

"Que yo esté triste en Zaragoza no va a aportar nada a una persona que está sufriendo en Valencia"

M^a Jose Ochoa Cepero, coordinadora del Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes del Colegio Profesional de Psicología de Aragón, insiste en la importancia de la salud mental en este tipo de tragedias.

EXCLUSIVO SUSCRIPTORES

- [ANA ESTEBAN](#)

NOTICIA

ACTUALIZADA 6/11/2024 A LAS 11:04

Aragón es la primera Comunidad que envía a las zonas damnificadas de Valencia a miembros del Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes. Así es, vamos por proximidad con Valencia. En nuestro Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes del Colegio Profesional de Psicología de Aragón (actualmente conocido como GIPEC-COPPA) somos 12 personas, pero nos han autorizado a ir solamente a 2. Imagino que será por cuestiones de infraestructura, de cómo organizarnos o de la cobertura que puedan hacer.

A simple vista parecen muy pocos. Son muy pocos, muy pocos. En los colegios de psicólogos de cada Comunidad hay, al menos, un equipo de estas características y en Andalucía, hay dos equipos de emergencias. Podrían activar a toda España si quisieran, porque estamos todos preparados para salir, pero solamente han activado a nuestro equipo. Este es el valor que se le da a la psicología en estos casos. Como no te ven moviendo un camión o con una manguera piensan que trabajamos con aire. No se ve el trabajo. Es una pena que la psicología todavía no tenga el peso que tendría que tener en estas catástrofes.

¿Qué papel juegan los psicólogos de emergencias? Una cosa súper importante que hay que tener en cuenta en estos casos es que cuando tu casa se está quemando llamas al bombero; si tienes un brazo roto acudes al médico; y, cuando ya no tienes nada, ahí tienen que estar los psicólogos de emergencias. Es clave que se entienda que la emergencia no terminará cuándo los niños vuelvan a clase, por lo que se tiene que seguir dando apoyo psicológico.

"Como no te ven moviendo un camión o con una manguera piensan que trabajamos con aire. No se ve el trabajo. Es una pena que la psicología todavía no tenga el peso que tendría que tener en estas catástrofes"

¿Es necesario dar apoyo a todos los afectados? Este apoyo debería estar dentro de la cartera de los recursos institucionales porque, si no ocurre así, solamente

podrán tener tratamiento psicológico las personas que se lo puedan permitir. Hay que crear un sistema fijo donde pueda darse esa atención y que este apoyo no esté soportado por voluntarios, porque el voluntariado es imposible que pueda aguantar tanto tiempo.

La rotación de profesionales es lo que menos interesa en estos casos. Así es. Estas personas no pueden contar su vida cinco veces a cinco voluntarios distintos. Es importante la continuidad. Nosotros, cuando llegamos, escuchamos mucho y hablamos poco, porque es fundamental ver cómo está la persona y con ese material vamos trabajando.

¿Qué diferencia a los psicólogos de emergencia de otros psicólogos? Contamos con herramientas concretas para poder trabajar con imágenes terribles que no les dejan dormir o vivir a los afectados. En la psicología de emergencias estamos formados en técnicas que hacen que esas personas que han vivido situaciones de alto estrés puedan, poco a poco, integrarlas sin que les hagan daño. Estamos en contacto con individuos que han perdido todo lo material. Si, además, hay pérdidas de seres queridos, la cosa se complica. Hay que atender esos duelos en los que no ha habido ocasión para las despedidas.

¿Su trabajo incluye convivir con el sufrimiento? Somos personas que sabemos convivir con el sufrimiento de otras personas y eso es complicado. Para ello, aplicamos las herramientas técnicas necesarias para hacer que la intensidad emocional baje lo suficiente para que no sea tan desbordante. En estos momentos, en la zona afectada ya se están dando los primeros casos de ideación suicida porque hay personas que tienen que estar muy desesperadas. En estos casos, el sufrimiento es tan enorme que piensan que esa es la opción que les queda. Si trabajamos para que esa intensidad sea un poco más manejable, podemos hacerle ver a esas personas que tienen más opciones.

"En estos momentos, en la zona afectada ya se están dando los primeros casos de ideación suicida porque hay personas que tienen que estar muy desesperadas"

Y en el caso de los ciudadanos que no viven en la zona de la Dana y que se sienten mal porque siguen con su vida normal, ¿qué podemos decirles? Esas personas tienen un exceso de sensibilidad que puede ser también un factor de riesgo para ellas. Por eso, habría que indicarles que el hecho de que volver cada uno a nuestra vida normal no significa que no empaticemos, que no suframos o que seamos indiferentes al dolor. Cuando una persona se siente mal por eso es que algo no está bien.

¿Es necesario normalizar? Una forma de colaborar con las personas que lo están pasando tan mal es dando cierta normalidad al sistema. Es mucho más fácil engancharse a un sistema que está funcionando, en el que no todos estemos sufriendo, que a uno donde todos estemos mal. El hecho de que yo esté triste en Zaragoza no va a aportar nada a una persona que está sufriendo en Valencia. Nuestra aportación, en este caso, es decirle que entendemos su dolor y además empatizamos con él, porque también me duele.

¿Cómo podemos colaborar? Tal vez la mejor forma de colaborar es continuando con nuestra vida porque, de esta manera, estoy demostrando a la gente que ahora lo está pasando tan mal que la vida continúa y que te puedes enganchar a ella. Si todos nos quedamos paralizados por la indignación y el horror, negamos esa posibilidad.

"La mejor forma de colaborar es continuando con nuestra vida porque, de esta manera, estoy demostrando a la gente que ahora lo está pasando tan mal que la vida continúa y que te puedes enganchar a ella"

¿Es importante huir de la queja? Si la queja solo se queda en eso no sirve para nada. Es mejor actuar de alguna manera, por ejemplo, escribiéndole una carta al alcalde de un pueblo afectado para darle mi apoyo o participar como voluntario yendo al lugar de los hechos. Esas cosas son útiles, pero sufrir y quedarme en el sufrimiento no beneficia a nadie de las zonas afectadas de la Dana y me perjudica mucho a mí.

Eso no significa que seamos indiferentes al dolor. Claro que no. Eso significa que mi forma de aportar es dando un poco de serenidad a lo que está ocurriendo y, para ello, continúo con mi vida sin ser insensible a lo que está pasando.

¿Cómo podemos quitarles a las personas mayores ese sentimiento de ansiedad y pesar constante? Muchas de esas personas están todo el día viendo la tele. Hay una sobreexposición a la información. Con la covid lo vivimos y los estudios nos dijeron que las personas que veían más la tele estaban sobreinformadas y tenían más ansiedad, más depresión, más angustia y estaban más irritables.

Ahora estamos en la misma situación. Sí, con el tema de la Dana de Valencia está pasando lo mismo. Es importante dosificar la información y eso no significa que nos desentendamos del asunto. En el caso de las personas mayores es mejor que vean otras cosas, que jueguen a las cartas, que hagan algo. Así verán que no solamente se quedan en el dolor sino que están aportando y eso tiene un efecto curativo.

Y en el caso de los niños, ¿cómo se lo contamos? Cuando ocurrió el atentado contra las Torres Gemelas muchos niños pensaron que habían caído 200 veces porque las imágenes eran muy repetitivas. Creían que el suceso pasaba de forma interminable. Ahora está ocurriendo lo mismo con las imágenes de las riadas. Es bueno explicarles lo que ha pasado, el desastre natural que se ha vivido y hacerlo con las palabras adecuadas para cada edad. Hay que contarles que hay mucha gente que lo ha perdido todo por la riada, incluso vidas humanas, y que están sufriendo mucho.

¿Con una explicación es suficiente? Me puedo quedar solamente ahí o también podemos hacer algo por esa gente, desde nuestro lugar de origen. Podemos donar nuestra ropa o comprar comida con nuestros padres y llevarla a un punto de recogida. Es importante que el punto final no sea el desastre sino lo que hacemos

por mejorar esa situación. Es el momento también de hablar de la bondad, de la generosidad que tiene el ser humano.

Y en el caso de que tengamos algún familiar en Valencia en esa zona. ¿Cómo abordamos la conversación? Como esa persona es el principal protagonista de lo que está ocurriendo estará muy triste. Por eso, nosotros tenemos que estar un poquito menos tristes, porque, si yo voy a estar peor que él, lo voy a estresar todavía más. Si él tiene miedo, yo también puedo tener miedo, pero un poquito menos. Se trata de que lo vayamos atrayendo hacia nosotros.

¿Hay que hablar con todo lujo de detalles de lo ocurrido? No, no podemos hablar de detalles macabros ni morbosos, ni tampoco le voy a dar información que le puedan afectar de alguna manera. Un simple cómo estás me permite quedarme en el mundo emocional de esa persona.

"Con los afectados no podemos hablar de detalles macabros ni morbosos, ni tampoco le voy a dar información que le puedan afectar de alguna manera."

Los que están en primera línea ayudando también sufren. Desde luego que sí. Los que estamos en primera línea sufrimos y podemos desarrollar algún tipo de sintomatología por sobreexposición a lo que se está viendo. En todos los casos hay que aplicar las técnicas de apoyo más adecuadas. Por ejemplo, si una persona sufre estrés agudo y no deja de ver la imagen de sus vecinos ahogados en el coche, necesita otro tipo de apoyo que no sea, por ejemplo, decirle que respire con calma. Con ella tendremos que trabajar con imágenes, sonidos u olores que se quedan en la parte de alerta y supervivencia del propio cerebro. Son técnicas mucho más específicas.

Conforme a los criterios de
¿Por qué confiar en nosotros?

Ana Esteban **REDACTORA DE HERALDO DE ARAGÓN**