.htm>. Recuperado: abril 3, 2004.

**Bradshaw, S. (1998).** Genero en Las Acciones de Alivio y Los Programas de Reconstrucción. Disponible en: <http://www.BOLSA DE MUJERES EDICION # 36 DICIEMBRE 98.htm>. Recuperado: enero 21, 2004.

**Brenson, L. (1987).** Una vez en una granja. Cuento, del texto: ¿Cómo recuperarnos de una tragedia? Manual de Intervención en crisis. Quito Ecuador: Eirene.

**Brenson, L. y Sarmiento, D. (1999).** Recuperación psicosocial: una guía para facilitadores de apoyo en crisis y desastres. Disponible en: <http://www.laf-world.org/Traumpsi/Trauma.html>. Recuperado: abril 3, 2004.

- Briceño, S. (2002).** Gender mainstreaming disaster reduction. *International strategy for disaster reduction*. Geneva: UN/ISDR.
- Bryce, C. (2001).** Stress Management in disasters. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Calderón O. (1989).** Los desastres: reacciones psicológicas y psico- sociales. Ponencia magistral: Primer Encuentro de Salud Mental en Situaciones de Emergencia. Colombia.
- Camarena, R. (2003).** Salud mental: problemas en ciernes. *Vértigo, Analisis y pensamiento de México*, 3 (117), 60-62.
- Campuzano, M. Y cols. (1987).** Una técnica de capacitación para promotoras de salud mental en situaciones de crisis. *Psicología para casos de desastre*. México: Pax.
- Campsie, J. (2001).** Vencer el estrés. Singapur: Star Standard Industries.
- Cano, M. y Trejos, J. (2002).** Ponencia: Papel de la recreación en la recuperación emocional post-desastre en niños. I Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Universidad Tecnológica de Pereira. Disponible en: [www.redcreacion.org/documentos/simposio1if/MCanoyJTrejos.htm](http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1if/MCanoyJTrejos.htm). Recuperado: febrero 12, 2004.
- Cardona, O. (2001).** Estimación Holística del Riesgo Sísmico Utilizando Sistemas Dinámicos Complejos. Universidad Politécnica de Cataluña, Barcelona. Disponible en: [www.desenredando.org/public/usuarios/2001/ehrisud/index.html](http://www.desenredando.org/public/usuarios/2001/ehrisud/index.html) Recuperado: enero 7, 2004.
- Castro S. (1999).** Salud mental: ¿una abstracción en nuestra realidad? Disponible en: <http://www.elnuevodiario.com.ni/archivo/org.htm>. Recuperado: abril 3, 2004.
- Cohen, R. y Ahearn, F. (1999).** Intervención psicológica después de desastres. *Manual de la atención de salud mental para víctimas de desastre*. México: Harla.
- Covey, R. (1998).** Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas. México: Grijalbo.
- Dabrek, T. (1986).** Human Systems Response to Disasters, New York: Springer Verlag.
- Davis (1996).** La comunicación no verbal. México: Fondo de Cultura Económica.
- Defensa Civil de Tachira (1999)** Clasificación de los desastres. Disponible en: <http://www.rescate.4+,com/men.html>. Recuperado: enero 13, 2004.
- Diario Oficial de la Federación (mayo 2000).** Ley General de Protección Civil. México: autor.
- Díaz C. (1995).** Brigada Plácido Domingo. Terremoto. Manual contra desastre. México: Ediciones Castillo.
- Díaz C. (1998).** Tratamiento psicológico de las víctimas del terrorismo. Del foro académico: *Víctimas y terrorismo*. México: Universidad Javeriana.
- Diccionario de la Lengua Española (1970).** Decimonovena Edición, Madrid: Noguer.
- Diccionario Enciclopédico Rezza (2002).** León Guanajuato, México: San Martín y Domínguez Editores.
- Di Pardo, R.; Novelo, V.; Rodríguez B. y Macías J. (1987).** Terremoto y sociedad. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social. México: Cuadernos de la casa chata.

---

**DGPC, (2004).** Disponible en: [www.proteccioncivil.df.gob.mx/estinterna/\\_dsocial.html](http://www.proteccioncivil.df.gob.mx/estinterna/_dsocial.html). Recuperado: febrero 16, 2004.

**Domeisen, N. (1997).** El papel de la mujer en la protección de las comunidades contra los desastres. DIRDN. Discurso pronunciado en Ginebra, Suiza.

**Domínguez, B. (1999).** Desastres naturales y comportamiento humano. Disponible en: [http://www.jornada.unam.mx/1999/dic99/991220/cien\\_dominguez.html](http://www.jornada.unam.mx/1999/dic99/991220/cien_dominguez.html). Recuperado: febrero 16, 2004.

**Domínguez T. y Olvera L. (2002).** La sociedad, como un ser humano, requiere sanar sus heridas; ¿Cómo manejar los recuerdos traumáticos? *La Jornada*, lunes en la ciencia no. 210.

**DSM IV (1995).** Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Versión electrónica, Masson, s.a.

**Dynes, R. (1994).** Conceptualización del desastre en formas productivas para la investigación en ciencias sociales. Universidad Delaware: Centro de Investigación de Desastres departamento de Sociología.

**Equipo de Mujeres en Acción Solidaria EMAS (s.f.).** Capacitación de mujeres. México, D. F.: autor.

**Escalante H. (2000).** Perspectiva social de género: del Taller Nacional *Género y Desastres*. Universidad de Costa Rica.

**FICR (2000).** Capítulo 3. Brindando apoyo psicológico. Informe Mundial sobre Desastres 1998. Disponible en: [www.disaster.info.desastres.net/crid/spa/9901\\_index.htm](http://www.disaster.info.desastres.net/crid/spa/9901_index.htm). Recuperado: febrero 16, 2004.

**Fordham, M. (2002).** Why does gender matter? –Profiles of women and men in disaster. Florida: autor.

**Frankl, V. (1983).** La psicoterapia al alcance de todos. Barcelona: Herder.

**Gist, R. y Lubin, B. (1999).** The short and long term psychological impacto of disaster: Implications for mental health. Intervention and policy. *Psychosocial, community and ecological approaches*. EU: Taylor & Francis.

**Golstone, J. (1999).** El papel de las mujeres en la prevención de desastres. Internacional Development Research Centre. Ottawa, Canada: autor.

**Gómez, A. (1999).** Empleo y Relaciones Laborales, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Secretaría General de Asuntos Sociales. Madrid, España. II (39): 2.

**Graz, L. (1997).** Facetas de la Vulnerabilidad: *Cruz Roja y Media Luna Roja*. (3) 2-7.

**Hay, L. (2002).** Tú puedes sanar tu cuerpo. México: Diana.

**Hernández, G. L. (1985).** El cuidado de la salud mental de menores en situaciones de desastre. Manual de procedimientos. UNAM. México: Maya editores e impresores.

**Hodgkinson, P. y Stewart, M. (1991).** Coping with catastrophe. A handbook of disaster management. E. U.: Roulledge.

**Jarne, E.; Villaseñor, C.; Guardia, O.; Gutiérrez, F. y Gutiérrez, J. (1992).** Estudio controlado de un desastre tecnológico. México: Universidad de Guadalajara.

**Kohen, D. (2000).** Gender and culture: a sociological perspective to mental health problems in women. *Women and mental health*. London: Women's Aid.

- Lima, B. (1987).** Depresión en víctimas de desastres: reacción o enfermedad? Trabajo presentado en el simposio *Depresión en la atención primaria*. Del encuentro regional de la Asociación Mundial de Psiquiatría, Buenos Aires Argentina.
- Lundin, T. (1994).** The treatment of acute trauma. Post-traumatic stress disorder prevention. En: *The Psychiatric Clinics of North America*. Post-traumatic stress disorder. 17 (2).
- Maskrey, A; Romero, G. (1993).** Cómo entender los desastres naturales, en: *Los desastres no son naturales*. Colombia: La Red.
- Molin, V. (2002).** Gender Mainstreaming in Disaster Reduction. Geneva: UN/ISDR.
- Montoya, A. (2000).** Taller desarrollo personal y crecimiento psicocorporal. Estrategias Psico-corporales de intervención en crisis. México: autor.
- Montoya, A. (2000 a).** Guía de aplicación Dibujo expresivo infantil posterior a un desastre (Dibuje). México: APSIDE.
- Montoya, A. (2001).** Estrategia de apoyo Psicológico para Madres de Familia Durante un Desastre Natural: Sismo en Coyuca De Btez., Guerrero. XXIII Coloquio de investigación de la FES Iztacala. UNAM.
- Montoya, A. (2002).** Autorreporte de Ajuste Psicossocial Posdesastre ADAPP. Proyecto de investigación para el plan doctoral. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM. México: autor.
- National Mental Health Association (s. f.).** Post Traumatic Stress Disorder. Beauregard, Alexandria, Disponible en: [www.nmha.org/reassurance/anniversary/index.cfm](http://www.nmha.org/reassurance/anniversary/index.cfm). Recuperado: enero 16, 2004.
- OMS (2002).** Día Mundial de la Salud Mental para el año 2002. Lo que usted puede hacer. World Federation for Mental Health. Disponible en: <http://www.\ World Federation for Mental Health.htm>. Recuperado: enero 24, 2004.
- OPS (2000).** Los desastres naturales y la protección de la salud. Resumen del capítulo 1 del libro, disponible en: <http://www.paho.org/spanish/PED/pc575.htm>. Recuperado: febrero 18, 2004.
- OPS (2001 a).** Hoja informativa del Programa Mujer, salud y desarrollo. Disponible en: <http://165.158.1.110/english/hdp/hdwmuje.htm>. Recuperado: febrero 18, 2004.
- OPS (2001 b).** Salud y Desastes. Disponible en: <http://165.158.1.110/salud/hdp/hdwmuje.htm>. Recuperado: febrero 18, 2004.
- Pacheco, C. (1986).** Zona de desastre. México: Océano.
- Pérez M. (2002).** El impacto psicológico de los desastres naturales. Importancia para los médicos y personal de la salud. En *Daños a la salud mental de la población en desastres. Inmunizaciones en desastres*. Programa de Medicina. Colombia: Universidad del Quindío.
- Pichardo R. (2000).** Acompañamiento psicossocial a víctimas de la violencia política. Ponencia presentada en el seminario: *La tortura no se olvida*. Persona y violencia de Estado. por ACAT-México, IRCT y la Facultad de Psicología de la Universidad Intercontinental. México.
- Pineda G. (1999).** La Cultura Preventiva y El Tratamiento Emocional. Consultor de Redd Barna (Noruega) en Nicaragua, disponible en: <http://www.amauta.org/bibvirtdam.html>. Recuperado: febrero 25, 2004.

---

**REMER. Red Radio de Emergencias (2002) VADEMECUM REMER** Psicología de masas disponible en <http://www.proteccioncivil.org/vademecum/vdm021.htm>. Recuperado: febrero 18, 2004.

**Revel J. (1999).** Apoyo psicológico en casos de emergencia. Ginebra: Federación Internacional de la Cruz Roja y Media Luna Roja.

**Rodríguez E. (2000).** Unidad Isis. Intervención Psicológica en Emergencias y Desastres. Instituto de Psicoterapia Psicoanalítica e Sevilla (España) Email: [unidadisis@psinet-iberica.com](mailto:unidadisis@psinet-iberica.com). Recuperado: febrero 18, 2004.

**Rodríguez E. (2001).** La intervención psicológica en emergencias y desastres: la focalización antagónica como técnica específica. Disponible en: <http://www.proteccioncivil.org/.psico.htm>. Recuperado: 18-febrero-2004.

**Sánchez H. (s.f.).** La intervención psicológica en situaciones de desastre. Disponible en: [www.colegiopsicologos-murcia.org/informacion/Junta Gestora .htm](http://www.colegiopsicologos-murcia.org/informacion/Junta_Gestora.htm) Recuperado: febrero 18, 2004.

**Secretaria de Salud (2000).** Integración del Programa de Atención Psicológica en casos de desastre. Difusión del Programa de Atención Psicológica de la Secretaria de Salud. Disponible en: [www.ssa.gob.mx/conadic/atn\\_psico\\_cap6.htm](http://www.ssa.gob.mx/conadic/atn_psico_cap6.htm). Recuperado: febrero 18, 2004.

**Sorensen, B. (1998).** Women and post-conflict reconstruction: Issues and Sources. disponible en: <http://www.unrisd.org/wsp/op3/toc.htm>. Recuperado: febrero 18, 2004.

**Todaro, R. (2000).** Aspectos de género de la globalización y la pobreza. Disponible en: <http://www.un.org/womenwatch/daw/csw/todazo.htm>. Recuperado: febrero 18, 2004.

**Velásquez, A. y Rosales, C. (1999).** Escudriñando en los desastres a todas las escalas. Disponible en: [www.desinventar.org/sp/proyectos/lared/escudrinando/edte1\\_v.1.0-ago-30-2001.pdf](http://www.desinventar.org/sp/proyectos/lared/escudrinando/edte1_v.1.0-ago-30-2001.pdf). Recuperado: febrero 16, 2004.

**Walker, B. (1994).** Integrating gender into emergency responses. En *Women and emergencias Focus on Gender*. Vol. 4 Oxford: Oxfam.

**Wilches Chaux, G. (1993).** La vulnerabilidad global, en Maskrey, A. *Los desastres no son naturales*. Colombia: La Red.

**Zervaas, D. (2000).** Información: Género, salud y desastres. Disponible en: Centro Regional de Información sobre Desastres CRID.html. Recuperado: abril 3, 2004.



# *A*nexos

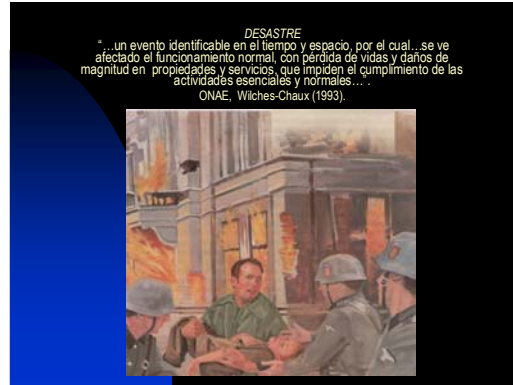
*“Que cada novedad nos encuentre totalmente disponibles”*

André Gide

ANEXO 1



Diapositiva # 1



Diapositiva # 2



Diapositiva # 3



Diapositiva # 4



Diapositiva # 5

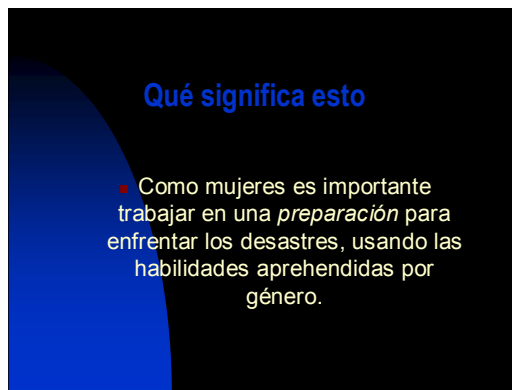


Diapositiva # 6

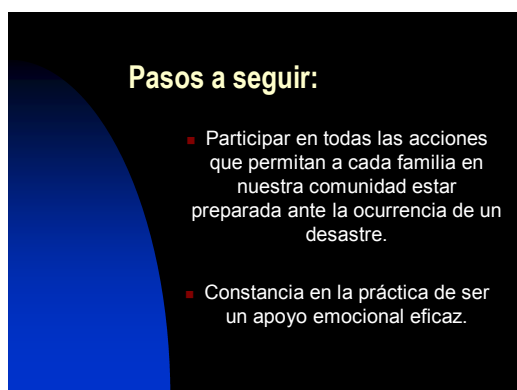




Diapositiva # 7



Diapositiva # 8

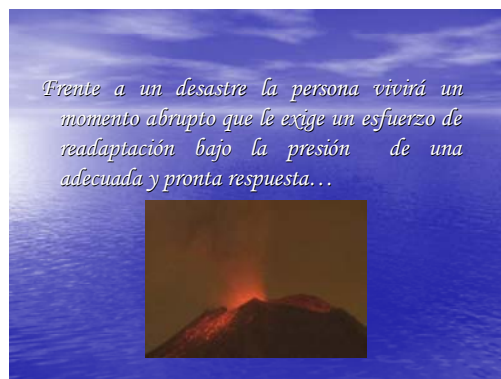


Diapositiva # 9

ANEXO 2



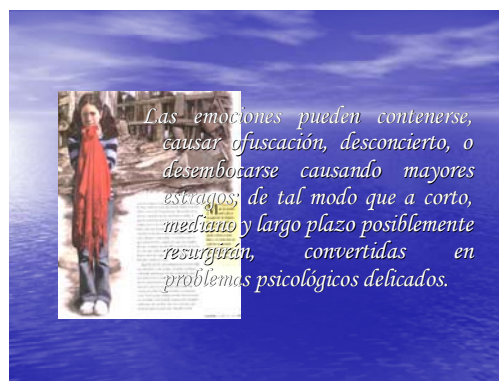
Diapositiva # 1



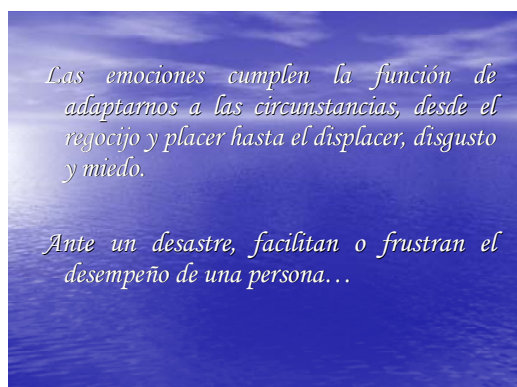
Diapositiva # 2



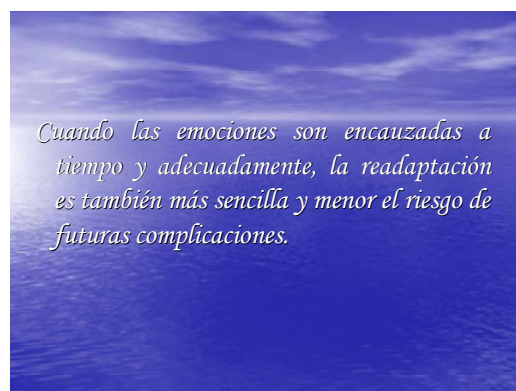
Diapositiva # 3



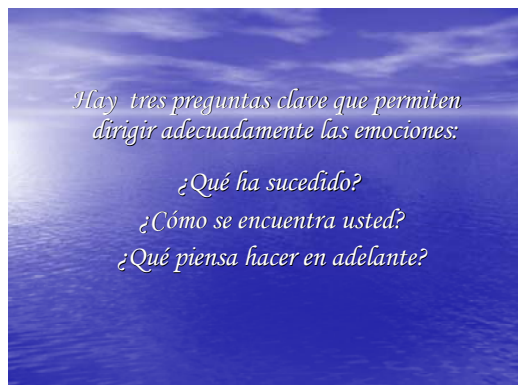
Diapositiva # 4



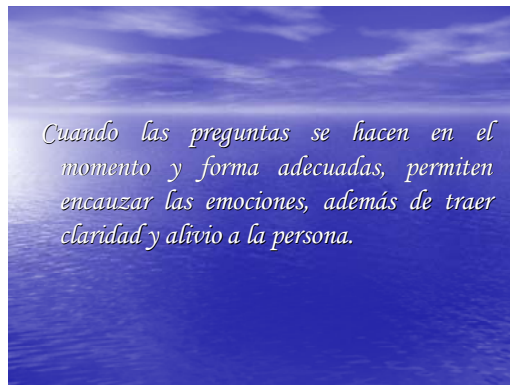
Diapositiva # 5



Diapositiva # 6



Diapositiva # 7



Diapositiva # 8



Diapositiva # 9

*Si Tus Planes Son Para un Año,  
Siembra Una Semilla.  
Si Son Para Diez Años,  
Planta Un Árbol.  
Si Son Para Cien Años,  
Instruye a Tus Semejantes.  
Pues Sembrando Cosecharás Una Vez,  
Plantando Diez  
e Instruyendo Cien Veces.*

*Proverbio chino*

