

Reacciones psicológicas en poblaciones afectadas por los desastres también afectan el desempeño en el trabajo

En vista de los últimos hechos dolorosos acontecidos en nuestro país, vale la pena estar en conocimiento que el terremoto no solo fue un gran movimiento telúrico, en donde la integridad física y psíquica de nuestra población se vio afectada, sino que también es altamente probable que el desempeño laboral en las empresas productivas de bienes y servicios sea afectado.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el caso de un desastre, como el ocurrido el sábado 27 de febrero, el impacto emocional varía con el transcurso del tiempo, suele ser muy acentuado y sobrepasa la capacidad de control de los individuos en los primeros momentos después del suceso.

Son víctimas en distintos grados, aquellos que sufren el impacto directo, los familiares de los afectados, los integrantes de los equipos de respuesta, la comunidad envuelta en el desastre, y aquellos que se ven implicados en conocer el evento. Todas estas personas, por lo general presentan situaciones anormales, consecuentes con una situación anormal, la que debería tender a recuperarse espontáneamente en el curso de algunos días o semanas.

La Organización Panamericana de la Salud, señala los cambios psicológicos que se pueden esperar y cuales son las intervenciones psicológicas, sociales, más eficientes destinadas a la más pronta recuperación y eventualmente a la detección precoz y manejo básico de los trastornos mentales. Se distinguen diferentes fases que se ordenan según el tiempo transcurrido. Por ejemplo, después de 72 horas es esperable que se presenten crisis emocionales, ansiedad, inestabilidad afectiva, ocasionalmente estado de confusión aguda, entre otros.

Posteriormente durante el primer mes de transcurrida la emergencia es esperable aflicción y miedo, nerviosismo, duelo, irritación problemas en las relaciones interpersonales y en el desempeño laboral, entre otros.

Transcurridos 2 a 3 meses del evento, se podría observar desmoralización ante las dificultades, síntomas somáticos y ocasionalmente síntomas de estrés postraumático.

A partir del tercer mes, en condiciones normales, se debe esperar una reducción progresiva de las manifestaciones anteriormente descritas. Sin embargo, podrían existir señales de riesgo como fatiga crónica, inhabilidad para trabajar, dificultad para pensar claramente, y otras manifestaciones similares.

Un apoyo adecuado y oportuno, puede amortiguar estos impactos. Este apoyo puede ser entregado por redes sociales naturales que tengan los recursos y las destrezas instrumentales para hacerlo y que dispongan de la oportunidad para brindar un primer apoyo y eventualmente la derivación a redes especializadas. Si estos apoyos existen, ellos constituyen un recurso comunitario de resiliencia y contribuyen a que la crisis se resuelva. El resultado apreciable es la recuperación del equilibrio o el crecimiento y logro de una nueva etapa de organización, ya sea del individuo, de la institución o de la comunidad.

Tomando en consideración lo señalado por la OPS, en las organizaciones en donde: a) se desempeñen trabajadores que de una u otra forma han sido víctimas del desastre, b) la organización ha vuelto a una normalidad de sus labores habituales, y c) que las condiciones de trabajo son seguras, para recuperar y mantener la integridad física y la salud psicológica de las personas es recomendable que:

Se enseñen y ensayen medidas de autoprotección, y se den los espacios para facilitar la expresión de dolor.

Dado que es probable que las personas que han sido víctimas del desastre, manifiesten una sensación de pérdida de su auto eficacia, es recomendable intervenir para que se re- validen los sentimientos de competencia y auto eficacia de la persona que ha sido víctima.

Es de suma importancia mantener la esperanza y transmitir confianza de que seremos capaces de enfrentar esta situación y salir adelante. Para este propósito pueden replantearse las metas de vida y entender las nuevas circunstancias como un desafío a superar con el apoyo necesario.

Transmitir tranquilidad y focalizar en tareas concretas tan cercanas a la normalidad como sea posible.

Explicarles lo mas científicamente posible el fenómeno ocurrido. Las personas requieren conocer razonablemente las causas de las cosas para entenderlas y atribuirles un sentido a su lógica necesidad de control del medio.

Preocuparse de la fatiga. Podría ocurrir que las personas que hayan sido víctimas, se cansen excesivamente o tengan dificultades para descansar, presenten sueño alterado.

Estas perturbaciones conllevan una falta de atención y concentración, aumentando el riesgo de exponerse aun accidente laboral Si este fuese el caso, un apoyo social importante es preocuparse de que la persona esté en conocimiento de que este efecto es natural, temporal, debiendo procurar descanso en su jornada no laboral, y si es necesario que recurra a algún especialista del área de la salud.

Promover la reflexión en forma grupal o individual, sobre las conductas de riesgos que podrían suscitarse para el propio entorno de trabajo o el de otras áreas.

Es una buena oportunidad para involucrar al Comité Paritario de Higiene y Seguridad en las tareas de observación, detección, prevención de las conductas de riesgos.

Difundir cuales son los comportamientos que contribuyen a disminuir el estrés.

Revisar los planes de emergencia y evacuación, considerando además el comportamiento de las personas.

Apoyo Social Activo al comenzar la faena en el trabajo. Esto es, saludos afectuosos y físicamente cercanos, al empezar a trabajar. Estas acciones generan en las personas sensación de pertenencia al grupo, bienestar, solidaridad y equipo. Ocurre porque gracias a estos saludos afectuosos se aumenta la producción de serotonina en nuestro organismo, con lo que se mejora el ánimo, la persona se siente bien. Del mismo modo, con estas acciones y demostraciones físicas de amistosa cercanía, se reduce la generación de sustancias que se vinculan con la ansiedad y el temor tales como el cortisol según ha mostrado la neurociencia, estudios de los que se nutre la psicología científica.

Finalmente necesidad permanente de la prevención activa, de dar a la prevención la importancia que se merece, porque no siempre se apoyan los esfuerzos preventivos que nos permiten enfrentar emergencias, como sismos incluso accidentes (que tienen similitudes interesantes) para mitigar sus efectos en las personas y tener algún grado de control en el instante lo que es facilitado por la prevención y los procedimientos preventivos.

ING. HUGO R. DIAZ VALVERDE
Experto Prevención de Riesgos
Agencia ACHS Las Condes