

---

## APOYO PSICOLÓGICO EN LAS SITUACIONES DE EMERGENCIA: EL CASO DE UCRANIA

Publicación de acción contra el hambre<sup>1</sup>



Estamos, por desgracia, tan acostumbrados a ver las consecuencias de la guerra de Ucrania en los medios de comunicación que **tendemos a insensibilizarnos** ante el drama humano que se está viviendo allí. Además, tendemos a pensar en que todas esas personas necesitan [ayuda inmediata](#) y muchos olvidan que a medio y largo plazo van a seguir necesitando de la solidaridad de quienes tenemos la suerte de vivir en zonas sin guerra y sin hambre. Por eso, y aunque resulte obvio, tenemos que destacar que en **situaciones de emergencia toda ayuda es importante**, ya sea física o emocional. El impacto en las personas que tienen ciertos sucesos puede **resultar inmanejable y desestabilizador**, tanto para un individuo como para la sociedad.

Los problemas psicológicos y emocionales prevalecen durante un largo periodo de tiempo, por lo que es necesaria una atención eficiente, especializada e inmediata. La **intervención psicológica en crisis y emergencias** ayuda al manejo y la superación del sufrimiento.

Conozcamos en el siguiente post el apoyo psicológico definición, los pasos a seguir para una intervención psicológica y cómo las organizaciones sin fines de lucro están brindando apoyo en situaciones de emergencia como Ucrania.

---

<sup>1</sup> <https://www.accioncontraelhambre.org/es/apoyo-psicologico-emergencia-ucrania>

---

## INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN CRISIS Y EMERGENCIAS.

La intervención psicológica en crisis y emergencias tiene sus antecedentes después de la Segunda Guerra Mundial, cuando fue tratado el estrés postraumático ocasionado por una de las peores situaciones en la historia de la humanidad.

Luego, en la década de los 70 se habla de Primeros Auxilios Psicológicos, desarrollándose estrategias para intervenir y ayudar en situaciones de emergencias que afronte cualquier país del mundo.

Actualmente, está aumentando la intervención psicológica en crisis y emergencias en situaciones que causan un gran impacto social como el caso de Ucrania.

La psicología puede brindar diferentes tipos de apoyo a las personas dependiendo de los problemas que enfrenten. Pueden tener un trauma post-accidente, un shock postraumático o vivir una situación como la que están viviendo los habitantes de Ucrania por la actual crisis con Rusia

---

## PASOS EN UNA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN CRISIS Y EMERGENCIAS

Por lo general, para realizar una intervención psicológica en crisis y emergencias, se llevan a cabo los siguientes pasos:

### 1. Realizar contacto psicológico

Empatizar con los sentimientos de la persona afectada, es decir, ayudar a que se comunique y exprese cómo visualiza la situación por la que está viviendo.

### 2. Analizar las dimensiones del problema

Consiste en estudiar los riesgos psicológicos y físicos de las personas afectadas por la situación que están atravesando.

### 3. Sondear posibles soluciones

Generar alternativas y soluciones para las personas afectadas, incluso los obstáculos que se puedan crear en la ejecución de la ayuda.

### 4. Iniciar pasos concretos

Este paso consiste en ejecutar acciones en concreto y comenzar la ayuda psicológica a las personas en crisis.

### 5. Verificar el progreso

Realizar un seguimiento del progreso de la ayuda psicológica que están recibiendo las personas en crisis y emergencia.

---

## ¿QUÉ ES UN APOYO PSICOLÓGICO?

**Ayudar psicológicamente a alguien** contribuye a reforzar las habilidades de una persona para afrontar situaciones adversas en su vida. Aporta beneficios como mejorar su bienestar, además de brindarle herramientas para que pueda enfrentar mejor los conflictos futuros.

**El apoyo psicológico** es impartido por profesionales que son expertos en la aplicación de principios y técnicas psicológicas. Ayudan a los pacientes a enfrentar sus problemas, a entenderlos y superarlos, por lo que tiene el objetivo de buscar cambios en la persona de manera positiva.



---

## TIPOS DE APOYO PSICOLÓGICO

La psicología puede brindar **diferentes tipos de apoyo** a las personas dependiendo de los problemas que enfrenten. Pueden tener un **trauma post-accidente**, un **shock postraumático** o vivir una situación como la que están viviendo los habitantes de Ucrania por la actual crisis con Rusia.

Entre los diferentes tipos de apoyo psicológico destacamos:

- **Terapia cognitivo-conductual:** se basa en el principio de que si un comportamiento inadaptado puede ser aprendido, puede también ser desaprendido. De acuerdo a la terapia cognitivo-conductual, las actitudes, los hábitos y los pensamientos negativos son respuestas aprendidas y el mejor medio de deshacerse de ellos es aprender nuevas formas (de pensar, actuar, sentir) que son más constructivas.

- **Terapia sistémica:** se consideran las dificultades que presenta el cliente dependen de las relaciones que mantiene éste último consigo mismo y su entorno, y en ese sentido son la expresión de que algo funciona inadecuadamente en su sistema familiar o de pareja.

- **Psicoterapia existencial-humanista:** se basan en la relación terapéutica como principal herramienta de cambio. Al estar en contacto con un psicólogo que da prueba de autenticidad, de comprensión y de aceptación, el cliente vivirá una experiencia nueva en la que podrá permitirse redescubrir quién es, mostrarse tal cual es y así poder seguir su desarrollo y potencialización que estaba hasta entonces interrumpido.

- **Terapia racional-emotiva-conductual:** las personas experimentan eventos detonantes no deseables de los cuales tienen creencias racionales e irracionales. Estas creencias conducen a consecuencias emocionales, cognitivas y de comportamiento (tanto funcionales como disfuncionales).

- **Terapia cognitiva (TC):** tiene como premisa fundamental que los pensamientos influyen a los sentimientos y que las respuestas de la persona a cualquier situación es dada en función de una construcción subjetiva de tal situación.

- **Terapia breve enfocada en soluciones:** se basa en el principio de que visualizar o imaginar una alternativa viable es lo que es necesario para iniciar el proceso natural del cambio. La Terapia Breve se enfoca en lo que la persona desea alcanzar y no en lo que quiere dejar atrás.

- **Terapia neuroemocional:** examina y se encarga de personas de cualquier edad, adulto, adolescente o niño, que presentan todo tipo de lesión cerebral o un disfuncionamiento del sistema nervioso (traumatismo craneal, accidente vascular cerebral, Alzheimer y otros tipos de demencia, y también problemas de orientación, memoria, lenguaje, etc.), ya sea congénito o adquirido después de una enfermedad o de un accidente.

- **Terapia psicoanalítica:** se basa en la observación de que las personas desconocen los factores que determinan sus emociones y comportamientos ya que son esencialmente inconscientes. El tratamiento psicoanalítico explora cómo estos factores inconscientes afectan las relaciones actuales y patrones de pensamiento, emoción y de comportamiento.

- **Terapia transpersonal:** tiene como meta el desarrollo personal, y para conseguir dicha meta el psicólogo busca explotar las habilidades y recursos de la persona.

La situación que vive actualmente Ucrania dejará daños irreparables en las personas, especialmente en el aspecto emocional. La invasión de las fuerzas rusas al país ha ocasionado que más de 10 millones de personas hayan huido de los combates y los bombardeos según la ONU

## SITUACIÓN DE UCRANIA

La situación que vive actualmente Ucrania dejará **daños irreparables en las personas**, especialmente en el aspecto emocional. La invasión de las fuerzas rusas al país ha ocasionado que más de [10 millones de personas](#) hayan huido de los combates y los bombardeos según la ONU.

Los **constantes bombardeos y los combates en el este de Ucrania** han dejado enormes necesidades humanitarias, y un gran impacto psicológico de la guerra en las poblaciones, como la angustia psicológica. Por ello, la aportación de [Acción contra el Hambre en atención de salud mental y apoyo psicosocial](#) está siendo decisiva en la zona de conflicto.

El **conflicto Ucrania-Rusia** ya es considerado el más importante en Europa después de la Segunda Guerra Mundial. En pleno siglo XXI era impensable que millones de personas se hayan visto obligados a abandonar sus hogares por una crisis como esta, huyendo de la guerra para poder salvar sus vidas.

Las ONGs están desplegadas en las fronteras de Moldavia, Polonia y Rumanía, y [Acción contra el Hambre fue una de las primeras organizaciones humanitarias](#) en desplegar su equipo de voluntarios para proporcionar todo tipo de ayuda.



## ¿CÓMO PODEMOS BRINDAR APOYO PSICOLÓGICO EN LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA DE UCRANIA?

En *Acción contra el Hambre* estamos brindando apoyo psicológico en la situación de emergencia que vive Ucrania: niños, niñas, jóvenes y adultos necesitan ayuda psicológica.

Nuestra organización ha respondido desde el primer momento a esta crisis humanitaria con [proyectos humanitarios](#) y [proyectos solidarios](#), centrados en comida, refugio y **atención psicológica**.

Seguiremos prestando **ayuda humanitaria en Ucrania**, coordinando con ONGs españolas para ayudar al mayor número de personas posible en el país ucraniano.

Es urgente, ¡juntos podemos seguir ayudando a Ucrania!