

Sra. Sofia Dengra



Psicóloga especialista en procesos de duelo, bienestar emocional y psicología del trabajo y las organizaciones. Coach Ejecutiva y asesora en orientación laboral y profesional. Licenciatura en Psicología UB Postgrado. Desarrollo del Talento en las Organizaciones IL3 UB. Certificación Coaching Ejecutivo Escuela Europea de Coaching. Formación especializada de acompañamiento en duelo y pérdidas. AVES. Técnico de Intervención en crisis. UIC

Resumen: Abordaje del Estrés postraumático- duelo en catástrofes como la DANA

Cuando se produce una catástrofe como la Dana hay un gran impacto psicosocial, se experimentan muchas pérdidas de diferente índole y un impacto psicoemocional de gran intensidad. Esto implica un gran abordaje de la gestión emocional, de los procesos de duelo y de algunos trastornos que puedan darse.

En las situaciones de crisis podemos hablar de diferentes intervenciones, tanto las primeras intervenciones como las posteriores son de gran relevancia en la prevención de problemas de salud. La primera intervención (primeras horas), es la intervención en primeros auxilios psicológicos para dar soporte psicológico. Las intervenciones posteriores van dirigidas más a la elaboración del suceso y la integración del mismo en la vida de la persona y para ello se pueden realizar diferentes intervenciones de apoyo psicológico o terapia individual o utilizar otras herramientas como por ejemplo los grupos de ayuda mutua (GAM). Estos últimos proporcionan espacios para elaborar los procesos de duelo y la gestión emocional, convirtiéndose en un buen apoyo psicoemocional.

Otra de las cuestiones a tener en cuenta en situaciones de emergencia es el soporte psicológico a los intervinientes de primera respuesta. Estos profesionales pueden sufrir alteraciones psicológicas a corto y largo plazo como resultado de su intervención. Por este motivo es importante ofrecer herramientas preventivas a través de programas específicos de formación, así como espacios que permitan poder expresar y trabajar las experiencias vividas y la gestión emocional derivada, y ofrecer servicios de acompañamiento psicológico para aquellos casos que lo requieran.

