



- *Las personas que sufrieron el sismo del 19 de septiembre, padecieron un estrés agudo temporal que afectó su equilibrio psicosocial.**
- *Los individuos cuya angustia se intensificó después sufren de estrés postraumático; los síntomas aparecen entre las seis y ocho semanas después del impacto.**
- *Las intervenciones de la Asociación Mexicana de Psicoterapia Analítica de Grupo (AMPAG) en escuelas, empresas, institutos nacionales y su clínica durante los días de crisis beneficiaron a 1,668 personas afectadas por los sismos.**
- *La AMPAG ofrece apoyo terapéutico a las víctimas de estrés postraumático para evitar que se convierta en un daño crónico e irreversible.**

El terremoto fue un acontecimiento traumático, inesperado, violento y costoso para el psiquismo. Cada uno de nosotros recibió el impacto de una forma particular: nos sentimos invadidos por el miedo, la angustia y la sensación de vulnerabilidad.

La magnitud de las repercusiones psíquicas de éste desastre natural dependerán de varios aspectos: la intensidad con la que vivimos el sismo, la cercanía con los derrumbes, las pérdidas humanas y/o materiales, haber participado en el rescate y/o atención de víctimas como voluntario y por supuesto, del equilibrio psicológico que poseíamos antes de la catástrofe (Campuzano, Díaz Portillo, 1987).

AMPAG y la intervención en crisis.

“El concepto de estrés se entiende como una exigencia o demanda impuesta sobre el organismo que no puede ser dominada o controlada en un lapso razonable. Una situación de desastre representa y produce un estrés de magnitud extrema que genera diversas reacciones psicológicas y biológicas, tanto a nivel individual, como grupal.” (Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencia y Desastres, Chile, p. 21). Dichas reacciones son totalmente esperadas y normales. La tendencia es que los individuos recuperen espontáneamente el equilibrio emocional con sus propios recursos psíquicos.

Los sismos que vivimos hace un año en la Ciudad de México, nos regresaron a los de 1985 y, mentalmente, a todas las experiencias traumáticas no resueltas. También nos recordaron la importancia del trabajo colectivo y la solidaridad de grupo, de ahí la necesidad de hacer un recuento de las experiencias vividas, de la ayuda brindada y de lo aprendido en estos días de dolor y de tragedia.

En 1985 la AMPAG hizo intervenciones en la Ciudad de México. Los terapeutas que participaron entonces, refieren haber tenido una sensación inicial de inutilidad, y



exactamente 32 años después, tuvimos la misma percepción. Buscamos la asesoría de algunos de los psicoanalistas activos de ese entonces, con la claridad de que no se podía implementar la misma estrategia, pero necesitábamos de su experiencia. Se acordó la participación de terapeutas de la AMPAG en la apertura de grupos gratuitos en nuestras clínicas para la atención de personas afectadas por los sismos. Se recibieron peticiones de ayuda y se organizaron las primeras asistencias grupales en diferentes zonas de la ciudad.

Las intervenciones de AMPAG comenzaron, como hace 32 años, en las calles, particularmente en la zona cero del derrumbe de Cacahuamilpa y Ámsterdam, donde se brindó atención psicológica en crisis a familiares de víctimas y a rescatistas. Un día después, los terapeutas ávidos de hacer algo, realizaron una actividad psicodramática en el Jardín Alexander Pushkin, ahí atendieron aproximadamente 20 personas, a las que apoyaron a partir de las siguientes indagaciones:

1. ¿Cómo habían vivido la experiencia del martes 19 de septiembre? y
2. ¿Cómo se habían sentido?

Esta primera consigna fue el eje de todas las intervenciones: abrir espacios en dónde las personas pudieran tramitar la ansiedad que los invadía desde el terremoto y ayudarles a entender lo que estaban sintiendo.

La población atendida en su mayoría fueron personas afectadas por el sismo que experimentaban reacciones psicológicas debido al estrés agudo provocado por la catástrofe, entre ellas **miedo, nerviosismo, preocupación excesiva, tristeza, ansiedad, algunos síntomas somáticos (dolor de cabeza, cansancio, insomnio o exceso de sueño, falta o incremento en el apetito), irritabilidad, escuchar la alerta sísmica sin que fuera real, sensibilidad ante ruidos fuertes y sensación de estar hiperalerta.**

Las tres semanas posteriores al sismo, **el grupo de voluntarios conformado por 51 terapeutas, casi todos de AMPAG, realizó 34 intervenciones gratuitas en diversos lugares: escuelas, empresas, institutos nacionales, etc., donde se atendieron 1,589 personas. Asimismo, en las clínicas de AMPAG se brindó apoyo a 79 personas. Estos números nos llenan de satisfacción, haber asistido a 1,668 personas fue una contribución psicosocial relevante de nuestra asociación a los habitantes de la Ciudad de México, ante una situación de desastre.** La posibilidad de atender a ese número de personas en tan corto tiempo solamente fue posible gracias a nuestro dispositivo grupal de intervención.

El estrés postraumático. A un año del sismo.

Ha pasado un año del acontecimiento traumático y lo esperado es que, en su mayoría, la población se sienta en equilibrio emocional, sin embargo, es posible que algunas personas



aún experimenten un malestar importante. Los sismos provocaron también “derrumbes” emocionales que es necesario reconocer y reconstruir.

En algunas personas, el instinto de sobrevivencia bloqueó el impacto emocional inmediato para dar paso a la cordura racional que les permitiera resolver las necesidades urgentes que exige la vida cotidiana. Sin embargo, días después, cuando aparentemente las cosas ya se habían “normalizado,” el estrés postraumático comenzó a manifestarse, por lo general **entre las seis y las ocho semanas posteriores**, pero en algunos individuos se hará evidente **varios meses después de haber ocurrido los sismos**.

De acuerdo a un estudio realizado por la UNAM, 20% de las personas que vivieron el S-19 sufrirán éste daño psicológico que, en caso de no atenderse a tiempo, puede durar hasta 20 años sin reversión. (www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2017_628.html)

El estrés postraumático, es la cronificación del estrés agudo mal gestionado y se expresa de distintas formas de acuerdo a la etapa evolutiva: niños, jóvenes, adultos o adultos mayores. Los niños cuyos padres o cuidadores sufren de estrés postraumático tienen mayor probabilidad de desarrollarlo. En los adultos mayores se complica según las enfermedades que tienen, sobre todo si éstas son de carácter incapacitante, si viven solos o muestran dificultad para desplazarse por sí mismos.

Hoy que se cumple un año de tan doloroso acontecimiento, es posible que las personas tengan vividos recuerdos y experimenten temor y ansiedad, que se superarán pasados unos días después del aniversario del sismo. Sin embargo, sí el malestar es persistente, hay que buscar ayuda especializada.

Psicoterapia en AMPAG.

¿Quiénes somos?

AMPAG, una asociación civil integrada por psicoanalistas especialistas en psicoterapia de grupo. Nuestra clínica funciona desde hace 40 años y actualmente cuenta con dos sedes, en el poniente y en el sur de la Ciudad de México.

¿Por qué buscar psicoterapia psicoanalítica?

La psicoterapia psicoanalítica te permite conocerte profundamente, comprender el funcionamiento de tu mente, especialmente de tus motivaciones inconscientes, permitiendo resolver el origen de tu sufrimiento psicológico actual.

El propósito de una psicoterapia es mejorar tu calidad de vida, detener tu malestar, proporcionarte herramientas para resolver la insatisfacción y los problemas interpersonales.



¿Por qué la psicoterapia de grupo?

En **AMPAG** partimos de la idea que la psique se expresa en el individuo como en los grupos e instituciones. Vivimos en grupo desde que nacemos, nuestra mente se forma en la interacción con otros. El dispositivo grupal es un contexto intersubjetivo donde todos influyen en cada uno, de manera recíproca.

Somos la única institución en México que proporciona psicoterapia analítica de grupo, a diferencia de otras terapias de grupo, en ésta se trabajan y exploran los procesos inconscientes. El efecto es que los pacientes logran un mayor autoconocimiento, una integración personal y social.

En nuestra experiencia clínica de 40 años, hemos comprobado que el abordaje psicoterapéutico de grupo proporciona un espacio privilegiado para elaborar distintos conflictos humanos interpersonales y al mismo tiempo ayuda a promover un cambio psíquico profundo.

Beneficios de la psicoterapia psicoanalítica de grupo:

- 1) Comprender la situación emocional en la que te encuentras mediante la expresión de tus sentimientos y la retroalimentación de los compañeros de grupo.
- 2) Se observan las habilidades y deficiencias de los compañeros en sus relaciones con los demás. Este aprendizaje interpersonal potencia el cambio terapéutico, proporciona herramientas al paciente para mejorar sus relaciones.
- 3) El grupo proporciona una contención emocional adicional, debido a la interacción e identificación con otras personas.
- 4) Los integrantes del grupo repiten en su interacción con pares y terapeuta, las pautas de relación que tuvieron con sus padres, hermanos, etc., comprendiendo los conflictos y mejorando sus relaciones familiares.

¿Cómo sé si padezco estrés postraumático?

Les compartimos algunos indicadores para detectar el estrés postraumático. En caso de padecerlo o reconocerlo en algún familiar o amigo es importante buscar ayuda profesional a la brevedad.



INDICADORES DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Niños

- Jugar repetitivamente al sismo.
- Pesadillas o sueños angustiantes sobre el sismo.
- Miedo a separarse de sus padres.
- Conductas regresivas: chuparse el dedo, hacer berrinches.
- Agresividad.
- Dificultad para dormir
- Mayor sensibilidad. Llanto frecuente.
- Miedo intenso a la escuela.
- Decreciente rendimiento escolar.
- Aislamiento

Sede Norte
General Molinos del Campo 64
San Miguel Chapultepec. Tel. 5515-1041

Sede Sur
Av. Universidad 1815A Int. 100
Oxtopolco, Universidad. Tel. 5661-5321
www.ampag.edu.mx

Adolescentes y adultos

- Recuerdos angustiantes del sismo.
- Revivir el sismo (sueños, imágenes, etc.).
- Sensación de estar hiperalerta.
- Preocupación o pensamiento constante de que va a volver a temblar.
- Conductas evasivas (consumo de alcohol, estimulantes, etc.).
- Desinterés por cosas o personas que antes importaban.
- Irritable.
- Problemas para dormir.
- Dificultad para retomar la vida cotidiana.
- Miedo intenso a la muerte o sensación de vulnerabilidad importante.

Adultos Mayores

- Mayor dependencia de los familiares.
- Retraimiento o falta de sociabilidad.
- Miedo intenso a la muerte.
- Recuerdos angustiantes del sismo.
- Sensibilidad mayor a estímulos.
- Preocupación aumentada o pensamientos trágicos recurrentes.
- Trastornos de sueño.
- Pérdida de la capacidad de atención, memoria o aturdimiento.
- Síntomas psicósomáticos (dificultad para respirar, sudoración, trastornos digestivos).
- Narrar una y otra vez la vivencia del sismo.

Texto escrito por la Mtra. Mónica Tiburcio, Coordinadora de la Clínica de AMPAG, con la colaboración de la Lic. En Comunicación Clara Sánchez.