



Las fases de un desastre

LAS EMOCIONALES ALTAS



Fuente: Zunin/Meyers, publicación del Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters, Departamento de Salud y Servicios Humanos (2000).

Este modelo teórico, desarrollado por Zunin y Myers en California, describe las fases emocionales de la recuperación que muchas comunidades experimentan tras un desastre.

1 Antes del desastre

Los desastres pueden causar sentimientos de vulnerabilidad, miedo al futuro, falta de seguridad y pérdida del control. Los desastres pueden causar sentimientos de culpabilidad o de culparse uno mismo por no haber prestado atención a los avisos.

2 Fase del impacto

Las reacciones varían desde shock a la histeria. La confusión inicial y la incredulidad están seguidos por la necesidad de supervivencia y de proteger a la familia. Normalmente esta es la fase más corta de las seis que hay.

3 Fase heroica

Muchos supervivientes muestran un comportamiento propenso al rescate e inducido por la adrenalina, también muestran mucha actividad. Puede que no puedan valorar adecuadamente los riesgos. También se experimenta un sentimiento de altruismo durante esta fase.

4 Fase de luna de miel

Se crean vínculos entre los miembros de la comunidad. La ayuda tras el desastre está disponible. Muchos se sienten optimistas y creen que todo volverá a la normalidad pronto. Esta fase suele ser de corta duración.

5 Fase de desilusión

El estrés y la fatiga comienzan a pasar factura. El optimismo se vuelve desánimo. Puede aumentar la necesidad de recurrir a servicios de salud mental y de asistencia con el consumo de sustancias controladas. Una gran parte de la comunidad retoma el ritmo habitual de sus vidas.

6 Reconstrucción: un nuevo comienzo

Las personas y la comunidad al completo comienzan a asumir la responsabilidad que tienen de reconstruir sus vidas. Las personas comienzan a adaptarse a las nuevas circunstancias. Comienza a reconocerse las oportunidades de crecimiento.