

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN CON ORIENTACIÓN
EN MEDIO AMBIENTE**



ENSAYO

**RECUPERACIÓN PSICOSOCIAL
POST DESASTRES**

ELABORADO POR:

**Alfonso Rubén Nimatuj Cayax
Carnet No. 100030768**

ASESOR

MSc. José Enrique Aguilar Cifuentes.

Quetzaltenango, septiembre de 2013.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO**

AUTORIDADES

**RECTOR MAGNIFICO
SECRETARIO GENERAL**

Dr. Carlos Estuardo Gálvez Barrios
Dr. Carlos Guillermo Alvarado Cerezo

CONSEJO DIRECTIVO

DIRECTORA GENERAL DEL CUNOC M Sc. María del Rosario Paz Cabrera
SECRETARIO ADMINISTRATIVO M Sc. Cesar Haroldo Milian Requena

REPRESENTANTE DE CATEDRATICOS

Dr. Oscar Arango Benecke
Ing. Edelman Monzón López

REPRESENTANTES DE LOS EGRESADOS DEL CUNOC

Dr. Luis Emilio Búcaro

REPRESENTANTES DE ESTUDIANTES

Br. Luis Rojas Menchú
Br. Víctor Lawrence Díaz Herrera

DIRECTORA DEL DEPARTAMENTO DE POSTGRADOS

M Sc. Silvia Recinos Cifuentes

TRIBUNAL QUE PRACTICO EL EXAMEN PRIVADO DE TESIS

Presidenta: M Sc. Silvia Recinos Cifuentes

Secretario: M Sc. Benito Rivera García

Examinador: M Sc. Israel Mauricio Reyna

Examinador: M Sc. Mirna Montes Santiago

Asesor de Tesis

M Sc. José Enrique Aguilar

NOTA: Únicamente el autor es responsable de las doctrinas y opiniones sustentadas en la presente tesis (artículo 31 del Reglamento de Exámenes Técnicos y Profesionales del Centro Universitario de Occidente de la Universidad de San Carlos de Guatemala).

Quetzaltenango, 2 de octubre del 2013.

Consejo Académico.

Departamento de Estudios de Postgrados.

Centro Universitario de Occidente.

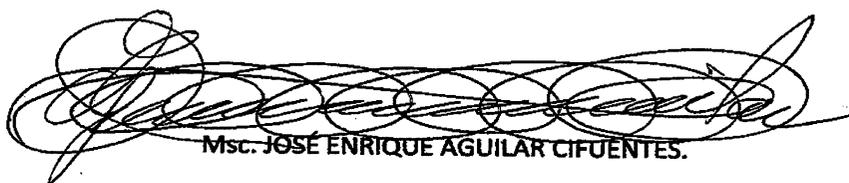
Quetzaltenango.

Respetable Consejo:

Por medio de la presente les informo que Asesore el Trabajo de Tesis del Maestrando ALFONSO RUBÉN NIMATUJ CAYAX, con Carné No. 100030768, titulado: Recuperación Psicosocial Post Desastres, de la Maestría en Educación con Orientación en Medio ambiente.

El trabajo llena los requisitos académicos exigidos por la Maestría y es un interesante aporte a problemas relevantes del medio social, por lo que emito DICTAMEN favorable para que continúe con los trámites correspondientes.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Msc. JOSÉ ENRIQUE AGUILAR CIFUENTES.

1421.

Lic. José Enrique Aguilar Cifuentes
PSICOLOGO
COLEGIADO No. 1421
CUNOC-USAC



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Occidente
Departamento de Estudios de Postgrado
Secretaria



ORDEN DE IMPRESIÓN POST-CUNOC-029-2013

La Infrascrita Directora del Departamento de Estudios de Postgrado del Centro Universitario de Occidente de la Universidad de San Carlos de Guatemala, luego de tener a la vista el dictamen correspondiente del asesor y la Certificación del acta No. 020-13 de fecha 6 de noviembre de 2013, suscrita por los Miembros del Tribunal Examinador designados para realizar la Presentación de Ensayo Titulado **“Recuperación psicosocial post desastres”**, presentada por el maestrante **Alfonso Rubén Nimatuj Cayax** con número de carné **100030768**, previo a conferírsele el título de **Maestro en Artes en Educación con Orientación en Medio Ambiente**, **autoriza** la impresión de la misma.

Quetzaltenango 12 de noviembre de 2013.

IMPRIMASE

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Handwritten signature]

M. Sc. Silvia del Carmen Recinos Cifuentes
Directora



cc. Archivo

DEDICATORIA

A DIOS

Fuente de toda sabiduría, en él encontré la fuerza, la voluntad y la inspiración para ser cada día mejor, para luchar por mis ideales y él me ha dado lo necesario para alcanzar mis sueños y mis metas.

A MI FAMILIA

En especial a mi esposa, a mis hijos, a mi yerno, por el apoyo incondicional, comprensión, tolerancia, paciencia y las palabras de aliento que nunca me han hecho falta; este triunfo es para ellos y para mis hijos que sea un ejemplo de lucha y superación.

De manera muy especial dedico este triunfo a una personita que con su amor, sus risas, travesuras, abrazos y besos me ha transmitido la energía necesaria para luchar por alcanzar los objetivos propuestos, a JONATHAN JOSUE gracias por iluminar mi vida.

A mi Madre, hermanas, sobrinos y cuñados, porque siempre me han incentivado a seguir adelante y a luchar cada día por ser mejor.

A MI PADRE (QEPD)

Una dedicatoria muy especial, pues fue un ejemplo de lucha y perseverancia, siempre tuvo palabras de estímulo y supo sembrar en mí la semilla de la ambición sana por alcanzar día a día mis objetivos y ayudar a mi prójimo sin distinción alguna. Gracias Padre donde quiera que estés sé que estas orgulloso.

A MIS COMPAÑEROS DE ESTUDIO

Este triunfo que sirva de agradecimiento por su apoyo incondicional, por su amistad, tolerancia, por lo buenos y malos momentos vividos. Gracias amigos que Dios les bendiga y muchos éxitos en su vida.

INDICE

1.	INTRODUCCION.....	1
2.	OBJETIVOS.....	3
3.	DESASTRES “NATURALES” EN GUATEMALA.....	4
4.	MOVIMIENTOS SISMICOS.....	6
5.	AMENAZA.....	9
6.	RIESGO.....	10
7.	VULNERABILIDAD.....	10
8.	DESASTRES.....	14
9.	SECUELAS EN LAS VICTIMAS DE DESASTRES.....	15
10.	TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMATICO.....	15
11.	LOS PROCESOS DE CRISIS Y DUELO.....	17
12.	QUE ES EL DUELO.....	18
13.	LA POBLACIÓN INFANTIL Y JUVENIL.....	20
14.	EFFECTOS DE LOS DESASTRES EN EL SECTOR NIÑEZ.....	21
15.	TRAUMA.....	21
16.	CAUSAS MAS FRECUENTES DE LOS TRAUMAS.....	21
17.	RECUPERACION PSICOSOCIAL POS DESASTRES.....	23
18.	QUE HACER ANTE SITUACIONES DE DESASTRES.....	23
19.	ANTES (Prevención, mitigación y preparación).....	24
20.	DURANTE de 0 a 72 hrs. (Alerta y respuesta inmediata).....	24
21.	DESPUES: 30 días (Rehabilitación y reconstrucción).....	27
22.	PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN SITUACIONES DE DESASTRE.....	27
23.	ATENCIÓN POS DESASTRE: ¿CÒMO COMUNICARSE CON CON LOS NIÑOS?.....	31
24.	AMBIENTE DE ATENCIÓN.....	33
25.	FAMILIA CENTRO DE SOCIALIZACIÓN TERAPEUTICO.....	34
26.	OBJETOS O INSTRUMENTOS SUGERIDOS.....	35
27.	AGENTES	36
28.	CONCLUSIONES.....	37
29.	BIBLIOGRAFÍA.....	40

INTRODUCCION

En la actualidad el deterioro ambiental ha sido bastante notorio, la respuesta de la naturaleza a la agresión humana ha ido en aumento y cada vez son más constantes y de mayor magnitud los diferentes fenómenos naturales tales como huracanes, tormentas, terremotos, incendios forestales, erupciones volcánicas, tornados y otros más, los desastres han traído consigo un sinnúmero de problemas de todo tipo: carreteras destruidas, caminos en mal estado, puentes inservibles, enfermedades de diverso tipo, desintegración familiar, emigración interna y externa, etc., los daños ocasionados en cuanto a infraestructura son cuantiosos y no digamos el daño que han sufrido las personas en su salud física y emocional, hoy es común ver personas que constantemente viven en zozobra ante la llegada de una leve lluvia, al menor retumbo de algún volcán o al menor movimiento de tierra.

Los problemas emocionales derivados de los desastres (estrés postraumático, ansiedad, temor, depresión, baja autoestima, etc.) han afectado a un gran sector de la población especialmente a los sectores más vulnerables: ancianos, mujeres y niños, a este aspecto no se le ha brindado la atención que se debiera de prestar, los programas de ayuda aún son incipientes y no llegan a todos los rincones del país por diversas razones, es más dichos programas son más que todo reactivos es decir se ponen en marcha después de ocurrido un evento, cuando los mismos debieran de propiciar una atención psicológica constante que permita fortalecer emocionalmente a aquellas personas que viven en sectores vulnerables y de mayor riesgo.

A lo largo del presente ensayo se realizará una presentación anecdótica de los eventos o fenómenos naturales que por su intensidad han provocado desastres que muy difícilmente podrán olvidar los ciudadanos guatemaltecos y especialmente aquellos que fueron golpeados directamente y que durante el desarrollo de los mismo tuvieron pérdidas importantes en cuanto a bienes muebles e inmuebles pero sobre todo la vida de sus seres queridos o que provocaron la pérdida de alguna parte de su cuerpo, esta huella imborrable los acompañará por el resto de sus vidas.

Asimismo, se hará una descripción de los “desastres naturales”¹ y los diferentes aspectos que los componen: amenaza, riesgo, vulnerabilidad y sus tipos, pobreza-vulnerabilidad global, además de describir los diferentes fenómenos naturales que pueden convertirse en desastres ante las condiciones geográficas, topográficas, socioeconómicas y otras existentes en el país que favorecen negativamente el impacto de los fenómenos.

La recurrencia y magnitud de los fenómenos naturales requiere de la implementación de un programa de atención antes, durante y después de

¹Lavell, Allan (1994) Viviendo en riesgo: comunidades vulnerables y prevención de desastres en América Latina. Flacso-LaRed-Cepredenac, Tercer mundo editores, Colombia. PP. 75-77

ocurridos los desastres. En el presente ensayo se plantea una propuesta de intervención post desastre especialmente dirigida al sector niñez el cual en muy pocas ocasiones o en el peor de los casos en ninguna se toma en cuenta en las grandes decisiones y especialmente en lo que se refiere a la atención psicológica, pareciera como que la salud mental de los niños no le interesa a nadie y por el contrario la atención se centra en reconstruir la infraestructura sin tomar en cuenta que lo más valioso que puede tener un país es su capital humano tan necesario e importante para propiciar el desarrollo de las naciones.

La intervención post desastres debe de ir más allá de una reconstrucción debe de ser una recuperación psicosocial que implique: reconstruir, recuperar y rehabilitar integralmente las comunidades es decir se debe priorizar la atención a los seres humanos (física y emocionalmente). Recuperando el capital humano es más fácil que todos participen en la reconstrucción. Porque el modelo de atención, independientemente de cual sea la corriente que se utilice debe estar orientado a la satisfacción de las necesidades básicas de las personas, como la reintegración de la sociedad, rearticulación del tejido social, la reconstrucción de la cotidianidad y la recuperación de la calidad de vida de los afectados.

OBJETIVOS

1. Comprender la importancia del fortalecimiento de la autoestima de todos los habitantes del país y principalmente de los sectores más vulnerables, niños, mujeres, ancianos; para enfrentar y superar las secuelas de los desastres.
2. Establecer la importancia de la atención psicológica post desastres principalmente en el sector niñez.
3. Establecer la necesidad e importancia del acompañamiento psicológico a las víctimas de desastres especialmente a los sectores más vulnerables.

1. DESASTRES NATURALES EN GUATEMALA

Los fenómenos que se han presentado en los últimos años han sido diversos entre estos podemos mencionar:

1.1 HURACANES, TORMENTAS, DEPRESIONES TROPICALES Y MOVIMIENTOS SISMICOS:

- ✓ La tormenta tropical Bárbara fue el primer ciclón tropical en hacer contacto con tierra durante la temporada de huracanes en el Atlántico de 2007. Fue la segunda y se formó de un área de baja presión el 29 de mayo alrededor de 380 kilómetros al sureste de Acapulco, México.
- ✓ El huracán Gordon fue una de las dos tormentas tropicales que tocaron tierra en EE.UU. en el 2000, y fue el séptimo huracán con nombre y cuarto huracán de la temporada. Gordon fue un huracán de categoría 1 sobre el golfo de México, pero se debilitó a una tormenta tropical antes de tocar tierra en Florida. Gordon dejó 24 muertos y 2 desaparecidos y daños aproximados de US \$ 10,8 millones.
- ✓ El huracán Mitch fue uno de los ciclones tropicales más poderosos y mortales que se han visto en la era moderna, teniendo una velocidad máxima de vientos sostenidos de 290 km/h. Mitch pasó por América Central del 22 de octubre al 5 de noviembre de 1998.

Mitch se formó en el oeste del mar Caribe el 22 de octubre, y después de pasar por condiciones extremadamente favorables, alcanzó rápidamente la categoría 5, el nivel más alto posible en la escala de huracanes de Saffir-Simpson. Después de desplazarse hacia el suroeste al mismo tiempo que se debilitaba, el huracán golpeó Honduras como un huracán de categoría menor. Se movió a través de Centroamérica hasta alcanzar la bahía de Campeche para finalmente golpear Florida como una tormenta tropical.

Debido a su lento movimiento entre el 29 de octubre y el 3 de noviembre, Mitch dejó cantidades históricas de precipitaciones en Honduras y Nicaragua, con informes no oficiales de hasta 1900 mm. Las muertes ocasionadas por las catastróficas inundaciones lo hicieron el segundo huracán más mortífero del Atlántico, cerca de 11,000 personas murieron y alrededor de 8000 permanecían desaparecidas a finales de 1998. Las inundaciones causaron daños extremos, estimados en 5 mil millones de dólares.

- ✓ El huracán Stan fue la decimoctava tormenta tropical y el décimo huracán de la temporada de huracanes del océano Atlántico en el 2005. Stan fue la segunda tormenta "S" desde que comenzó a usarse el sistema de denominaciones de huracanes; el otro fue la tormenta tropical Sebastien de 1995. Fue una tormenta relativamente fuerte que, mientras se estableció como huracán de Categoría 1 durante un corto período, causó inundaciones y

desprendimientos en los países centroamericanos de Belice, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Haití, Honduras, Nicaragua además del sur de México durante los días 3, 4 y 5 de octubre de 2005. Ocasionó por lo menos 1620 muertes, un número similar al producido por el Huracán Katrina, y muchos más desaparecidos. En un momento, fuentes oficiales informaron que el número de muertes aumentaría posiblemente hasta bien pasados los 2000, aunque el número total de fallecidos es probable que nunca se conozca debido al alto grado de descomposición de los cadáveres en el barro.

Un ejemplo de esta descripción fue la aldea de Panabaj en el departamento guatemalteco de Sololá, que fue destruida completamente por las riadas de lodo. Stan fue comparado con el Huracán Diana de 1990, Huracán Cesar-Douglas de 1996, al Huracán Pauline de 1997 y con el Huracán Mitch de 1998, a pesar que fue descrito en los países de América Central como una tormenta tropical, pues esa era su intensidad cuando afectó esa zona.

Los territorios más afectados fueron Guatemala y El Salvador, países en los que se produjeron el mayor número de fallecidos, y donde decenas de comunidades y pueblos quedaron completamente aislados.

En Guatemala, donde el 75% del territorio resultó afectado, una de las principales ciudades dañadas fue Santiago Atitlán, un importante destino turístico donde un grave corrimiento de tierra produjo decenas de víctimas. También una aldea situada en la falda del volcán Tacana fue arrasada por un alud de lodo y rocas. En México, el desbordamiento de un río en Tapachula, en el estado de Chiapas, arrasó 2500 viviendas.

- ✓ La Tormenta tropical Agatha fue un débil aunque destructor ciclón tropical en el Este del océano Pacífico. Primera tormenta de la temporada de huracanes en el Pacífico oriental de 2010 y la más mortal desde el huracán Paulina de 1997, Agatha se originó en la zona de convergencia intertropical (ZCIT), región ecuatorial donde convergen la humedad tropical y se desarrollan numerosas tormentas eléctricas.

El sistema se organizó en las primeras horas del 29 de mayo, convirtiéndose en depresión tropical y se disipó al día siguiente, con vientos que alcanzaron los 75 km/h y una presión mínima de 1000 hPa. Incluso antes de convertirse en depresión, la perturbación había afectado los países de América Central con lluvias torrenciales. Al tocar tierra con intensidad de tormenta tropical, causó deslizamientos de tierra e innumerables ríos desbordados, cobró la vida de varias decenas de personas, desplazando a gran cantidad de pobladores de muchas comunidades y provocando la destrucción de miles de hogares e infraestructura diversa.

- ✓ Las inundaciones en Centroamérica de 2011 afectaron los territorios de Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y Panamá. Fueron provocadas por sistemas de baja presión que duraron más de una semana, y

el impacto del fenómeno meteorológico causó daños en las infraestructuras locales, más de cien muertes, y al menos 800 mil damnificados. La intensidad de los eventos han sido atribuidos al cambio climático por expertos en el tema.

- ✓ La depresión Tropical 12E azotó a Guatemala desde el 11 de octubre, y después de 14 horas de lluvias ininterrumpidas se reportaron 42 tramos de carretera dañados por los deslizamientos de tierra, además de ríos desbordados e inundaciones. Unos 14 departamentos de los 22 del país, se vieron afectados. El presidente Álvaro Colom decretó el estado de calamidad pública el día 17 de octubre.²

1.2 MOVIMIENTOS SISMICOS

- ✓ Eventos sísmicos son relativamente frecuentes en Guatemala. El país se encuentra en una zona de fallas que atraviesa Guatemala y forma el límite tectónico entre la placa del Caribe y la placa Norteamericana. Esta zona de fallas se conforma principalmente por la falla de Motagua y la Falla de Chixoy-Polochic. Además, a lo largo de la costa sur-occidental de Guatemala, la placa de Cocos empuja contra la placa del Caribe, formando una zona de subducción conocida como la Fosa Mesoamericana, ubicada unos 50 kilómetros de la costa del Pacífico de Guatemala. Esta zona de subducción, que condujo a la formación del Arco Volcánico Centroamericano, es una importante fuente de actividad sísmica en alta mar. Estos dos procesos tectónicos mayores han generado deformaciones en la placa del Caribe y producido zonas de fallas secundarias, como la de Mixco, Jalpatagua, y Santa Catarina Pínula.³
- ✓ El terremoto más destructivo en la historia reciente de Guatemala fue el terremoto de 1976 con una magnitud de 7,5 Mw y un hipocentro ubicado a sólo 5 km de profundidad. Este terremoto, procedente de la falla de Motagua, causó la muerte de 23,000 personas, dejando 76,000 personas heridas, y causó extensos daños materiales. Sorprendentemente, el terremoto de 7,9 Mw³ (o 8,3 Ms⁴) de 1942 -aunque mayor en magnitud- fue mucho menos destructivo, lo que se explica en parte porque ocurrió a una profundidad mayor (60 km).
- ✓ Un número de sismos con magnitudes relativamente bajas causaron daños mayores en áreas muy localizadas, lo que puede explicarse en parte por su hipocentro poco profundo. Así sucedió en el caso del terremoto de 1985 en Uspantán con una magnitud de 5,0 Mw y un hipocentro de 5 km, que resultó en la destrucción de 80% de los edificios en Uspantán pero causó poco daño fuera del municipio.

² http://es.wikipedia.org/wiki/inundaciones_en_centroamérica

³ <http://www.insivumeh.gob.gt/geofisica/indice>

En el breve historial presentado anteriormente se pone de manifiesto que Guatemala es un país en constante riesgo ante fenómenos de la naturaleza y estos han dejado secuelas difíciles de borrar en la infraestructura y sobre todo en la mente de los habitantes, especialmente en la de aquellas personas que han vivido de cerca los desastres y que por diversas circunstancias deben de habitar en zonas de alto riesgo y que además por sus características son zonas muy vulnerables.

Los desastres no sólo producen efectos físicos, los efectos emocionales que provocan, pueden evidenciarse a corto, mediano y largo plazo. Existe la percepción tradicional de que los desastres son sinónimo de eventos externos de la naturaleza, que son inevitables, inesperados y que la única opción que le queda al ser humano es prepararse para las “emergencias” que puedan presentarse, atender las situaciones derivadas del “desastre” y enfrentar la posterior reconstrucción.

Un desastre es definido como el estado de calamidad debido a la manifestación de una amenaza, que causa grandes alteraciones en las personas, graves trastornos en la población, sus obras, su organización y su ambiente, superando la capacidad de respuesta del área afectada.

Es decir se transmite la idea de una sociedad “impotente” frente a las “fuerzas extremas de la naturaleza” y de esta manera se fomenta la percepción fatalista frente a la problemática. En otras palabras inculcando a la naturaleza, lo que significa que se percibe al hombre solamente como víctima de los desastres, y no como sujeto activo para transformar esta realidad, como también en la construcción de riesgos, que propician la ocurrencia de los desastres y la magnitud de sus impactos.

Comúnmente se tiene la percepción que los desastres que se presentan son desastres naturales, es conveniente recordar que la magnificencia de los fenómenos naturales son producto en la mayoría de ocasiones de las acciones humanas, es decir son fenómenos antropocéntricos es decir el hombre en su actividad cotidiana participa directamente en la transformación de la naturaleza provocando que esta simplemente reaccione, el ser humano a lo largo de su historia ha dejado una huella imborrable (huella ecológica) de su paso por el mundo, destruyendo ecosistemas, zonas de vida, usando desmesuradamente e irracionalmente los recursos naturales a su alcance en pro de un desarrollo que en realidad es desarrollo para unos pocos pero que para la mayoría solo se perciben los efectos.

Se debe de tener en cuenta que cuando se produce un desastre en realidad lo que realmente mata es la pobreza, pues las condiciones socioeconómicas particulares en que vive la población guatemalteca no permite reconstruir con celeridad la infraestructura dañada, deben de pasar muchos años para que paulatinamente se vaya recuperando lo perdido durante el desastre y en muchas de las ocasiones la reconstrucción que se realiza no se hace con adecuados estándares de calidad

debido a la poca capacidad económica que se tiene, a la poca voluntad política de los gobernantes en turno que muchas veces no les importa las condiciones infrahumanas en que tienen que vivir gruesos sectores de la población guatemalteca. Pero además del daño a la infraestructura los desastres golpean fuerte y directamente en el aspecto emocional de los y las guatemaltecos (as) y estas “heridas” muy pocas veces o nunca son atendidas de manera conveniente lo cual permite que se tenga una sociedad muy susceptible y vulnerable emocionalmente hablando.

“Los desastres no tienen nada de natural”, explica Andrew Maskrey, coautor del informe **LA REDUCCIÓN DE RIEGOS DE DESASTRES. UN DESAFÍO PARA EL DESARROLLO** (elaborado a partir del análisis, de los terremotos, huracanes, tormentas tropicales y sequías producidos a escala planetaria) y jefe de la Unidad de Reducción de Desastres del PNUD (Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo) en Ginebra. Las conclusiones de su análisis no dejan lugar a dudas de que hay factores que tienen que ver con el desarrollo del país, los niveles de pobreza, la distribución geográfica, o las formas de urbanismo, que influyen tanto en las consecuencias finales de un desastre como la naturaleza misma de la catástrofe. Sólo así se explica que aunque el 11% de las personas expuestas a peligros naturales vive en países pobres, más de la mitad de las muertes registradas se hayan producido precisamente en esos países. Por el contrario, los países de alto desarrollo humano albergan al 15% de la población expuesta a desastres naturales, pero sólo sufren un 1.8% de las muertes.⁴

El PNUD advierte que los desastres no suelen ser acontecimientos esporádicos sino sucesivos, con efectos graduales y acumulativos. Con su innovador índice de vulnerabilidad ante los desastres, la agencia de Naciones Unidas vincula la pobreza y determinadas variables socioeconómicas con los elevados índices de vulnerabilidad de algunos países, no solamente es la falta de recursos.

Los exhaustivos análisis de Naciones Unidas vienen a demostrar que los desastres están muy ligados al desarrollo de cada país. “No sólo los desastres influyen en el desarrollo de un país, el desarrollo debe influir en los desastres”, se explica desde el PNUD

Sabiendo que la población guatemalteca históricamente es vulnerable y que constantemente vive en amenaza, se considera que es importante no solo dar respuesta a las necesidades de infraestructura sino también a la necesidad de salud mental, a través de un programa de asistencia psicológica que permita atender las necesidades en salud Mental, derivadas de un desastre.

Principalmente en Guatemala ante la presencia de fenómenos naturales y los consecuentes desastres que provocan en algunas ocasiones, aunque en la

⁴ Ruiz, Pablo y Maskrey, Andrew. Informe: LA REDUCCIÓN DE RIESGOS DE DESASTRES. UN DESAFÍO PARA EL DESARROLLO. (20 años de catástrofes 1980-2000). Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

actualidad es más repetitivo. Se brinda asistencia para reparar los daños ocasionados principalmente en cuanto a infraestructura se refiere, pero la asistencia humana para enfrentar adecuadamente las vicisitudes, los efectos causados en el ser físico y emocional tarda o nunca llega.

Ante este panorama tan especial y común en países en vías de desarrollo tal como el caso de Guatemala, se hace necesario e imprescindible atender integralmente a la población guatemalteca, por esta razón a lo largo de este documento se analizará de qué manera los diferentes desastres acontecidos en Guatemala han afectado físicamente y emocionalmente a sus habitantes, que tipos de trastornos, traumas y otros se han presentado. Hoy en día ante el más leve acontecimiento se remueve en el inconsciente de la población las escenas vividas con anterioridad contribuyendo de esta manera a desarrollar una vulnerabilidad más acentuada por lo que es importante proponer un programa de asistencia psicológica especialmente dirigido a la niñez que es un sector muy vulnerable, y que a la vez permita tener una población más preparada y que pueda reaccionar favorable y prontamente ante cualquier eventualidad que se presente

1.3 DESASTRES “NATURALES”

Antes de entrar a analizar ¿Qué son los desastres “naturales”? y el impacto de estos en la población es necesario que se definan conceptos que están íntimamente relacionados con estos:

1.4 AMENAZA

Puede ser un fenómeno, objeto o acontecimiento que pone en peligro la vida, el ambiente o los bienes materiales. Puede presentarse en cualquier momento y causar un desastre.⁵

Nuestro país por su ubicación geográfica, por su geomorfología y por las condiciones socio-ambientales actuales vive constantemente amenazado por distintos fenómenos: erupciones volcánicas, terremotos, huracanes, inundaciones, deslaves, deslizamientos, hundimientos, incendios forestales y otros, las cuales pueden agruparse de la siguiente manera:

1.4.1 AMENAZAS NATURALES

Son las causadas únicamente por la naturaleza y que no pueden ser controladas por el ser humano, tales como: terremotos, huracanes, erupciones volcánicas, etc.

1.4.2 AMENAZAS SOCIALES

Son las causadas consciente o inconscientemente por el ser humano, tales como: incendios forestales, explosiones, aglomeraciones, linchamientos, accidentes terrestres, aéreos o acuáticos, epidemias, guerras, etc.

⁵ Guía Didáctica “MANEJO DE DESASTRES DE ORIGEN NATURAL O PROVOCADO”. Coordinadora para la reducción de desastres, CONRED. Secretaría Ejecutiva.

1.4.3 AMENAZAS SOCIO NATURALES

Es la combinación de lo natural con la participación del ser humano: inundaciones, derrumbes, deslaves, sequías, etc.

1.5 RIESGO

Posibilidad que tiene una persona o comunidad de sufrir un desastre, de ser afectado física o emocionalmente ante un peligro. Existe riesgo cuando hay una amenaza y vulnerabilidad.

El riesgo es la probabilidad de ocurrencia de un peligro. El concepto incluye la probabilidad de ocurrencia de un acontecimiento natural o antrópico y la valoración por parte del hombre en cuanto a sus efectos nocivos (Vulnerabilidad. La valoración cualitativa puede hacerse cuantitativa también, a través de la medición de pérdidas y probabilidad de ocurrencia. Cuando se cuenta con los datos adecuados para realizar un cálculo de probabilidades se puede definir el riesgo. En cambio, cuando no existe la posibilidad de calcularlas, sino que solo existe intuición o criterio personal, se está frente a una incertidumbre.⁶

Los riesgos varían según las culturas, los géneros, las razas, la condición socioeconómica y las estructuras políticas.

Guatemala es un país que permanece en constante riesgo de padecer distintos tipos de desastre debido a las amenazas que se ciernen sobre ella por la posición geográfica, por sus características físicas y la alta vulnerabilidad en todo sentido que afecta al país.

1.6 VULNERABILIDAD

La vulnerabilidad es la disposición interna a ser afectado por una amenaza. Sí no existe vulnerabilidad no se produce la destrucción. Depende del grado de exposición, de la protección, de la reacción inmediata, de la recuperación básica y de la reconstrucción.

La reducción de la vulnerabilidad deberá comenzar atacando dos frentes relacionados: a) disminuyendo el grado de exposición a las amenazas, b) protegiendo a la sociedad y al ambiente de las amenazas. El instrumento elemental para enfrentar a ambos frentes es el ordenamiento territorial. Este consiste en identificar las potencialidades, las limitaciones y los riesgos de un territorio y, sobre esa base organizar y regular la ocupación, la transformación y las actividades para que se pueda garantizar el bienestar, la reducción de la vulnerabilidad, el aprovechamiento de los recursos y el desarrollo sostenible. Los planes de ordenamiento territorial tienen tres componentes básicos: el ordenamiento general, el ordenamiento urbano y el ordenamiento rural, fundamentales para elaborar políticas públicas locales, integrales y participativas a corto y largo plazo.

⁶ Aneas de Castro, Susana. (2000) Riesgos y peligros: una visión desde la Geografía. Scripta Nova. Revista electrónica de Geografía y Ciencias Sociales No. 60. Universidad de Barcelona.

El análisis y la evaluación de la vulnerabilidad, puede realizarse desde distintas ópticas y a través de la consideración de temas específicos relacionados, permite detectar áreas susceptibles, diagnosticar la calidad de vida de la población en áreas espaciales localizadas y en sectores marginados, comparar el estado de los servicios básicos que poseen las distintas comunidades y analizar los factores socioculturales que influyen en la vulnerabilidad que se pudiera presentar ante distintos fenómenos naturales. Es muy importante el estudio de la vulnerabilidad de las distintas regiones para poder comprender la percepción de la población sobre los riesgos, analizar las pautas de comportamiento, evaluar actitudes y prácticas humanas ante situaciones especiales y a partir de allí formular recomendaciones que permitan reducir el impacto de los fenómenos.

El vocablo “vulnerabilidad” expresa tanto la exposición al riesgo como la medida de la capacidad de cada unidad para enfrentarlo a través de una respuesta.⁷

De esa manera, por vulnerabilidad entendemos “las características de una persona o grupo desde el punto de vista de su capacidad para anticipar, sobrevivir, resistir y recuperarse del impacto de una amenaza natural”.⁸

Entre los factores que contribuyen a generar vulnerabilidad se encuentran: la inestabilidad económica, las condiciones de pobreza, la desigualdad social, la inseguridad y la poca o ninguna defensa que como país se tiene ante los distintos riesgos.

Wiches-Chaux (1989)⁹ sostiene que una sociedad puede enfrentar distintas vulnerabilidades y las clasifica de la siguiente manera:

1.6.1 VULNERABILIDAD NATURAL:

Los seres humanos necesitan ciertas condiciones ambientales y sociales para poder desarrollarse. La vulnerabilidad natural de los ecosistemas de los distintos países se incrementó diferencialmente, provocando la resistencia de la población a condiciones ambientales severas y a veces haciéndola más vulnerable frente a ellas.

1.6.2 VULNERABILIDAD FÍSICA

Se refiere a la localización de la población en zona de riesgo físico, condición provocada por la pobreza y la falta de oportunidades para una ubicación de menor riesgo (condiciones ambientales y de los ecosistemas, localización de asentamientos humanos en zonas de riesgo).

⁷ CEPAL. (2002) Vulnerabilidad socio demográfica; viejos y nuevos riesgos para comunidad, hogares y personas. Separata. Documento electrónico Pág. 1 y sig.

⁸ Blaikie, Canon y otros (1996) Vulnerabilidad, El entorno social, político y económico de los desastres. La Red. Colombia. Pág. 30

⁹ Wiches-Chaux, Gustavo (1989) Desastres, ecologismo y formación profesional; herramientas para la crisis. Servicio Nacional de Aprendizaje, Popayán.

1.6.3 VULNERABILIDAD ECONOMICA

Se observa una relación indirecta entre los ingresos en los niveles nacional, regional, local o poblacional y el impacto de los fenómenos físicos extremos. Es decir, la pobreza aumenta el riesgo de desastre (vulnerabilidad de los sectores más deprimidos, desempleo, insuficiencia de ingresos, explotación, inestabilidad laboral, dificultad de acceso a los servicios de educación, salud, ocio).

1.6.4 VULNERABILIDAD SOCIAL

Se produce un grado deficiente de organización y cohesión interna de la sociedad bajo riesgo, que limita su capacidad de prevenir, mitigar o responder a situaciones de desastres (tipos de acceso al saneamiento ambiental, nutrición infantil, servicios básicos, que permitan la recuperación de los daños ocurridos)

1.6.5 VULNERABILIDAD POLÍTICA

Concentración de la toma de decisiones, centralismo en la organización gubernamental y la debilidad en la autonomía de los ámbitos regionales, locales y comunitarios, lo que impide afrontar los problemas (autonomía en el poder de decisión y de solucionar problemas)

1.6.6 VULNERABILIDAD TÉCNICA

Se refiere a las inadecuadas técnicas de construcción de edificios e infraestructura básica utilizadas en áreas de riesgo (incapacidad de control y manejo de las tecnologías frente a los riesgos)

1.6.7 VULNERABILIDAD IDEOLÓGICA

Alude a la forma y concepción del mundo y el medio ambiente donde se habita y con el cual se relaciona y la posibilidad de enfrentar los problemas. La pasividad, fatalismo, presencia de mitos, aumentan la vulnerabilidad de la población.

1.6.8 VULNERABILIDAD EDUCATIVA

Falta de programas educativos que proporcionen información sobre el medio ambiente, sobre el entorno, los desequilibrios y las formas adecuadas de comportamiento individual o colectivo en caso de amenaza o de situación de desastre (conocimiento de las realidades locales y regionales para hacer frente a los problemas)

1.6.9 VULNERABILIDAD CULTURAL

Se refiere a la forma en que los individuos y la sociedad conforman el conjunto nacional y el papel que juegan los medios de comunicación en la consolidación de estereotipos o en la transmisión de información relacionada con el medio ambiente y los potenciales o reales desastres (influencia de la personalidad de los habitantes que se identifican con un modelo de sociedad, influencias de los medios masivos de comunicación frente a los riesgos)

1.6.10 VULNERABILIDAD ECOLÓGICA

Relacionada a la convivencia con el medio ambiente, sin la dominación por destrucción (vulnerabilidad de los ecosistemas frente a los efectos directos o

indirectos de la acción humana, y por otra, altos riesgos para las comunidades que los explotan o habitan).

1.6.11 VULNERABILIDAD INSTITUCIONAL

Desinterés y la rigidez de las instituciones, en las cuales la burocracia, la prevalencia de la decisión política, el dominio de criterios personalistas, impiden respuestas adecuadas y ágiles a la realidad existente y demoran el tratamiento de los riesgos o sus efectos.

La suma de los componentes de la vulnerabilidad global debe estar en el centro del debate sobre el modelo de prevención, mitigación y atención de desastres, conociendo que estos son producto de la convergencia en un momento y lugar determinados de dos factores de riesgo: físico y vulnerabilidad humana.

Cannon (1991) y Anderson y Woodrow (1989). Estos complementan y amplían el esquema ofrecido por Wlches-Chaux. Cannon clasifica la vulnerabilidad en tres tipos básicos:¹⁰

1.6.12 VULNERABILIDAD EN LOS SISTEMAS DE VIDA

Se relaciona con la manera en que un sistema en particular de vida propio de un individuo o grupo, se hace más o menos resistente al impacto de un riesgo.

1.6.13 ASPECTOS DE AUTOPROTECCIÓN

Se relaciona con el nivel de preparación y el grado de protección que puede lograr un individuo o grupo humano frente al riesgo.

1.6.14 ASPECTOS DE PROTECCIÓN SOCIAL

Relacionado con el nivel de protección dotado por el Estado u otras instituciones.

De acuerdo a estos autores el término vulnerabilidad se refiere a los factores de largo plazo que afectan a la capacidad de una comunidad de responder a eventos que preceden a los desastres, contribuyendo a su severidad, impiden respuestas efectivas frente a los desastres y permanecen.

1.6.15 VULNERABILIDAD GLOBAL Y POBREZA

La vulnerabilidad es mayor en los hogares pobres que poseen menor cantidad y diversidad de elementos para enfrentar las amenazas y los riesgos, es decir la exposición a los riesgos y la capacidad de prevención y respuesta varía según se trate de hogares pobres o no pobres

Una de las características del aumento de la población y del crecimiento económico es la acumulación de riesgos que aumenta cuando hay desigualdad, empobrecimiento o segregación, por ejemplo acelerado aumento de la población de las ciudades, degradación ambiental, dificultad para acceder a la propiedad de

¹⁰ Lavell, Allan (1994) Viviendo en riesgo: comunidades vulnerables y prevención de desastres en América Latina. Flacso-LaRed-Cepredenac, Tercer mundo editores, Colombia. PP. 75-77

la tierra y los recursos productivos, mal manejo de los recursos. Ese crecimiento lleva emparejado nuevos riesgos que aumentan cuando hay exclusión y pobreza. Esta última es una de las causas por la cual las personas están propensas a las amenazas y presentan una infraestructura social y productiva insegura y frágil, es decir hay mayor vulnerabilidad a los desastres socio-naturales.

1.7 DESASTRES

Los desastres se identifican como la destrucción total, parcial, transitoria o permanente de un ecosistema. Ellos se presentan cuando actúa una fuerza destructiva (amenaza) y encuentra condiciones de debilidad para enfrentarla (vulnerabilidad). La estabilidad de los ecosistemas depende de su capacidad para resistir, adaptarse o evolucionar con los fenómenos naturales y para enfrentar la acción del hombre.¹¹

Un desastre es una situación de daño que altera la estabilidad de un ecosistema, pues afecta a la población residente en un área, a la vez que altera el curso normal de sus vidas provocando enfermedades, muerte, pérdidas materiales u otras privaciones graves. Los factores que afectan estos acontecimientos pueden ser naturales o producidos por el hombre: terremotos, inundaciones, tornados, epidemias, incendios, guerras. Los efectos van desde consecuencias directas y tangibles como pérdidas económicas o muertes hasta efectos indirectos, como por ejemplo enfermedades o migraciones.

Los desastres o catástrofes en sentido amplio, se refieren a un acontecimiento súbito, inesperado o extraordinario que provoca perjuicios en la vida de los individuos. Para las Naciones Unidas desastre es todo "evento concentrado en tiempo y espacio en el cual una comunidad sufre daños severos y tales pérdidas afectan a sus miembros y a sus pertenencias físicas de forma tal que se resiente la estructura social y las principales funciones de la sociedad.

Los desastres pueden clasificarse según su origen o tipo de amenaza en dos categorías:

1.7.1 DESASTRES NATURALES O SOCIO-NATURALES

Cuando la amenaza proviene de un fenómeno natural (meteorológicos, topográficos y geotécnicos y tectónicos o geológicos)

1.7.2 DESASTRES ANTRÓPICOS Y SOCIALES

Cuando el daño lo ocasiona el hombre o la sociedad (exclusión humana, guerras y delincuencia, mal manejo de los recursos y desechos, accidentes).

2. SECUELAS EN LAS VICTÍMAS DE DESASTRES

¹¹Vargas, Jorge E. (2002) Políticas Públicas para la reducción de la vulnerabilidad frente a los desastres naturales y socio-naturales. Serie medio ambiente No. 50 CEPAL. Santiago. Pág. 11-17.

Posterior a un desastre inmediatamente surgen las víctimas sin distinción alguna, entre ellas encontramos hombres y mujeres, niños, niñas, ancianos, adolescentes todos de una u otra manera en mayor o menor grado sufren los estragos producidos por el fenómeno y que debido a las condiciones de vulnerabilidad, pobreza, falta de previsión y otros, el evento se convierte en un desastre mal llamado “natural”, las secuelas en las víctimas son de todo tipo, pero las menos atendidas son la secuelas emocionales y/o afectivas, las reacciones varían mucho y entre ellas se encuentra el Trastorno por Estrés Postraumático, que para su mejor comprensión se transcribe literalmente de acuerdo a como aparece en la bibliografía especializada.

2.1 TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

2.1.1 CARACTERÍSTICAS DIAGNÓSTICAS:

La característica esencial del trastorno por estrés postraumático es la aparición de síntomas característicos que sigue a la exposición a un acontecimiento estresante y extremadamente traumático, y donde el individuo se ve envuelto en hechos que representan un peligro real para su vida o cualquier otra amenaza para su integridad física; el individuo es testigo de un acontecimiento donde se producen muertes, heridos, o existe una amenaza para la vida de otras personas; o bien el individuo conoce a través de un familiar o cualquier otra persona cercana acontecimientos que implican muertes inesperadas o violentas, daño serio o peligro de muerte o heridas graves.

Entre los acontecimientos traumáticos que pueden originar un trastorno por estrés postraumático se incluye (aunque no de forma exclusiva) los combates en el frente de guerra, ataques personales violentos (agresión sexual y física, atracos, robo de propiedades) ser secuestrado, ser tomado como rehén, torturas, encarcelamientos como prisionero de guerra o internamientos en campos de concentración, **desastres naturales o provocados por el hombre**, accidentes automovilísticos graves, o diagnóstico de enfermedades potencialmente mortales. En los niños, entre los acontecimientos traumáticos de carácter sexual pueden incluirse las experiencias sexuales inapropiadas para la edad aún en ausencia de violencia o daño reales.¹²

- A. La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que han existido:
- 1) La persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno (o más) acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás.
 - 2) La persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos. NOTA: en los niños estas respuestas pueden expresarse en comportamientos desestructurados o agitados.

¹² Pichot, Pierre. MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES. DSM-IV. (1995) (Pág. 434-440) MASSON, S.A.

B. El acontecimiento traumático es reexperimentado persistentemente a través de una (o más) de las siguientes formas:

- 1) Recuerdos del acontecimiento recurrentes e intrusos que provocan malestar y en los que se incluyen imágenes, pensamientos o percepciones. NOTA: En los niños pequeños esto puede expresarse en juegos repetitivos donde aparecen temas o aspectos característicos del trauma
- 2) Sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento, que producen malestar. NOTA: En los niños puede haber sueños terroríficos de contenido irreconocible.
- 3) El individuo actúa o tiene la sensación de que el acontecimiento traumático está ocurriendo (se incluye la sensación de estar reviviendo la experiencia, ilusiones, alucinaciones y episodios disociativos de flashback, incluso los que aparecen al despertarse o al intoxicarse). NOTA: Los niños pequeños pueden reescenificar el acontecimiento traumático específico.
- 4) Malestar psicológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.
- 5) Respuestas fisiológicas al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.

C. Evitación persistente de estímulos asociados al trauma y embotamiento de la reactividad general del individuo (ausente antes del trauma), tal y como indican tres (o más) de los siguientes síntomas.

- 1) Esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre el suceso traumático.
- 2) Esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del trauma.
- 3) Incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma
- 4) Reducción acusada del interés o la participación en actividades significativas
- 5) Sensación de desapego o enajenación frente a los demás
- 6) Restricción de la vida afectiva (por ejemplo: incapacidad para tener sentimientos de amor)
- 7) Sensación de un futuro desolador (por ejemplo: no espera obtener un empleo, casarse, formar una familia o, en definitiva, llevar una vida normal.

D. Síntomas persistentes de aumento de la activación (arousal) (ausente antes del trauma), tal y como indican dos (o más) de los siguientes síntomas:

- 1) Dificultades para conciliar o mantener el sueño
- 2) Irritabilidad o ataques de ira
- 3) Dificultades para concentrarse
- 4) Hipervigilancia
- 5) Respuestas exageradas de sobresalto.

5) Respuestas exageradas de sobresalto.

E. Estas alteraciones (síntomas de los criterios B, C y D) se prolongan más de 1 mes

F. Estas alteraciones provocan malestar clínico significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

ESPECIFICAR SÍ:

AGUDO: si los síntomas duran menos de 3 meses

CRÓNICO: si los síntomas duran 3 meses o más

ESPECIFICAR SÍ:

DE INICIO DEMORADO: entre el acontecimiento traumático y el inicio de los síntomas han pasado como mínimo 6 meses.

Los síntomas del estrés postraumático pueden aparecer en forma casi inmediata al evento estresante o incluso meses y años después de ocurrido el evento.

2.2 LOS PROCESOS DE CRISIS Y DUELO

Las crisis son desajustes temporales en la persona a nivel mental, emocional y conductual que le generan ansiedad y angustia. Los mecanismos de defensa hasta entonces empleados para afrontar situaciones de este tipo resultan inadecuados o insuficientes por lo que la persona sufre una lucha interna para lograr adaptarse a la nueva situación. Se siente vulnerable e incapaz de enfrentar la situación.

Un desastre suele presentar algunos de los elementos que permiten definir la situación como crítica: suele haber un suceso precipitante, es una situación imprevista y temporal. Hay pérdida del equilibrio emocional, causa sufrimiento y las formas habituales de actuar no funcionan en las condiciones presentes.

Las personas que viven una crisis comúnmente pasan por el proceso atravesando diversas etapas, las cuales se describen a continuación:

2.2.1 ESTUPOR POR LA SITUACIÓN OCURRIDA.

Es común que ante el impacto las personas respondan con la negación (rechazar lo ocurrido, no pensar en ello, planear actividades como si nada hubiera ocurrido porque esto ayuda a amortiguar la experiencia). Suelen iniciarse reacciones emocionales como miedo, llanto, angustia, ansiedad, depresión, insomnio, desmayos, mareos, dolores de cabeza, vacío en el estómago).

Muchas personas luego de un desastre se sumen en un letargo que puede durar desde unos breves minutos hasta días, semanas y meses en el algunos casos;

tiempo durante el luto son incapaces incluso de alimentarse convenientemente, de asearse y de relacionarse convenientemente con otras personas.

2.2.2 SENTIR EL IMPACTO PLENO.

Se siente la incapacidad de tomar decisiones o existe el fracaso en tratar de resolverlo con formas antiguas de respuesta por lo que le aumenta la tensión surgiendo sentimientos de ineficiencia y algunos trastornos a nivel mental. Pueden continuar las reacciones emocionales ya mencionadas. Hay abundantes ideas y sentimientos de dolor por el suceso. Suelen presentarse estados de ira, culpa y/o desconfianza. Se expresan, se identifican y se cuentan los pensamientos de la experiencia.

2.2.2 AUMENTO DE LA TENSIÓN.

Se trata de enfrentar la situación con otros mecanismos, muchos de ellos tienen que ser aprendidos en ese momento. Con ello disminuye la tensión al tener éxito con las nuevas formas de resolver el problema. De lo contrario se replantea el problema o se renuncia a las metas que no son alcanzables. Se integra la experiencia pues el suceso ha sido enfrentado y, de ese modo, se inicia la reorganización.

Si no hay éxito en las etapas anteriores la tensión le provoca desorganización y trastornos a nivel mental más severos. Cada persona requiere pasar por el proceso a su propio ritmo. En términos generales, el periodo normal para superar una crisis suele ser de 4 a 6 semanas pero las personas pueden requerir una mayor cantidad de tiempo que no suele sobrepasar los 7 meses (SERSAME, 2002 y Cruz Roja Americana, 2001). Es importante que durante este tiempo y a lo largo del proceso, las personas tengan oportunidades para restablecer el equilibrio emocional y mejorar la capacidad de enfrentar el hecho traumático, que crezca, que aprenda nuevas formas de enfrentar sucesos, que pueda planear y concebir la vida de manera diferente.

2.3 QUÉ ES EL DUELO

El duelo es la reacción normal después de la muerte de un ser querido básicamente, pero también se puede experimentar este proceso tras la pérdida de bienes materiales, divorcio, separación, independencia¹³, etc.

Supone un proceso más o menos largo y doloroso de adaptación a la nueva situación. Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que conlleva. Todo ser humano posterior a una pérdida de cualquier índole en la cual esté implicado el aspecto emocional tiende a manifestar distintas reacciones y es muy común la manifestación de duelo.

¹³ Pichot, Pierre. MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES. DSM-IV. (1995) (Pág. 700) MASSON, S.A.

persona cuenta con un temperamento y carácter adecuado que le permiten sobrellevar la pena, recuperarse pronto y continuar su vida cotidiana, pero también existen muchas personas que a la menor pérdida de la estabilidad se derrumban emocionalmente y se les hace difícil salir de ese estado.

La intensidad y duración del duelo depende de muchos factores: tipo de muerte (esperada o repentina, apacible o violenta), de la intensidad de la unión con el fallecido, de las características de la relación con la persona pérdida (dependencia, conflictos, ambivalencia), de la edad, del tipo de acontecimiento del cual se trate y de lo significativo que pueda ser para la persona y la utilidad que en un momento dado le haya prestado. La duración del duelo puede durar de 1 a 3 años.

2.3.1 LOS CUATRO PASOS DEL DUELO

2.3.1.1 ACEPTAR LA PÉRDIDA

Aunque sea la cosa más difícil que se ha hecho en toda la vida, se debe llegar a aceptar esta dura realidad: el ser querido ha muerto y no va a regresar. Aceptar con la cabeza es fácil, saber que ha muerto. Lo difícil es aceptar con el corazón. Es pues muy normal un tiempo (pueden ser meses) en el que la persona se niega o rebela contra la dura realidad. Hay que darse tiempo, hablar de la pérdida, contar las circunstancias de la muerte, visitar el cementerio o el lugar donde se esparcieron los restos. Todo esto puede ayudar poco a poco, y con mucho dolor, a ir aceptando el hecho de la muerte o pérdida. Saber que se ha podido dar este paso, cuando se pierde toda esperanza de recuperar al familiar o amigo, será el momento de la verdadera despedida. ACEPTAR LA PÉRDIDA puede resultar especialmente difícil si la muerte fue inesperada o violenta, si se estaba lejos cuando ocurrió y no se pudo participar en los ritos funerarios, si no se recuperó el cadáver, si se trata de la muerte de un niño.

2.3.1.2 SENTIR EL DOLOR:

Se necesita también sentir el dolor y todas las emociones que le acompañan: tristeza, rabia, miedo, impotencia, desesperación, culpa, etc.

Habrán personas que dirán: "hay que ser fuerte". No se debe hacer caso. No es conveniente esconder el dolor. Es importante y necesario compartir lo que está pasando en la familia, amigos de confianza. No se debe guardar todo para uno mismo por miedo a cansar o molestar. Hay que buscar a aquellas personas con las cuales se puede expresar tal y como se está sintiendo.

Si no se quiere compartir o mostrar las emociones a otros, no hay por qué hacerlo, pero se debe buscar otra manera de dar salida y vivir las emociones en privado.

2.3.1.3 APRENDER A VIVIR SIN ESA PERSONA

Se debe recordar que hay tiempo para todo, para sentir y vivir el duelo, pero también para hacer, para ocuparse de las muchas actividades de la vida cotidiana. Aunque se sienta que el mundo se ha parado, también es cierto que la vida sigue

con sus muchas y quizás nuevas exigencias. Una actitud adecuada sería aquella que busca un cierto equilibrio entre el sentir y el hacer. Así, hacer el duelo significa también aprender a vivir sólo/a, aprender a tomar decisiones por sí mismo/a, aprender a desempeñar tareas que antes hacía el fallecido, aprender nuevas formas de relación con la familia y amigos, aprender un nuevo sentido del mundo y de uno mismo.

2.3.1.4 RECUPERAR EL INTERÉS POR LA VIDA Y POR LOS VIVOS:

Llega un momento en que se sabe que es necesario SOLTAR EL DOLOR Y EL PASADO. La vida espera llena de nuevas posibilidades.

No hay nada malo en querer disfrutar, en querer ser feliz, en querer establecer nuevas relaciones. En el caso de la muerte de la pareja, no hay motivo para avergonzarse si aparece de nuevo el deseo sexual.

En realidad, el corazón herido cicatriza abriéndose a los demás.

Finalizar el duelo no es olvidar. Para cada persona puede significar cosas distintas. Puede significar llegar a perdonar y perdonarse por todo lo que quizás no fue la relación, por todo lo negativo, por el daño causado.

Pensar en él o ella sin sentir ya ese latigazo de dolor y recordarle con ternura y agradecimiento por lo vivido juntos. Es poder dar un sentido a todo lo que se ha vivido en estos meses o años. Es entender con el corazón en la mano que el amor no se acaba con la muerte. En cierto modo, nunca se recupera de una pérdida significativa, porque ésta inevitablemente cambia a cualquiera. Pero la persona puede escoger sí ese cambio será para mejorar.

2.3.2 DUELO RESUELTO:

Puede decirse que se ha completado un duelo cuando la persona es capaz de recordar la pérdida o al fallecido sin sentir dolor, cuando se ha aprendido a vivir sin él o ella, sin el bien material, cuando se ha dejado de vivir en el pasado y se puede invertir de nuevo toda la energía en la vida y en los vivos.

2.4 LA POBLACIÓN INFANTIL Y JUVENIL

Los desastres y los conflictos armados afectan todos los aspectos del desarrollo del niño: físico, psíquico y social, las manifestaciones sintomáticas varían según la edad.

2.4.1 EFECTOS DE LOS DESASTRES EN EL SECTOR NIÑEZ

1. Han quedado huérfanos por la pérdida de uno o ambos padres
2. Han quedado heridos y/o mutilados por los escombros que cayeron sobre ellos en los desastres

3. Miles de niños refugiados y desplazados han dormido en campamentos, albergues temporales y en las calles
4. No han podido asistir a clases debido a que sus escuelas quedaron en mal estado, se destruyeron o las usan como albergues.
5. Sus maestros han desaparecido, están muertos, heridos o han sido también afectados psicológicamente
6. Han perdido además sus útiles escolares y sus uniformes, puesto que se mojaron, se quemaron o quedaron bajo las casas destruidas de ciudades afectadas.

2.4.2 TRAUMA

Conflicto emotivo que afecta hondamente al sujeto, dejándole una huella en el inconsciente. En Psicología, trauma es sinónimo de herida psíquica.¹⁴

2.4.2.1 CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LOS TRAUMAS

- a) Haber sido testigos de la muerte de padres o parientes cercanos de forma violenta durante los desastres
- b) Haber estado expuesto y ser víctima de violencia durante los desastres
- c) Haber sufrido heridas físicas
- d) Haber permanecido largo tiempo separado de la familia sin ninguna noticia de ellos o pensando que murieron
- e) Haber sido raptado o secuestrado
- f) Haber sufrido hambre ligado con enfermedades y malas condiciones ambientales

2.4.3 LOS PROBLEMAS DE LOS NIÑOS PUEDEN TENER DIVERSAS CAUSAS.

Algunos de los problemas que se presentan en una situación de desastre tienen relación con el estado de su cuerpo, o con el estado de sus sentimientos, o con ambos aspectos al mismo tiempo. En el aspecto físico se refiere a aquellos niños y niñas que han sufrido heridas, golpes, fracturas, etc. que afectan directamente su cuerpo y que no les permiten realizar sus actividades cotidianas aunque en este caso con atención médica inmediata se puede subsanar el problema, pero en el aspecto emocional la situación es mucho más compleja sobre todo si durante el desastre los niños y/o niñas perdieron a alguna persona de su cuadro primario de apoyo (familia) o a algún familiar cercano, amigo o vecino que pudiera haber tenido una relación estrecha con ellos, esta situación indudablemente traería

¹⁴ Diccionario de Psicología. Gestiónhumana.com

niñas que han sufrido heridas, golpes, fracturas, etc. que afectan directamente su cuerpo y que no les permiten realizar sus actividades cotidianas aunque en este caso con atención médica inmediata se puede subsanar el problema, pero en el aspecto emocional la situación es mucho más compleja sobre todo si durante el desastre los niños y/o niñas perdieron a alguna persona de su cuadro primario de apoyo (familia) o a algún familiar cercano, amigo o vecino que pudiera haber tenido una relación estrecha con ellos, esta situación indudablemente traería consecuencias bastante importantes que necesitarían de una intervención pronta y directa a fin de ayudarlos a integrarse a la vida cotidiana aún a pesar de las pérdidas sufridas

Indudablemente la edad de un niño o niña influirá grandemente en la manera e intensidad en que es afectado por un suceso violento, un niño mientras más pequeño es, es más difícil que comprenda en toda su dimensión la magnitud del desastre y todo lo acontecido en su familia (pérdidas materiales y humanas). Cuando el niño es más mayor con mucha facilidad puede comprender lo acontecido y valorar realmente sus pérdidas y de estos aspectos dependerá realmente la intensidad del impacto en ellos

Cuando el cuerpo está enfermo algunas señales pueden ser: fiebre, irritación constante, vómito, diarrea, debilidad en general. Cuando el niño tiene problemas de carácter emocional las señales pueden ser:

- Dificultad para jugar o concentrarse
- Permanece aislado y sin amigos
- Presenta atraso o dificultades en el habla;
- Alteraciones en el sueño, no duerme bien, tiene pesadillas y temores nocturnos, sonambulismo, miedo a la noche, dificultades en conciliar el sueño
- Falta de apetito
- Miedo a diferentes situaciones por ejemplo: temor a los extraños, al agua, a los animales, a la oscuridad, etc.;
- Apego a los adultos o a objetos especiales, por ejemplo a una cobija, a un juguete en particular, la separación de sus objetos o de sus seres queridos le puede generar ansiedad
- Frecuentemente está malhumorado, alterado e irritable;
- Se muestra excesivamente activo o inactivo
- Se muestra extremadamente desconfiado, temeroso o triste
- Es agresivo verbal y/o físicamente con otros, insulta, puede comportarse destructivamente consigo mismo o con los demás, con sus propios objetos o con los ajenos
- Asume conductas autodestructivas o de riesgo;
- Se comporta como un niño de menor edad en relación a su edad cronológica
- Presenta síntomas de enfermedad sin causa real aparente.
- Depresión, tristeza, nostalgia
- Bajo rendimiento escolar

- Falta de concentración
- Comportamientos regresivos

3. RECUPERACION PSICOSOCIAL POST DESASTRES

3.1 REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL

La **rehabilitación psicosocial** es el conjunto de intervenciones y apoyos cuyo objetivo esencial es ayudar al enfermo mental a recuperar o adquirir las capacidades y habilidades necesarias para el desarrollo de una vida cotidiana en comunidad de la manera más autónoma y digna, así como en el desempeño y manejo de las diferentes funciones sociales y demandas que supone vivir, trabajar y relacionarse.

La rehabilitación psicosocial no implica solamente recuperar los elementos materiales propios y de la comunidad, implica también recuperar el estado de equilibrio mente-cuerpo, tan necesario para continuar con las actividades cotidianas aún a pesar de la pérdida acontecida. Cuando la persona recupera de alguna manera sus bienes y su equilibrio emocional puede decirse que se ha realizado una rehabilitación integral, debe recordarse que el ser humano es un todo conformado por diversos aspectos, mismos que necesita para vivir de una manera digna y completa.

Las circunstancias que se viven a partir de un desastre de origen natural o social son causa de diversas consecuencias para las comunidades que los viven. Particularmente para niñas, niños y adolescentes, las afectaciones van desde, daños en la infraestructura (escuelas, caminos, hospitales, viviendas, etc.) que interrumpen su rutina cotidiana y aquellos efectos que no son visibles pero que evidentemente por su importancia en la repercusión de la salud mental de niñas, niños y adolescentes, requieren ser atendidos con prontitud.

Es decir se hace referencia a los efectos postraumáticos, producto del desastre vivido, el cual sitúa a los niños, niñas y adolescentes en condiciones de alta vulnerabilidad emocional y afectiva, que los expone a situaciones de abuso y maltrato dadas las difíciles condiciones en la vida de la comunidad impactada. No hay que olvidar que en contraste a, las manifestaciones antisociales y de violencia que se generan en situaciones de desastre, aparecen situaciones de intensa solidaridad y autoayuda, sobre las cuales hay que apoyarse y fortalecer, para proteger a niñas, niños y adolescentes.

3.2 QUE HACER ANTE SITUACIONES DE DESASTRE

Un desastre es un acontecimiento que rompe el curso de la existencia “normal” de un sujeto. Un hecho que para ese sujeto marca un antes y un después y conlleva a una ruptura y modificación del ciclo vital y del equilibrio hombre-entorno en una sociedad concreta.

- a) Psicodiagnóstico comunitario, que permita conocer la atención en salud mental recibida por la población
- b) Educación y Promoción, a través de ella se pretende tener una población informada y sobre todo educada que sepa cómo actuar ante la presencia de los fenómenos naturales y sobre todo aquellos que sobrepasan la capacidad de respuesta y que se constituyen en desastres.
- c) Plan Local (Mecanismos de coordinación intersectorial y enlaces), busca establecer acciones integradas de respuesta durante el desarrollo de los fenómenos naturales
- d) Estratificación de Riesgos, es importante que los pobladores de las diferentes comunidades conozcan los riesgos más importantes en que se encuentran sus comunidades y así poder establecer los planes de acción.

3.2.2 DURANTE: de 0 a 72 horas (alerta y repuesta inmediata)

Este tipo de intervención se desarrolla inmediatamente a la presencia de los fenómenos naturales, específicamente en lo que se refiere al apoyo psicoemocional de emergencia a brindar a las víctimas de los desastres, esta intervención implica:

- a) Atención priorizada a grupos de riesgo; indudablemente existen sectores de la población más vulnerables que otros y esto aumenta considerablemente el riesgo ante la presencia de los fenómenos naturales, los desastres no afectan a todos por igual por lo que se debe priorizar la atención psicoemocional para la población que pueda ser más afectada, especialmente en lo que concierne a los niños
- b) Diagnóstico preliminar rápido; ante la respuesta inmediata que se necesita y el poco tiempo del cual se dispone para prestarla es necesario que el personal que atienda esta emergencia realice un diagnóstico preliminar lo más rápido que se pueda a fin de tomar las decisiones más adecuadas en cuanto a que sector de la población (niñez) y que tipo de atención es la que más se necesita
- c) Atención psicosocial por personal no especializado; en lo que respecta a la atención inmediata esta será prestada por voluntarios de la comunidad quienes en su mayoría deben poseer los conocimientos para atender las necesidades de apoyo emocional que se presentan, pero no será personal especializado, este llegará paulatinamente a los lugares más afectados y que más lo necesitan.

➤ PROBLEMAS ESPECÍFICOS (PUEDEN SER TRATADOS A NIVEL FAMILIAR Y COMUNITARIO)

- ✓ Pesadillas
- ✓ Mojar la cama
- ✓ Ansiedad/miedo/fobias
- ✓ Agresividad/problemas disciplinarios
- ✓ Depresión/tristeza/nostalgia
- ✓ Mal desempeño en la escuela

- ✓ Enfermedades/dolores psicosomáticos
 - ✓ Falta de concentración/hiperactividad
 - ✓ Exagerado apego a adultos
 - ✓ Comportamientos regresivos/pérdida de nuevas habilidades.
- d) Atención clínica especializada; luego de prestar la atención inmediata los casos más relevantes deberán remitirse a personal especializado para que los atiendan.

➤ PROBLEMAS ESPECÍFICOS QUE DEBEN SER TRATADOS POR ESPECIALISTAS

Existen casos de niños con severos problemas y dificultades psicosociales que se mantienen por más de un mes en la misma situación. Una atención especializada es urgente para ellos. Ejemplo:

- ✓ Cuando lloran constantemente y se sienten profundamente tristes.
 - ✓ Cuando no quieren comer y cada vez están más delgados.
 - ✓ Cuando se presentan cansados, siempre quieren permanecer en cama todo el tiempo.
 - ✓ Cuando no pueden dormir en las noches/aumento del período de alerta.
 - ✓ Cuando se encuentran desesperanzados y hablan sobre cómo acabar con su vida.
 - ✓ Cuando están seriamente heridos y con deficiencias.
 - ✓ Cuando presentan una dependencia a las drogas.
 - ✓ Hiperactividad con baja tolerancia a la frustración Total desinterés por actividades agradables.
 - ✓ Cuando se presentan extremadamente nerviosos
- e) Comunicación social: En la medida de lo posible y de acuerdo a los medios de comunicación de los cuales se dispone se deberá mantener informados a los pobladores del desarrollo de los acontecimientos y especialmente solicitando estén preparados ante cualquier eventualidad ya que población informada permite responder de mejor manera a las emergencias que se presenten

Para atender urgentemente a los niños afectados, UNICEF propone:¹⁵

1. Intervención humanitaria dentro de un marco ético, con enfoque intercultural y con enfoque de derechos
2. Considerar a los niños primero como lo manda la Convención de los Derechos de los Niños

¹⁵ EL RETORNO DE LA ALEGRIA, MANUAL DEL VOLUNTARIO. Cuarta Edición, abril 2001. Bogotá, D.C., Colombia. Editorial Gente Nueva.

3. Todos los derechos se deben de cumplir para todos los niños, sin discriminación de ninguna índole
4. Los y las adolescentes como actores claves en la recuperación emocional de los niños y las niñas, estableciendo compromisos básicos para la atención de la infancia en situaciones de emergencia.

Esta atención implica tomar en cuenta principalmente lo acontecido a los niños de las comunidades afectadas por el desastre para lo cual previamente se deben de tener organizados y capacitados los grupos de voluntarios que atenderán a este sector en las primeras setenta y dos horas luego de ocurrido el evento, este grupo de voluntarios deberá atender las siguientes actividades con los niños:

- Evitar separar (de ser posible) a los niños de los padres o de otros cuidadores/protectores primordiales.
- Ayudar a los niños a entender los cambios ocurridos alrededor de ellos.
- Impulsar a los niños a hablar acerca de lo que los agobia.
- Aprender a escucharlos atenta y sinceramente.
- Tratar de mantener las actividades diarias de rutina, volver al orden.
- Ofrecer al niño la oportunidad de tratar su trauma a través del juego.
- Facilitar a los niños a compartir sus malas experiencias con sus compañeros y colegas.
- Ayudar a los niños a identificar sus propias percepciones acerca del conflicto.
- Discutir con los niños acerca de sus roles/papel en la comunidad y familia en tiempos de paz, posterior al desastre.
- Apoyar actividades sencillas con los niños para reconstruir su barrio y comunidad.
- Reafirmar en los niños que sus reacciones (síntomas) son normales en esos casos.
- Promover actividades extracurriculares para aliviar el estrés.
- Iniciar discusiones sobre temas morales / éticos.
- Practicar ejercicios de resolución de conflictos sin violencia
- Fortalecer el papel de modelo del maestro

Esta metodología, basada en el juego ha demostrado ser pertinente para dar una atención oportuna en los primeros momentos posteriores al desastre, sin embargo reconoce la necesidad de contar con soporte psicológico especializado para aquellos casos en los que sea requerido.

Se considera que esta metodología permite la recuperación psicosocial y da oportunidad de establecer relaciones de organización que den respuesta de manera coordinada en caso de un desastre, en una forma creativa, dinámica y que involucra a los miembros de la comunidad principalmente al sector niñez, dando así un sentido de responsabilidad compartida.

Se considera que esta metodología permite la recuperación psicosocial y da oportunidad de establecer relaciones de organización que den respuesta de manera coordinada en caso de un desastre, en una forma creativa, dinámica y que involucra a los miembros de la comunidad principalmente al sector niñez, dando así un sentido de responsabilidad compartida.

3.2.3 DESPUÉS 30 días a (Rehabilitación y reconstrucción)

La atención a la salud mental de la población en general no tiene un tiempo establecido para su atención, esta debiera de ser parte de la atención integral que todo gobierno debe prestar a sus conciudadanos, generalmente se presta mayor atención a la salud física y tradicionalmente poca atención e importancia a la salud mental. Se debe de tomar en cuenta que para que un ser humano actúe positivamente y sea productivo en todos los ámbitos donde se desenvuelva debe poseer un equilibrio biopsicosocial, situación que no es muy común por diversidad de situaciones.

Guatemala es un país vulnerable a sufrir desastres, por lo que estar preparados es indispensable para poder implementar acciones que permitan minimizar los desastres posteriores Si bien la coordinación con otros sectores e instituciones es vital, el abordaje de salud debe garantizarse desde la prevención, a través de la identificación de los factores de riesgo y protectores físicos y mentales, así como atención y rehabilitación a toda la población con énfasis en los grupos vulnerables

Los análisis de daños, destacan más los efectos del desastre en la infraestructura material del país, (puentes destruidos, cultivos y cosechas perdidas, hospitales, escuelas y casas derrumbadas), antes que en los daños a la población.

En Guatemala como casi en todos los países en vías de desarrollo la prioridad es atender la recuperación de la infraestructura y no se da importancia a la recuperación psicosocial la cual constituye una recuperación integral que le permita al ser humano superar sus dificultades ante un desastre.

La atención a la salud mental post desastre debe estar dirigida a la población afectada en general y principalmente a los sectores más vulnerables de la sociedad: niños, mujeres y ancianos. Para efectos de este trabajo se ha priorizado la atención al sector niñez ya que se considera que es un sector que tiene poca o ninguna atención en lo que se refiere a la recuperación psicosocial y en la mayoría de los casos solamente se atiende lo físico descuidando el aspecto emocional.

3.3 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN SITUACIONES DE DESASTRE

Ayudar a las personas a pasar por los procesos de crisis y duelo de manera sana y completa es importante. La solución no consiste en saltarse etapas o evitarlas sino en pasar por ellas de manera consciente y provechosa. Es decir que el proceso de intervención psicosocial requiere que se de acompañamiento a los niños a fin de ir paulatinamente restituyendo su estructura emocional con el fin de

confiadamente amor sin límites al hermano, comunicar la alegría de vivir, en un maravilloso mundo que Dios nos da. Las víctimas más inocentes de la intolerancia, son los niños, y les ha causado graves problemas que solos no podrán resolver. Que vuelvan los niños y que encuentren a papá y mamá trabajando en el campo para ganar el pan familiar, que vuelvan los niños a jugar y a dormir tranquilos. Construyamos la paz que todos necesitamos. Que vuelvan los niños del vecindario a jugar con carritos y arena y elevar la esperanza y su futuro en las cometas”¹⁶.

La atención que debe brindarse a los niños debe enfocarse en ayudar a que estos vivan mejor y superen los traumas causados por la violencia de los fenómenos naturales, esto es posible lograrlo a través de lo siguiente:

3.3.1 CAPACITACIÓN PARA INTERVENCIÓN EN CRISIS

En la actualidad los fenómenos naturales cada vez se repiten más continuamente y con mayor intensidad por lo que la magnitud del desastre aumentará trayendo consigo más pobreza, más dolor, más sufrimiento y si no se hace algo pronto como trabajar para cambiar las condiciones socioeconómicas del país cada vez aumentará el número de habitantes en extrema pobreza, habrá más miseria y por consiguiente el país cada día sufrirá más atraso. Si se considera el hecho de que la recurrencia de los fenómenos aumentará, es importante entonces también considerar que para minimizar el impacto deberá prepararse a la población en todo sentido para así hacer frente de mejor manera a los desastres.

Es importante que se trabaje todo el tiempo, con la mayor cantidad posible de recursos y los mejores planes, programas y proyectos que permitan mitigar y prevenir las consecuencias de los desastres, especialmente en lo que concierne a la salud mental de los habitantes, pues comúnmente se subsanan de alguna manera los problemas de infraestructura y se atiende médicamente cualquier problema que sufra la población durante los desastres pero el aspecto emocional solamente se hacen algunos intentos pero que no son suficientes para devolver la salud mental a la población.

Como se ha indicado en otros párrafos Guatemala es un país en vías de desarrollo bastante vulnerable en todo sentido, con grandes riesgos y amenazas que lo hacen un país muy especial, por lo que es imprescindible capacitar a personal de las distintas instituciones y sobre todo a la población para enfrentar de mejor manera cualquier eventualidad que se presente, indudablemente si se cuenta con una población preparada en todo sentido será más fácil reaccionar y atender cualquier emergencia que se presente y organizarse y empezar la reconstrucción a todo nivel

¹⁶El Retorno a la Alegría, Manual del Voluntario. Cuarta Edición (abril 2001). Bogotá, D.C., Colombia. Editorial Gente Nueva

3.3.2 INTERVENCIÓN EN CRISIS A COMUNIDADES

Si se toma en cuenta y se realiza lo indicado anteriormente indudablemente será mucho más fácil reaccionar al momento que se presente cualquier emergencia ocasionada por un fenómeno natural, ideal sería que se pudieran cambiar las condiciones socioeconómicas del país pues eso permitiría reducir notablemente la vulnerabilidad en todo sentido, pero mientras eso sucede si se atiende la salud mental y se prepara convenientemente a los pobladores, la intervención que se tenga que realizar durante el desarrollo de las crisis será mucho más fácil y con más y mejores resultados.

La población tendrán que estar organizada y prevenida para que inmediatamente puedan reaccionar y atender de inmediato a los sectores más vulnerables de la población: mujeres, ancianos y sobre todo al sector de la niñez buscando con esto que el impacto del desastre no sea de gran magnitud y al estar atendida la salud mental durante el desarrollo de la crisis será más fácil el proceso de reconstrucción. Es importante resaltar que la organización comunitaria es fundamental y esto tendrá que atenderse y realizarse en todo el país y especialmente en las áreas más vulnerables y en mayor riesgo.

3.3.3 APOYO PSICOTERAPÉUTICO PARA VÍCTIMAS DE DESASTRES

Durante el desarrollo de los fenómenos naturales y dependiendo de la magnitud de estos los diferentes sectores de la población sufren las consecuencias de diferente forma, especialmente en lo que se refiere al impacto emocional que los fenómenos causan, aún a pesar de que se haya implementado previamente un proceso de preparación, la forma en que se desarrollen los acontecimientos provocará diferentes reacciones.

Anteriormente se indicó que de la población afectada algunos simplemente con algún tipo de apoyo fácilmente se repondrán a las pérdidas sufridas o a la alteración emocional causada por los desastres, pero también habrán sectores de la población y especialmente los niños que requerirán una atención especializada que implique un proceso formal y adecuado de atención para ayudarlos a recuperar el equilibrio emocional y por ende la reestructuración de su personalidad permitiéndoles a través de la ayuda nuevamente su inserción a la vida cotidiana.

Para el efecto se deberá contar con un equipo de voluntarios profesionales que puedan atender a la población y especialmente a los niños que requieren de una atención profesional, se considera importante que todas las instituciones que conforman la CONRED puedan contar dentro de su personal con psicoterapeutas que contribuyan en los momentos de crisis a prestar la ayuda profesional a las personas que así lo requieran.

3.3.4 FORMACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO PARA CUERPO DE VOLUNTARIOS Y LÍDERES COMUNITARIOS

Una de las medidas de prevención lo constituye el hecho de lograr la organización comunitaria que permita una mejor reacción ante la presencia de cualquier desastre. Esto incluye que cada comunidad pudiera contar con un cuerpo de

3.3.4 FORMACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO PARA CUERPO DE VOLUNTARIOS Y LÍDERES COMUNITARIOS

Una de las medidas de prevención lo constituye el hecho de lograr la organización comunitaria que permita una mejor reacción ante la presencia de cualquier desastre. Esto incluye que cada comunidad pudiera contar con un cuerpo de voluntarios que atienda la emergencia en cuanto a la salud mental se refiere, este cuerpo de voluntarios debe de conformarse con dos grupos de personas: a) un grupo que pueda reaccionar y atender inmediatamente al sector niñez para no dejarlos desamparados y realizar las primeras acciones entre ellas la evaluación inmediata y constante de la situación en la comunidad y luego un grupo de voluntarios profesionales que brinden la atención profesional que necesitan las víctimas especialmente los niños. Asimismo, es importante que los líderes comunitarios también sean capacitados y/o formados a fin de brindar una más completa y mejor respuesta a la población en momentos de crisis, la organización es fundamental para alcanzar los objetivos de los programas de intervención.

El personal que conforme los cuerpos de voluntarios y los líderes comunitarios también está expuesto a sufrir pérdidas de familiares y de bienes, a sufrir las consecuencias de los desastres por ende deberá tener una salud mental apropiada y la capacidad desarrollada para sobreponerse a sus propias pérdidas y dolor y reaccionar inmediatamente en la atención a las víctimas de los desastres. Por estas razones es necesario e imprescindible brindarles a los voluntarios y a los líderes comunitarios el apoyo psicológico antes, durante y después de los desastres para que su actuar sea eficaz y eficiente. La atención emocional y el apoyo psicológico para estas personas deben de ser mucho más especializado a fin de garantizar que estarán en la capacidad de reaccionar y atender las necesidades de la población y especialmente de la niñez aún y a pesar de su dolor propio.

El programa de intervención post desastre debe de estar guiado por la atención a la salud mental y el bienestar general de las comunidades. No puede concebirse un programa de atención fragmentado es decir a cada necesidad que pueda presentarse en un momento de crisis, sino que debe de partirse de concebir la salud como un proceso más holístico, donde la salud, vista desde esta perspectiva, incluye y relaciona aspectos biológicos, sociales y psicológicos. Es un concepto de salud integral donde la salud mental no puede concebirse como una realidad distinta de la física. Los aspectos ya mencionados se entrelazan fuertemente (p.ej. debe de recordarse que la manifestación de los daños psicológicos se expresan en gran medida a través del cuerpo).

Por otro lado, debe considerarse el hecho de que las distintas comunidades constituyen un grupo social dinámico, histórico y culturalmente construido y desarrollado, en el cual los pobladores comparten intereses objetivos, necesidades y problemas en un espacio también común y que además estos sectores cuentan con una organización propia, costumbres, tradiciones y otros, es decir una cultura propia con la cual se identifican cada uno de los miembros de la población y en el caso de los niños debe de recordarse que la escuela es una

sociedad en pequeño ya que cada niño y niña representa a una familia de la comunidad con su propia formación, y necesidades por lo que también debe de atenderse apropiadamente.

A partir de lo indicado anteriormente se considera que el programa de intervención post desastres debe de considerar aspectos de la salud integral (Psicológica) que normalmente no es cubierta por otros programas de atención a damnificados de un desastre. Esto con el fin de colaborar al desarrollo pleno e integral de la salud de las personas y haciendo énfasis en el rescate del papel de los miembros de la comunidad como sujetos activos capaces de transformar su realidad social, no olvidando que el bienestar y atención del sector niñez puede también contribuir a la recuperación pronta de los demás sectores de la población, pues la población debe de atender su propia problemática pero una gran preocupación es la atención de sus hijos y esto no les permite concentrarse apropiadamente en las labores de reconstrucción.

3.4 ATENCIÓN POST DESASTRE. ¿CÓMO COMUNICARSE CON LOS NIÑOS? SE DEBE TENER PRESENTE QUE

Todos los adultos comunican sus sentimientos a través del cuerpo y la palabra, charlando, gesticulando, utilizando expresiones del rostro, risas, sonrisas, carcajadas, o llanto, a través de la dramatización, la música, la danza, el cuento, la leyenda, y de las diversas expresiones artísticas.

Pero los niños pequeños no dominan del todo el lenguaje hablado, y por eso, muchas veces expresan lo que sienten a través del juego, el teatro, la canción o la danza, el modelado en plastilina, el dibujo y otras expresiones artísticas.

Un niño es común que no exprese a través de la palabra su estado emocional pero si es muy común que a través de su conducta manifieste lo que está sintiendo, sus temores, su ansiedad, sus necesidades, su sufrimiento. Por estas razones es importante y necesario que las personas para este caso los voluntarios manejen diferentes técnicas que permitan acercarse a los niños y propiciar espacios especialmente a través de los juegos en los cuales los niños figuradamente puedan expresar lo que están sintiendo a fin de brindarles el apoyo que necesitan, ante esto se sugiere:

3.4.1 PARA COMUNICARSE CON UN NIÑO SE PUEDE:

- ✓ Conversar con él,
- ✓ Contarle historias y leyendas,
- ✓ Incentivarlo a que cuente sus propias historias,
- ✓ Estimularlo para que exprese sus sentimientos a través de diferentes manifestaciones artísticas (teatro, dibujo, modelado...)
- ✓ Y especialmente posibilitarle las condiciones para Jugar y a través de ello exteriorizar su estado emocional

3.4.2 SE DEBE TENER PRESENTE QUE

- ✓ En cada cultura, o región, existen formas diferentes de comunicarse, de expresar sentimientos, de buscar ayuda o consuelo y de enfrentar situaciones difíciles.
- ✓ Cada edad requiere una forma de acercamiento o comunicación diferente. Será distinto tratar de comunicarse con un niño pequeño, que con uno en edad escolar o un adolescente.

3.4.3 ¿CÓMO CONVERSAR CON UN NIÑO?

Es importante saber que cualquier persona que haya sufrido mucho y tenido grandes dificultades, puede presentar desconfianza y no le gusta hablar de sí mismo ante los extraños, especialmente si es un niño.

Pero el poder hablar de los problemas, muchas veces ayuda a sobrellevarlos, tanto en los adultos como en los niños.

Al contrario de lo que algunos creen, los niños, aun los más pequeños, sí se dan cuenta de lo que sucede alrededor y de lo que sienten los adultos. Por eso, por más terrible que sea la situación, será más tranquilizador para ellos saber lo que está pasando. Es fundamental saber cómo acercarse a ellos para lograr una relación de confianza y apoyarlos emocionalmente. La obligación de los adultos y especialmente de los voluntarios es ganar la confianza de los niños a través de un comportamiento amigable, demostrándoles que son buenos oyentes. Para esto se necesita:

- ✓ Crear un clima de confianza: Es importante ser cálidos con el niño y estar realmente interesados en su vida, sus esperanzas, sentimientos y dificultades; y saber esperar el tiempo necesario para construir una relación de confianza.
- ✓ Buscar el lugar adecuado y el tiempo necesario para conversar con comodidad y privacidad.
- ✓ Crear un clima de aceptación y explicarle al niño quiénes son los voluntarios, qué hacen y las razones por las cuales están con el
- ✓ Ser confidentes. Asegurarle al niño que la información que él les confía será mantenida en secreto.
- ✓ Ayudar al niño a que se relaje: En especial, si se nota que el niño está muy tenso, será importante que dibuje lo que él quiera, o jugar con él. Este puede ser un buen punto de partida para el conocimiento.
- ✓ Nunca interrumpirlo
- ✓ Mostrarle respeto y simpatía
- ✓ Nunca juzgar o criticar, aceptarlo tal como es, no condenar a nadie, ni reírse de él
- ✓ No hablar de nosotros mismos
- ✓ Hacer preguntas para solicitar aclaraciones
- ✓ Utilizar la lengua materna del niño

3.4.4 DURANTE UNA CONVERSACIÓN ES IMPORTANTE

Dejar al niño hablar libremente, por ejemplo:

- ✓ ¿Cómo pasó el día?
- ✓ ¿Qué le gusta hacer?
- ✓ ¿Con quién vive?
- ✓ ¿Con quién vivía?
- ✓ ¿Dónde vivía?
- ✓ ¿Qué problemas tiene?
- ✓ ¿Qué dificultades tiene?
- ✓ ¿Cuáles son las dificultades actuales?
- ✓ ¿Cuáles son sus preocupaciones?

Para comunicarse con el niño es importante ser un buen escucha, estar atento a la comunicación no verbal, usar un lenguaje simple, preguntas que faciliten la expresión del niño, y estar seguro de que este entiende a la persona que trata de ayudarlo.

- ✓ Dar tiempo al niño para hablar.
- ✓ No exigir respuestas que el niño no quiera dar.
- ✓ No despreciar los sentimientos del niño diciendo: “no estés triste”, “eso ya pasó”, “olvidalo”, “eso no es nada”, etc.
- ✓ Mostrar comprensión por los sentimientos de los niños, diciendo por ejemplo: “comprendo que estés triste”, o “enojado”, “vamos a tratar de ayudarte a resolver tu problema”.
- ✓ Orientar la conversación con frases como: “entonces que sucedió?”, “qué sentiste?”
- ✓ Nunca mentir o prometer cosas que se sabe serán difíciles de cumplir.
- ✓ Usar una entonación de voz que aliente al niño a acercarse, así como decir palabras alentadoras, a sentir con la cabeza en señal de estar atento a lo que el niño está comunicando y sonreír cuando sea pertinente, demostrar que hay un interés real por escucharlo y tratar de comprenderlo.
- ✓ Mirar al niño para observar si se siente angustiado o necesita consuelo y hablarle para dárselo, pero habrá que hacerlo de manera tal que se sienta acogido y cómodo.

3.5 AMBIENTE DE ATENCIÓN

El ambiente en el cual se atiende a los niños es de mucha importancia pues siempre debe procurarse crear un ambiente que le permita al niño sentirse seguro, confiado, que sea familiar, acogedor y que contribuya a la expresión de sus distintas necesidades. Se considera que el mejor ambiente para dialogar con el niño y ayudarlo a superar sus problemas emocionales es la familia, seguido por la escuela que es el lugar que mejores recuerdos puede traerle pues en este ambiente pasa buena parte de su tiempo, es donde están la mayoría de sus amigos y está el docente quien en un momento dado puede representar la figura materna o paterna.

Por esta razón es importante mantener despejadas las escuelas ya que si a éstas se les da otro uso (albergues, centros de acopio, etc.) se estará contribuyendo aún más en las pérdidas que los niños tienen durante los desastres, pues la escuela constituye un lugar bastante apropiado para que el niño pueda recuperarse pronto y de buena manera por lo que implica en el inconsciente del niño, claro habrán casos particulares que la escuela no les traen muy buenos recuerdos pero estos son pocos. Es importante también que durante la crisis y posterior a ella pueda llevarse a la escuela a la mayor cantidad de niños que se pueda y a los profesores que tengan la disposición para reestructurar el ambiente de los niños y que estos puedan por simple socialización compartir sus penas y sin quererlo integrar grupos de autoayuda que les permitan recuperarse pronto y de mejor manera de sus respectivas dolencias emocionales. Por esta razón se considera importante llevar el servicio al niño y no que este tenga que acudir a un lugar desconocido para él para poderle brindar la ayuda psicoterapéutica necesaria.

3.6 FAMILIA CENTRO DE SOCIALIZACIÓN TERAPÉUTICO BÁSICO

La familia es el centro de socialización terapéutico más adecuado. Se considera que es importante que la metodología de recuperación psicosocial pueda ser transferida a la familia, a la madre en especial y al padre en particular pero no olvidar al hermano mayor para este pueda desarrollar la estrategia niño a niño.

Se debe de considerar que en Psicología en un momento dado con las orientaciones correspondientes no hay mejores Terapeutas que los propios padres y a falta de estos sujetos, lo más recomendado es seleccionar agentes sustitutos pero con carácter familiar. Los niños en su propio ambiente familiar pueden superar mejor los traumas.

La metodología de atención a la recuperación psicoafectiva de los niños puede también ser usada por maestros, líderes comunitarios, sacerdotes, pastores, voluntarios y otros agentes de la comunidad no solo Psiquiatras y Psicólogos. No debe olvidarse también que habrá niños que requieran de una atención especializada por la magnitud del impacto causado en ellos ante las pérdidas ocurridas (muerte de padres, hermanos, familiares, mascotas, la vivienda, los juguetes, etc.) durante los desastres.

Sin embargo, pensar en los profesores como únicos agentes de atención psicosocial al niño escolar, sin antes tratarlos primero a ellos, puede ser un grave error. Este aspecto debe ser tomado en cuenta prioritariamente en el trabajo al interior de los centros educativos. La escuela es un espacio fundamental y privilegiado para la recuperación psicoafectiva y socialización de los niños. Es importante propiciar actividades dirigidas a los maestros como a líderes comunitarios (especialmente adolescentes) para distensionarlos en primer lugar a ellos y luego transferir mecánicas para comunicarse mejor con los niños y ayudarles a superar sus pesares. Primero de una atención a su salud mental para luego diseñar las acciones destinadas a los niños.

temporal y para reconstruir lo sucedido y definir claramente causas y efectos que les permita quedar libres

Los jóvenes voluntarios que en un momento dado participen en el proceso de recuperación psicosocial necesitan instrumentos concretos para trabajar con los niños, se les debe de facilitar también técnicas y materiales que les permitan tener un mejor acercamiento con los niños y así a través del juego ir conociendo la problemática que atraviesan y a la vez ir brindándoles la atención que requieren para superar sus dificultades.

3.7 OBJETOS O INSTRUMENTOS SUGERIDOS:

3.7.1 FAMILIA DE MUÑECOS

Dos muñecos de trapo, padre y madre y dos pequeños (niño y niña) con vestidos de los grupos étnicos de su comunidad.

Los muñecos son usados como instrumentos para que los niños proyecten a través de ellos sus sentimientos relacionados con sus familiares, mientras los manipulan, los niños que son animistas por excelencia, les dan vida propia y los usan como si fueran sus propios padres o hermanos. Gracias a los muñecos y a una observación atenta, los voluntarios pueden detectar las percepciones de los niños, sus recuerdos, sus miedos, temores pero también sus preferencias y apegos.

Los jóvenes terapeutas voluntarios tienen que reconocer durante el proceso cualquier sentimiento de culpa en los niños, muchas veces el niño cree que por no haber podido salvar a su familia él fue culpable de su muerte. Algunos niños también relacionan alguna de sus travesuras con el acontecimiento, creyéndose culpables de los efectos. Durante el juego es importante despojar al niño de toda culpa y aclararle sus responsabilidades y sus limitaciones por su fuerza y edad.

3.7.2 DINAMICAS, JUEGOS, CANTOS RONDAS, ETC.

Se implementan a través de adolescentes de 14 a 18 años (grupo de voluntarios), provenientes de las comunidades afectadas. Ellos deben de ser previamente capacitados en espacios no convencionales, con juegos y técnicas grupales para la elaboración del duelo por las pérdidas sufridas en los desastres.

Los síntomas que presenten los niños y las niñas, tienen que ser registrados por los adolescentes voluntarios y reportarlos para ser valorados por el grupo de apoyo conformado por profesionales de la Psicología.

Otros métodos de apoyo para la recuperación psicoafectiva podrían ser:

- ✓ Lúdicos
- ✓ Proyectivos
- ✓ Socialización
- ✓ Recreación
- ✓ Grupos de auto-ayuda

3.7.3 AGENTES

Se propone para la intervención en los momentos de crisis y posterior a esta a un grupo de voluntarios debidamente preparados en todo sentido que contribuyan a restituir el equilibrio emocional de los niños afectados durante el desastre. Se considera también que otros miembros de la comunidad que podrían contribuir de diversa manera podrían ser los siguientes:

- ✓ Madres y Padres
- ✓ Maestros
- ✓ Sacerdotes
- ✓ Promotores en Salud
- ✓ Pastores
- ✓ Líderes de la Comunidad
- ✓ Grupos de Jóvenes

3.8 AMBIENTES

Anteriormente se indicó que el mejor ambiente para la recuperación psicoafectiva de los niños es el hogar, en segundo lugar la escuela, pero dependiendo de la condición física en que se encuentren estos lugares, si la misma no fuera la más adecuada podrían también usar los siguientes:

- ✓ Calle
- ✓ Parque
- ✓ Iglesia,
- ✓ Salones
- ✓ Comunales

CONCLUSIONES

- 1) En conclusión se puede decir entonces que la pobreza y el deterioro ambiental están interrelacionados y juntos constituyen una de las principales causas de que los fenómenos naturales se conviertan en desastres, además las comunidades no poseen una adecuada capacidad de respuesta y eso hace que los efectos sean devastadores especialmente para los países más pobres, no debe olvidarse que los países pobres tienen todas las condiciones para que los fenómenos naturales causen muerte y destrucción a gran escala, es necesario cambiar radicalmente la situación política y socioeconómica a fin de mejorar las condiciones y que esto contribuya a prevenir, reducir y mitigar los efectos.
- 2) El deterioro ambiental esta fortalecido por el desarrollo y el comercio, además del crecimiento demográfico y la pobreza y ésta disminuye las posibilidades y capacidades de protección, debido a la falta de capacitación técnica y de mano de obra para emprender la mejora, por falta de materias primas para la reconstrucción, o por falta de acceso a la educación y al conocimiento de los programas públicos de recuperación.
- 3) Las catástrofes mal llamadas “naturales” aceleran el proceso y limitan aún más el uso de los recursos naturales restantes y muchos de ellos ya gravemente deteriorados. Los ingresos desempeñan un papel de primer orden en el fomento de oportunidades para introducir ajustes en estas condiciones de deterioro y de recuperación. Sin capital o sin poder, los pobres, que para empezar suelen vivir en tierras marginales, acaban siendo desplazados y son las víctimas olvidadas, básicamente mujeres y niños, un subgrupo a menudo el más incapacitado para ajustarse a los riesgos ambientales y sociales.
- 4) En los países en vías de desarrollo que son golpeados continuamente por los fenómenos naturales se hacen esfuerzos denodados por restituir las condiciones mínimas para que los habitantes afectados continúen desarrollando sus actividades cotidianas, no obstante todo esfuerzo es insuficiente ya que las condiciones socioeconómicas en que viven la mayoría de guatemaltecos y guatemaltecas no les permite tener los recursos económicos para recuperar sus bienes y muchos que han sufrido la pérdidas de sus bienes han tenido que vivir durante muchos años en condiciones no apropiadas ya que por sus propios medios y sin la ayuda gubernamental es casi imposible volver a vivir en las condiciones en las que vivían antes de que ocurrieran los desastres.
- 5) Ante la recurrencia y magnitud de los fenómenos naturales Guatemala cada día será más vulnerable y eso se ha podido notar en más de alguna ocasión sino basta recordar los estragos que causo la Tormenta Stan que sin durar mucho tiempo y sin ser un huracán sus efectos fueron devastadores, pero el problema más relevante no lo constituye este hecho, sino que el efecto emocional que ha causado en la población no permite que la población

recupere prontamente su capacidad productiva y se habitúa a vivir en condiciones paupérrimas esperando que alguien le solucione sus problemas. Esta situación está directamente relacionada con el hecho de que en la mayoría por no decir en todos los desastres que han ocurrido la atención se centra en la infraestructura y se ha dejado de lado un aspecto tan importante como lo es la recuperación psicoafectiva. No existen programas de atención a la Salud Mental debidamente establecidos que permitan que la población afectada recupere su equilibrio emocional que le permita actuar más decididamente y luche por restaurar las condiciones en que vivía antes del desastre.

- 6) Corresponde al gobierno con la ayuda de la iniciativa privada, de las organizaciones no gubernamentales y las propias de las comunidades, instaurar programas que atiendan las necesidades básicas de la población, salud física y salud mental para lograr un desarrollo adecuado. Es importante, y necesario que la población sea atendida integralmente antes, durante y después de ocurrido un desastre. Reconstruir la infraestructura no es suficiente se le debe de dar la atención que requiere a la recuperación psicosocial ya que no debe olvidarse que el ser humano es un ser multidimensional y que para vivir adecuadamente necesita satisfacer distintas necesidades y además necesita poseer un entorno digno de su calidad humana.
- 7) La recuperación psicosocial es importante implementarla ya que esta permite que el ser humano recupere su entorno con todos sus componentes a fin de continuar con calidad su vida y la de los suyos. Es importante la atención psicosocial y emocional en situaciones de desastre, porque la intervención independientemente de cómo se implemente debe de centrarse en las necesidades básicas de las personas, tal como la reintegración a la sociedad, rearticulación de las redes familiares y sociales, la reconstrucción de su vida cotidiana y sobre todo la calidad de vida tan necesaria para sentirse una persona plena y satisfecha.
- 8) Existen sectores de la población que por su condición son afectados con mayor magnitud, los sectores más vulnerables son las mujeres, los ancianos y sobre todo los niños, por lo que es importante que sean atendidos con prontitud y esmero a fin de garantizar su reinserción a la vida cotidiana y que los efectos en su dimensión emocional no sean devastadores, pues debe de recordarse que los niños constituyen la generación que suplirá a la actual y por lo tanto deben de crecer en condiciones bastante adecuadas para que puedan prepararse para dirigir los destinos del país.

La situación afrontada por este sector de la población merece una atención especial, por ello los niños afectados durante los desastres deben de preocupar a todos los adultos y especialmente al gobierno y a las instituciones creadas para protegerlas a fin de que no solo se satisfagan sus necesidades

básicas sino principalmente se atiendan sus necesidades afectivas y su recuperación para una vida feliz.

- 9) Es necesario e importante establecer una estrategia inmediata de recuperación psicoafectiva para los niños que permita visualizar efectos positivos a corto y a largo plazo, pues las acciones que se implementen no deben de ser reactivas sino estratégicas a fin de garantizar la calidad de vida para la niñez. En la atención a la niñez antes, durante y después de los desastres deben de involucrarse adolescentes previamente preparados y organizados y así poder óptimamente reconstruir el tejido social de las comunidades afectadas por los desastres.
- 10) En la recuperación psicoafectiva del sector niñez deben de aprovecharse toda clase de recursos y situaciones buscando siempre procurarles una mejor calidad de vida aun a pesar de las pérdidas sufridas durante los desastres y esto podría incluir el aprovechamiento de las tradiciones populares, las técnicas psicológicas adecuadas y la metodología apropiada para realizar un adecuado proceso de intervención antes, durante y después de los desastres. Todo recurso bien utilizado es necesario para la recuperación emocional de los niños y deben de agotarse los mismos buscando siempre mantener un balance y equilibrio adecuado en la atención a las diferentes necesidades que este sector de la población presenta, también es importante considerar el hecho de preparar otros lugares de las comunidades para que sean utilizados como albergues, centros de acopio etc. y no utilizar los edificios escolares ya que los hogares y las escuelas principalmente pueden utilizarse como núcleos terapéuticos fundamentales que permitan una recuperación eficaz emocional de los niños y un retorno a la normalización de su vida.
- 11) La crisis sufrida por la población ante la presencia de los desastres y especialmente en el sector niñez con una adecuada estrategia de atención puede convertirse en una oportunidad, claro si se implementan programas de atención debidamente planificados y el personal que los implemente estén debidamente organizados y formados, esto permitirá obtener adolescentes, niños y niñas fortalecidos, edificadores y constructores de un mejor destino para Guatemala.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aneas de Castro, Susana. (2000) RIESGOS Y PELIGROS: UNA VISIÓN DESDE LA GEOGRAFÍA. Scripta Nova. Revista electrónica de Geografía y Ciencias Sociales No. 60. Universidad de Barcelona
2. Blaikie, Canon y otros (1996) VULNERABILIDAD, EL ENTORNO SOCIAL, POLÍTICO Y ECONÓMICO DE LOS DESASTRES. La Red. Colombia. Pág. 30
3. CEPAL. (2002) VULNERABILIDAD SOCIODEMOGRÁFICA; VIEJOS Y NUEVOS RIESGOS PARA COMUNIDAD, HOGARES Y PERSONAS. Separata. Documento electrónico Pág. 1 y sig.
4. Diccionario de Psicología. Gestiónhumana.com
5. EL RETORNO DE LA ALEGRIA, MANUAL DEL VOLUNTARIO. Bogotá, D.C., Colombia, Cuarta edición. Abril 2001. Editorial Gente Nueva
6. Federación Mundial para la Salud Mental. SALUD MENTAL EN LA ATENCIÓN PRIMARIA, MEJORANDO LOS TRATAMIENTOS Y PROMOVRIENDO LA SALUD MENTAL
7. H. Foschiatti, Ana María. VULNERABILIDAD GLOBAL Y POBREZA. Facultad de Humanidades Universidad Nacional del Nordeste (Argentina).
8. Instituto Nacional de Estadística de Guatemala. EXPERIENCIA DE GUATEMALA EN LA MEDICIÓN DE LA POBREZA. Managua, Nicaragua. Mayo 2007
9. Lavell, Allan (1994) Viviendo en riesgo: comunidades vulnerables y prevención de desastres en América Latina. Flacso-LaRed-Cepredenac, Tercer mundo editores, Colombia. PP. 75-77
10. Martínez, Lic. Lilia Mendoza y López, Mtra. Elizabeth Caro. MANUAL DE GRUPOS DE AUTOAYUDA (Sugerencias para organizar, establecer y dirigir grupos de autoayuda). Julio 1999. Editorial Corporación Mexicana de Impresión, S.A. de C.V.
11. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Programa Nacional de Salud Mental. EVALUACIÓN DE DAÑOS Y ANÁLISIS DE NECESIDADES DE SALUD MENTAL EN SITUACIONES DE DESASTRE. Guatemala noviembre 2010, 2da Reimpresión. Editorial Serviprensa.
12. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Programa de Salud Mental. PLAN ESTRATÉGICO NACIONAL PARA EL FOMENTO DE LA SALUD MENTAL EN GUATEMALA. 2007-2020.

13. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Programa Nacional de Salud Mental. POLÍTICA DE SALUD MENTAL 2007-2015. Enero 2008. Magna Terra Editores S.A.
14. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Programa Nacional de Salud Mental. PROTOCOLO DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL A PERSONAS AFECTADAS POR DESASTRES (2007). F&G Editores.
15. Pichot, Pierre. MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES. DSM-IV. (1995) (Pág. 434-440) Masson, S.A.
16. Vargas, Jorge E. (2002) Políticas Públicas para la reducción de la vulnerabilidad frente a los desastres naturales y socio-naturales. Serie medio ambiente No. 50 CEPAL. Santiago. Pág. 11-17
17. Wiches-Chaux, Gustavo (1989) Desastres, ecologismo y formación profesional; herramientas para la crisis. Servicio Nacional de Aprendizaje, Popayán.