Competencias emocionales en situaciones de crisis - Mediterráneo - 03/04/2016

Competencias emocionales en situaciones de crisis

JOSÉ MANUEL
Gil Beltrán



A lo largo de la historia ha habido múltiples situaciones de desastre y emergencia que se han hecho eco en los medios de comunicación y su ocurrencia ha llegado a todos los rincones del mundo. Además, en los últimos tiempos y, en concreto, estos días los desastres están de mayor actualidad que nunca ya sean en forma de accidente de tráfico o provocados por la acción humana como los atentados de Bruselas que han provocado numerosas personas fallecidas y heridas. De esta manera, sin pretensión de ser alarmista y crear miedo en la población, se hace apropiada la expresión "sociedad de riesgo" dado que a pesar del correcto funcionamiento de los medios técnicos de previsión, no siempre es evitable la catástrofe, se produzca esta por acción de la naturaleza, por acción humana o merced a una interacción de ambas. Ocurrido el desastre, cualquier persona que haya estado en contacto con la tragedia y el dolor, tanto de forma directa (afectados, familiares y amigos, personal de emergencia como indirecta (esencialmente a través de las noticias ofrecidas por los medios de comunicación) puede verse afectada psicológicamente por la situación.

Es por ello que la población en general y, en particular, los profesionales que intervienen en situaciones de crisis, ya sean equipos de salvamento y rescate, seguridad, profesionales de la salud tanto desde el punto de vista físico como de la salud mental, deben de tener una preparación específica que les permita atender a las personas afectadas en estos casos y poder hacer frente a estas situaciones potencialmente traumáticas. Es más, esta formación no sólo está dirigida a la atención de las víctimas sino también a ayudar en el desempeño de los equipos profesionales.

Además, debemos fomentar una cultura preventiva tanto desde los particulares como de las instituciones públicas para que, en situaciones de desastre, permita minimizar las consecuencias psicológicas del trauma y reducir vulnerabilidades en la población.

Así, desde el Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre (Opside), como servicio especializado de la Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat (OCDS) de la Universitat Jaume I, desde sus inicios, hace ya 13 años, tenemos la convicción de que uno de los pilares básicos de este trabajo es la denominada prevención primaria. Su objetivo primordial es que la población anticipe y conozca las medidas a adoptar, cuáles son los efectos en la salud mental y cuáles son los recursos disponibles en situaciones de desastre. Todo esto sin olvidar que la prevención también va orientada a la preparación psicológica del personal que interviene en emergencias.

Una de las principales herramientas que nos permitirán fomentar esta cultura de prevención es la actividad formativa y educativa. Desde el Opside, siempre hemos apostado y creído firmemente en la necesidad de sensibilizar a la población castellonense sobre diferentes temáticas que se han ido articulando a través de diversas acciones que se han consolidado a lo largo de los años. Este es el caso del ciclo de conferencias de psicología y desastres. Somos conscientes de la necesidad e importancia de proporcionar información divulgativa, práctica y recursos que permitan que las personas puedan poner en práctica los conocimientos adquiridos en sus "quehaceres diarios", conocimientos que les permitan dar respuesta a diversas situaciones que se van presentando.

De esta manera, estamos organizando la décima edición del ciclo de conferencias, que tendrá lugar los días 21 y 28 de abril y 5 de mayo en las instalaciones de la Universitat Jaume I. Al ser el décimo aniversario de las conferencias hemos querido apostar de nuevo por una serie de temáticas que tuvieron mucho éxito en su día y que el público agradeció que se trataran, ya que les proporcionó un nuevo punto de vista en relación al manejo de momentos de crisis y situaciones potencialmente traumáticas. De esta manera, los temas que se tratarán en las charlas serán las competencias emocionales, el fomento del optimismo ante la adversidad o dar la importancia que se merece el humor en relación a la pedagogía. Todas estas temáticas están dirigidas a fomentar una mejor gestión de las situaciones de crisis, ya que en la actualidad, con las emergencias y desastres que acosan a nuestras sociedades, el optimismo, así como la óptima gestión de las emociones y la aplicación del humor en las enseñanzas nos ayudarán a enfrentarnos a las crisis diarias en las que nos vemos envueltas todas las personas. En esta línea, podemos preguntarnos si podemos aprender a ser optimistas, ya que diversas investigaciones han demostrado cómo las personas que tienen altos niveles de optimismo se enfrentan mejor a situaciones traumáticas y estresantes. De hecho, las personas optimistas tienden a tener menos problemas relacionados con la salud mental (depresión, ansiedad...) y problemas físicos (enfermedades cardiacas, problemas gastrointestinales...). La respuesta es que sí podemos aprender actitudes optimistas, además de adquirir estrategias desde el humor, así como a desarrollar competencias emocionales que nos facilitarán el afrontamiento de situaciones potencialmente traumáticas por las que podemos pasar en determinados momentos de nuestras vidas.

Así, no debemos esperar a que ocurra el desastre para actuar, hay una labor importante que realizar en el ámbito de la preparación y prevención, sobre todo en relación a la gestión de las emociones. La formación de la población y de los agentes sociales implicados en la gestión de la ayuda en desastres contribuirá sin duda, a reducir vulnerabilidades psicológicas y a ofrecer una respuesta adecuada.

> Debemos fomentar una cultura preventiva para que, en situaciones de desastre, permita minimizar las consecuencias psicológicas del trauma

> Es posible desarrollar competencias emocionales que nos facilitarán afrontar situaciones traumáticas por las que podemos pasar en algún momento

***Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre (OPSIDE)**