

El papel psicológico

“El pensamiento positivo resultará fundamental”

33 personas sin otra opción que convivir durante 2 o 3 meses bajo tierra. Lejos de su familia, en condiciones deplorables y con mucha incertidumbre. ¿Cómo resistir a semejante situación? EL NOTICION habló con la psicóloga Licenciada María de los Ángeles Corró Molas sobre la importancia del aspecto psicológico en este tipo de situaciones.

¿Qué tan importante es el apoyo grupal?

En casos en los cuales el aislamiento se produce en forma abrupta y forzosa, la convivencia con otros pares que comparten la misma situación es beneficiosa ya que el sentido de grupo ayuda a poder elaborar en forma conjunta estrategias de supervivencia, contención y apoyo que permitan afrontar en forma exitosa la situación traumática.

¿Qué tan fundamental es la presencia de un líder en este tipo de casos?

Como en todos los procesos de grupo la emergencia de un líder que orienta y dirige a sus seguidores permite que el grupo se organice, y funcione como un equipo. En tales circunstancias donde la situación se caracteriza por estados de ánimo negativos, sentimientos de desesperanza, pánico, aumento de la ansiedad, irritabilidad, conductas agresivas y de introversión y depresión entre otras características, la presencia de un referente efectivo que oriente al grupo en la consecución de su objetivo (la libertad) se torna de vital importancia.

Según transcurrió, los mineros no pueden fumar. ¿Cómo controlan tanto tiempo de abstinencia?

La adicción al tabaco está directamente relacionada con la imposibilidad de la persona de controlar sus niveles de ansiedad. En este caso, en el cual los mineros fumadores están privados del tabaco durante un tiempo considerable, la ansiedad seguramente se hará visible en otros síntomas como pueden ser el insomnio, el aumento del apetito, la irritabilidad, el nerviosismo, etc. Para controlar tales consecuencias es recomendable psicoeducar a los fumadores de manera que puedan encontrar otras maneras de manejar su ansiedad, por ejemplo mediante ejercicios de respiración y relajación.

¿Se deben establecer normas de convivencia?

Desde el inicio de las sociedades, las reglas han servido para ordenar las relaciones sociales y definir patrones de comportamiento aceptados socialmente. En este caso, instaurar un sistema de normas elegidas y respetadas por todos los miembros del grupo, favorecerá una mejor convivencia de los mineros atrapados, fomentando la cohesión, la solidaridad, la cooperación y el trabajo en equipo.

¿Qué tan importante es pensar en positivo? ¿En qué deben ocupar sus mentes?

Desde el enfoque cognitivo se sostiene que aquello que pensamos determinará lo que actuamos y sentimos, en consecuencia, realizar un buen trabajo de reestructuración cognitiva en el cual se fortalezcan los pensamientos positivos y se modifiquen los negativos promoverá la salud mental de los mineros. Si se logra que los mineros piensen en positivo, visualicen o recreen imaginariamente escenas o situaciones estimulantes para ellos, seguramente aumentarán la autoconfianza y el optimismo de los mismos. Mantener la mente “ocupada” con otras actividades como pueden ser, leer, escuchar música o escribir es de gran importancia ya que contribuye a mejorar el estado psicoemocional de los mineros recluidos y evita que caigan en la desesperación o la depresión.

En lo que respecta a la información dada a los mineros sobre el rescate. ¿Debe ser siempre positiva independientemente de qué, tal vez, no esté funcionando el proceso de rescate? ¿Hay que ir siempre con la verdad o es recomendable, a veces, dar noticias falsas para no generar pánico entre los atrapados?

Considero que la pregunta encuentra su respuesta en una cuestión ética que debemos preservar como profesionales de la salud que somos. Sostengo que los mineros tienen derecho a saber la verdad sobre lo que sucede fuera y dentro de la mina sea de carácter positivo o negativo. Asimismo es muy importante que se tomen los recaudos necesarios al momento de comunicar la información, es decir, hay que ser muy cuidadosos en cuanto a las formas. Preparar mentalmente a los mineros, enfatizar los aspectos positivos, elaborar mensajes optimistas, proponer alternativas atractivas para la utilización del tiempo, implementar estrategias motivacionales, implicar a las familias y amigos de los mineros en las acciones de apoyo y contención afectiva, entre otras acciones concretas, favorecerá que el rescate se lleve a cabo de la mejor manera posible.