



PREPARACIÓN EMOCIONAL ANTES, DURANTE Y DESPUES DE UNA EMERGENCIA

Carlos Gracia Sos

- Como Personal sanitario estamos expuestos a lo que los psicólogos llaman suceso traumático. (Cuando nos enfrentamos en los servicios con el sufrimiento, el dolor o la pérdida de vidas humanas).

- Los sucesos traumáticos pueden producir reacciones emocionales graves e inesperadas que pueden entorpecer la capacidad de trabajo correcto durante o después del servicio.



SÍNTOMAS

- Los síntomas pueden estar relacionados con el cuerpo, con el conocimiento, con las emociones o con la conducta:
 - Taquicardias, taquipmeas, mareos.
 - Bloqueos.
 - Ansiedad, pérdida del control emocional, sensación de fracaso.
 - Irritabilidad, culpa, negación, miedo.



SECUENCIA EMOCIONAL Y FÍSICA

- Prepararse mentalmente para conseguir buenos resultados cuando tengamos un servicio, consiste en:
 - Estar tranquilos y relajados.
 - Realizar actividades que no supongan mucho esfuerzo.



SECUENCIA EMOCIONAL Y FÍSICA

- Cuando nos activan, respondemos con:
 - Estado de tensión y aceleración, subiendo sus pulsaciones y respiraciones que nos hace funcionar de manera adecuada y ajustada sabiendo lo que tiene que hacer cada uno.



SECUENCIA EMOCIONAL Y FÍSICA

- Durante el recorrido hacia el servicio el sanitario va procesando mentalmente toda la información que va recibiendo por todos los canales posibles, (lo que ve, oye, siente) y se va haciendo una composición de lo que supuestamente se va a encontrar.



SECUENCIA EMOCIONAL Y FÍSICA

- Desde el vehículo ya ve el servicio.
 - El cuerpo y los sentidos vuelven a ponerse tensos.
 - El sanitario toma contacto real con el servicio.



SECUENCIA EMOCIONAL Y FÍSICA

- Sangre fría.
- Paz y tranquilidad.





SECUENCIA EMOCIONAL Y FÍSICA

- De regreso a la base:
 - Se habla se bromea, se comenta el servicio.
 - Estamos más tranquilos.
 - Pero van pasando por nuestra mente todas y cada una de las acciones que acabamos de realizar.



SECUENCIA EMOCIONAL Y FÍSICA

- En la base, es útil encontrar un espacio formal con el resto de sanitario para comentar el servicio
 - Valorar los aciertos y errores.
 - El que lo necesite verbalizar su experiencia vivida.



PREPARACIÓN ANTES DEL SINIESTRO

- Existen siete niveles para mejorar la preparación emocional:
 - Mental.
 - Profesional.
 - Familiar.
 - Económico.
 - Social.
 - Físico.
 - Espiritual.



PREPARACIÓN ANTES DEL SINIESTRO

- Relegar alguno de estos niveles o dejar que sea uno el que domine sobre los otros implicara perder calidad de vida y capacidad de decisión.



PREPARACIÓN ANTES DEL SINIESTRO

- Cuidarse desde el punto de vista físico.
 - Hacer ejercicio físico regularmente.
 - Mantener el contacto con nuestro cuerpo.



PREPARACIÓN ANTES DEL SINIESTRO

- Mantener el contacto con la familia y los amigos.
 - Sentirse cercano a la gente que nos rodea.
 - Las relaciones son básicas y fundamentales para nuestro desarrollo personal.



PREPARACIÓN ANTES DEL SINIESTRO

- Comprometerse con la sociedad en la que se vive, sentir que lo que se hace tiene un impacto positivo sobre la comunidad da sentido a nuestra vida y nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos y por tanto más felices.



PREPARACIÓN ANTES DEL SINIESTRO

- Establecer relación con lo divino o gozar de una dimensión espiritual no necesariamente religiosa.
 - El contacto con la naturaleza es una fuente constante de espiritualidad.



PREPARACIÓN ANTES DEL SINIESTRO

- Aprecia tu sentido del humor,
RIETE, no tiene nada de malo.



PROTECCIÓN EMOCIONAL DURANTE EL SERVICIO

- Préstate atención a ti mismo.
 - Te ayudara a mantener la concentración en los peligros existentes.
 - Te ayudara a permanecer alerta para velar por tu propia seguridad.



PROTECCIÓN EMOCIONAL DURANTE EL SERVICIO

- Cuidar de nuestros compañeros.
 - Pueden estar en un peligro más o menos evidente y no darse cuenta.



PROTECCIÓN EMOCIONAL DURANTE EL SERVICIO

- Prestar atención a lo que nos rodea.
 - Un sanitario cansado, estresado, o distraído puede exponerse o exponer a otros a un riesgo grande o innecesario.



PROTECCIÓN EMOCIONAL DURANTE EL SERVICIO

- Controla tu ritmo de trabajo.
 - No sabemos lo que puede durar el servicio.



PROTECCIÓN EMOCIONAL DURANTE EL SERVICIO

- Cuando se note el cansancio, la falta de coordinación o un aumento de la irritabilidad.
 - Descansar y pedir el relevo.
 - El cansancio físico o mental expone al voluntario a un riesgo mayor de sufrir lesiones.



PROTECCIÓN EMOCIONAL DURANTE EL SERVICIO

- No olvidarse de la rehidratación.



Carlos Ortega SOS



PROTECCIÓN EMOCIONAL DURANTE EL SERVICIO

- Reconocer y aceptar las cosas que no podemos cambiar, como:
 - Ordenes.
 - Estructura del servicio.
 - Tiempos de espera.
 - Fallos del equipo.
 - Fallos del personal.



MANEJO EMOCIONAL DESPUES DEL SERVICIO

- Reconocer y apreciar el trabajo bien hecho de los demás.





MANEJO EMOCIONAL DESPUES DEL SERVICIO

- Habla de lo que sientes con los compañeros.
 - Escucha con interés las experiencias de los demás.
 - Comparte sentimientos y pensamientos con otros sanitarios.



MANEJO EMOCIONAL DESPUES DEL SERVICIO

- Si alguien se enfada no tomárselo de forma personal.
 - Con frecuencia es una expresión de frustración, culpa o preocupación.
 - Darse el permiso de sentirse normal.



MANEJO EMOCIONAL DESPUES DEL SERVICIO

- Alimentación equilibrada y regular.
- Descanso suficiente.
- Mantén la máxima rutina posible.
- Pasa tiempo con otras personas.



MANEJO EMOCIONAL DESPUES DEL SERVICIO

- Ayuda a tus compañeros lo más posible.
 - Compartiendo sentimientos.
 - Escuchándolos.



MANEJO EMOCIONAL DESPUES DEL SERVICIO

- Realiza ejercicio físico alternado con relajación.
- Organizar el tiempo libre.
 - Mantenerse ocupado.



MANEJO EMOCIONAL DESPUES DEL SERVICIO

- Evitar el consumo innecesario de drogas o alcohol.
 - No es necesario complicarse la vida con problemas añadidos.
- Haz cosas o piensa en cosas que te hagan sentir bien.



MANEJO EMOCIONAL DESPUES DEL SERVICIO

- Habla con tus compañeros siempre que tu quieras.
 - Tu decides cuando comentar un servicio.
 - Ya que seria como vivirlo de nuevo.
- Si lo necesitas deja salir tus sentimientos.
 - Por muy negativos que sean.



MANEJO EMOCIONAL DESPUES DEL SERVICIO

- Nuevamente
aprecia tu sentido
del humor, **RIETE**,
no tiene nada de
malo.

Carlos Gracia S.



