

# US DISASTER PROGRAM

## Explicación del ciclo de vida emocional de un desastre



Redactado por el Rev. Canon Carl Andrews y el Archidiócono Russ Oechsel

### Ciclo de vida emocional de un desastre



### EXPLICACIÓN DEL DIAGRAMA

Los desastres afectan emocionalmente a las personas en diferentes grados, independientemente si estuvieron directa o indirectamente afectadas. El transcurso no siempre es lineal y de hecho, a menudo el ciclo de vida emocional de un desastre se repite o dura más tiempo que lo que uno pueda haber pensado originalmente. Inmediatamente después del impacto de un evento hay esfuerzos heroicos (rescates, etc.), durante un período llamado la fase de la luna de miel. También está reconocido por cohesión comunitaria. Normalmente, después de este período hay un bajón emocional caracterizado por desilusión y tal vez un sentimiento de abandono. Desde este lugar tan bajo, uno empieza a pasar por una pena profunda junto con las dificultades de solicitar beneficios, presentar reclamos de seguros, etc. Cuando hay aniversarios o eventos desencadenantes, como una nueva tormenta, las emociones negativas vuelven acompañadas por otra ola de desesperanza. El ciclo puede durar cinco años o más. Tenga presente las cinco etapas de la pena profunda (denegación, ira, regateo, depresión y aceptación) de la psiquiatra Kubler-Ross. Este período de pena profunda también se superpone a la etapa de desilusión. La gente puede regresar a su lugar bajo por un tiempo y empezar a subir nuevamente hacia el nuevo normal, de inido como reconstrucción o un reinicio. Ahora, en el ciclo de vida emocional prolongado de un diagrama de desastre, más apropiadamente relacionado con eventos como pandemias, la etapa de luna de miel llega a su punto máximo antes con algo de cohesión comunitaria o confusión conjunta causada por la falta de comprensión de la pandemia en sí o por la información errónea. El período de desilusión se alarga, así como la etapa de pasar por una pena profunda. Puede llevar meses o más, dependiendo de cosas como la disponibilidad de tratamientos y vacunas, así como de la habilidad de contener el contagio y el índice de mortalidad. La etapa de pena profunda probablemente será más larga, con más depresión y enojo que con los desastres naturales. Puede llevar entre 20 y 25 años alcanzar la etapa de reconstrucción después de una pandemia.