

## Gestión psicológica de la DANA en las empresas

Tras una catástrofe, es normal que las personas desarrollemos una serie de alteraciones emocionales, que se van a presentar en mayor o menor medida dependiendo de varios factores.

Es común que tras estar expuestos a una situación catastrófica, sintamos tristeza, miedo, rabia o cualquier emoción que aparece como respuesta ante la magnitud del suceso. Estas emociones en la mayoría de casos, deben entenderse como reacciones normales ante situaciones de gran impacto.

### Respuestas que suelen darse tras un evento traumático

- Sentirnos física y mentalmente agotados.
- Tener dificultades para tomar decisiones o concentrarse en un tema.
- Frustrarse con facilidad y de manera más frecuente.
- Estar más irritables.
- Sentirnos tristes.
- Sentirnos emocionalmente paralizados o preocupados.
- Alteraciones en el apetito
- Alteraciones en el sueño
- Pensamiento circular acerca de lo ocurrido, problemas de memoria

Por lo general, todas estas emociones son reactivas y transitorias. En la mayor parte de casos, se estabilizarán pasado el tiempo.

### Psicoeducación de las emociones tras una catástrofe

Como es de esperar, después de producirse un acontecimiento o un cambio drástico en nuestra vida, lo más seguro es que nuestro cuerpo vaya a experimentar un estado caracterizado por la presencia de un desequilibrio psicológico. Esto se produce por una reacción al enfrentarse a una situación desconocida y que percibimos como de difícil resolución, en un primer instante.

La conmoción y la negación son respuestas típicas ante eventos traumáticos, especialmente en los primeros días. Tanto la conmoción (shock) como la negación, son reacciones normales de protección.

- Los sentimientos se hacen intensos.
- El estado de ánimo puede cambiar de forma repentina.
- Se pueden tener recuerdos repetidos del acontecimiento
- Se pueden tener reacciones físicas como taquicardia o sudoración.
- Dificultades para concentrarse o tomar decisiones
- Alteraciones en los hábitos alimentarios
- Problemas para dormir/Cambio en el patrón del sueño.

Normalmente se trata de algo temporal, hasta que se ponen en marcha recursos adaptativos individuales, para hacer frente al futuro tras el suceso.

## El papel de las empresas

El papel de las empresas tras un evento de tal magnitud, se centraliza en proporcionar apoyo a sus trabajadores para reducir el posible impacto y ayudar aliviar algunos de los síntomas que puedan sufrir de manera individual los trabajadores.

La empresa, puede ser de gran ayuda como un lugar desde dónde pueden detectarse necesidades específicas, que no se pueden garantizar desde la organización y que requieren de detección y derivación a ayuda profesional.

Es evidente que, en primer lugar, hay que intentar facilitar un entorno seguro, ya que muchos de los trabajadores no dispondrán de dicho entorno fuera del trabajo debido a posibles pérdidas de su hogar, pérdidas materiales, emocionales.

El retorno a la actividad laboral, puede convertirse en un lugar seguro. Además puede ser uno de los únicos factores que ayuden a los afectados a mantener su rutina anterior al evento.

## Recursos que Sí pueden aplicar las empresas

1. **Crear espacios** donde hablar de cómo se sienten para que los trabajadores puedan sentir el apoyo social, la empatía y el verse unos a otros.
2. **Facilitar una nueva normalidad**, mantener rutinas, pero sin ignorar lo que ha ocurrido.
3. **Permitir un pequeño espacio** de tiempo donde los empleados puedan realizar unos minutos de ejercicios de meditación o respiración: Se puede ofrecer un espacio, sala o despacho dónde se sientan seguros y puedan realizar una pequeña pausa a lo largo del día y poner en práctica algún ejercicio de relajación para poder regular su estado de ánimo durante la jornada laboral.
4. **Es positivo que los líderes, estén más atentos** a las necesidades individuales de los empleados: de esta forma el empleado sentirá el apoyo de la empresa y también se facilitará la identificación de problemas que requieran de ayuda especializada.
5. **Ser flexibles y comprensivos** a la hora de dar permisos para visitas médicas o de libre disposición, según se contemplen en el convenio de la empresa, dado que el trabajador probablemente necesite tiempo para realizar gestiones diversas o bien acudir ellos mismos o sus familiares a citas con diversos especialistas.
6. **Normalizar** todos los estados emocionales y anímicos que puedan aparecer.
7. **Estar atentos al personal con horarios rotativos** ( sobre todo si estos están presentando alteraciones en el sueño, por su situación personal).
8. **Reconstruir un entorno de trabajo seguro**: Los empleados pueden sentir ansiedad e inseguridad al regresar al lugar de trabajo tras una catástrofe. La empresa debe garantizar que las instalaciones cumplan con los estándares de seguridad antes de reanudar las actividades. Es recomendable, explicar a los trabajadores las medidas de protección adoptadas. De este modo, podemos aliviar el estrés y reforzar la confianza de los trabajadores.

## ¿Qué no debe hacerse desde la empresa?

- No presionar a la persona para que explique lo que le ha ocurrido.
- Si nos está explicando libremente lo sucedido, no interrumpir.
- No juzgar y no cuestionar sus sentimientos. No decir cosas como “debería sentirse afortunado de sobrevivir” .

## ¿Cómo detectar posibles trabajadores en riesgo?

Después de una situación traumática, prácticamente todas las personas van a desarrollar una serie de reacciones que se consideran normales dentro del proceso de elaboración del suceso. Esto no significa que vayan a desarrollar trastornos psicopatológicos futuros. De hecho los seres humanos, poseemos herramientas para procesar y afrontar diferentes situaciones adversas (resiliencia).

Sin embargo, debido a diversas variables, existen algunos factores de riesgo que nos harán estar más atentos a esas personas que tienen más riesgo de acabar desarrollando un problema de salud mental a largo plazo.

### **Estar atentos a Grupos Vulnerables y Factores de Riesgo**

- Nivel de exposición al evento , ya que a mayor gravedad del desastre, más negativas son las respuestas.
- Trabajadores que han sufrido otras situaciones vitales importantes como graves problemas de salud o dificultades relacionadas con la familia.
- Personas con poco apoyo social en su entorno.

## Pautas para el autocuidado de los trabajadores

- Es importante que se intente volver a las actividades diarias:
  - Horarios de las comidas.
  - Hábitos de sueño.
  - Intentar seguir con las actividades laborales y sociales.
  - Procurar no aislarse y buscar compañía.
  - Ponerse pequeñas metas e ir tomando decisiones del día a día.

- Evitar que se sienta solo.
- Permitir el desahogo emocional.
- No evitar hablar del tema ayuda a asimilarlo.
- Para prevenir el agotamiento emocional, desconecta de las redes sociales y medios de comunicación a lo largo del día.

## ¿Cuándo pedir ayuda profesional de manera individual?

En algunos casos, las personas podemos manejar las necesidades provocadas por acontecimientos traumáticos, usando nuestros propios sistemas de apoyo, recursos personales o herramientas aprendidas ante otras situaciones vitales.

No obstante, en algunos casos, podemos sentir que estas demandas empiezan a ser cada vez más intensas y complejas de solventar con nuestros propios recursos. Observamos que están afectando a nuestras relaciones, rendimiento laboral, en general a nuestra vida cotidiana.

Las personas con reacciones prolongadas que interfieren en su funcionamiento cotidiano deben consultar con un profesional de salud mental capacitado y experimentado