

ÍNDICE

1. Introducción y conceptos básicos	13
1.1. Introducción a la psicología de emergencias en tiempos del coronavirus.	14
1.2. Conceptos básicos	15
1.3. Organización del trabajo de gestión e intervención desde la psicología en situaciones de emergencia	20
2. Prevención: fase de preadvertencia y advertencia	25
2.1. Las actitudes prudentiales.	25
2.2. La preparación de la población	26
2.3. La preparación de los profesionales	30
2.4. Investigar el comportamiento humano en catástrofes	31
2.4.1. Programa de cultura de autoprotección para niños basado en la educación a través de la acción	33
3. Activación: primeros momentos de la fase de impacto	41
3.1. Análisis y valoración del suceso, activación de recursos y organización del trabajo.	41
3.1.1. ¿Qué podemos hacer ya?	49
4. Intervención: fase de impacto y posimpacto	55
4.1. La gestión de la comunicación	55
4.1.1. La figura del portavoz	55
4.1.2. Factores para hacer más persuasivo el mensaje.	58
4.1.3. El rumor	60
4.1.4. ¿Cómo controlar o reducir el rumor asociado a catástrofes?	61
4.1.5. Las luces y las sombras de los medios de comunicación en las catástrofes: entre la libertad de expresión y la prudencia informativa.	62
4.1.6. El centro de coordinación de la información (CCI)	65
4.2. El asesoramiento en la organización de evacuaciones	67
4.2.1. Evacuación de grandes zonas.	68
4.2.2. Evacuación de edificios públicos	69

4.3.	Intervención con damnificados durante la fase de impacto y reacción	81
4.3.1.	¿Soy un «tío» raro?	81
4.3.2.	La actuación durante el rescate de los afectados	83
4.3.3.	La comunicación del sanitario durante los primeros auxilios	90
4.3.4.	Aspectos a considerar en el rescate de ancianos	92
4.3.5.	Lo primero, evaluar a los afectados: el <i>triage</i> (clasificación) psicológico.	93
4.3.6.	Intervención durante la fase de impacto.	96
4.3.7.	¿Qué hacer con los curiosos?	98
4.3.8.	Intervención durante la fase de reacción	100
4.3.9.	Apoyo a familiares de víctimas. Situaciones que precisan apoyo	102
4.3.9.1.	Recepción	102
4.3.9.2.	Reconocimiento de cadáveres	104
4.3.9.3.	Velatorio y ceremonia de enterramiento.	107
4.3.9.4.	Comunicando el fallecimiento de allegados	110
4.3.9.5.	Cuándo hay que comunicar y cuándo hay que callar	114
4.3.9.6.	Cómo informar a los niños del fallecimiento de seres queridos	115
4.3.9.7.	Tres últimas recomendaciones a los profesionales.	123
4.3.9.8.	Sintiéndonos inútiles	124
5.	Apoyo psicológico a los intervinientes	135
5.1.	Acabado el turno..., al finalizar la intervención	140
5.2.	Amortiguando el agotamiento.	150
5.3.	Turnos y descansos	152
5.4.	Ser comprensivo, sí..., identificarnos con el damnificado, no.	153
5.5.	Humor negro..., falta de respeto o mecanismo para la adaptación	154
6.	La multiculturalidad en las catástrofes: del equipo internacional a las víctimas de distinta cultura	157
6.1.	La cuestión de los equipos multinacionales.	158
6.2.	La segunda cuestión trata sobre el trabajo para una población afectada	159
7.	Las reacciones psicológicas tras las catástrofes. Posibles síntomas, síndromes y trastornos.	163
7.1.	Fractura en nuestra línea vital	163
7.2.	Trastornos diagnósticos específicos a catástrofes	170
7.3.	¡Bienvenido al club!	174
7.4.	El camino hacia la normalidad	177
7.5.	Síntomas aparecidos durante la pandemia del coronavirus	177

8. Terapias psicológicas aplicables a los trastornos vinculados a las vivencias catastróficas	179
8.1. Tratamiento inmediato: primeros auxilios psicológicos (PAP) . .	180
8.2. La terapia narrativa. El ejemplo de la intervención posterremoto de Chile	182
8.3. Tratamiento inmediato: la terapia narrativa	182
8.4. La relajación	184
8.5. Período de normalización: prevención y tratamiento del TEPT y otros trastornos.	185
8.6. Terapias y técnicas adaptadas al coronavirus	188
9. Situaciones especiales: el suicidio.	191
9.1. Ideación, comunicación y conducta suicida	192
9.2. La intervención psicológica durante un intento de suicidio. . . .	194
9.3. Tipología del suicida	199
9.4. El suicidio en los jóvenes	199
9.5. Suicidio y enfermedad mental.	201
9.6. Manejo del paciente con conducta suicida en los servicios de urgencias	203
9.7. Protocolo de actuación en el apoyo psicológico a familiares de suicidas: ejemplificación en un caso	204
9.8. Suicidio. Pérdida privada, problema público	210
10. La comunicación en situaciones de emergencia..., nuestra mejor herramienta	217
11. ¿Cómo sobrevivir a una catástrofe? Actitud	223
12. Y en esto llegó el coronavirus.	227
12.1. El duelo durante el coronavirus	235
12.2. No nos queda más remedio que ser positivos	237
13. Últimas reflexiones, temas de debate	241
13.1. La psicología de emergencias no es psicología clínica.	241
13.2. Intervención psicológica avanzada, primeros auxilios psicológicos <i>versus</i> habilidades de comunicación en emergencias . . .	243
13.3. Nuestro plazo de actuación	244
ANEXO. Caso de suicidio	247
Referencias bibliográficas	257