# PROTECCION EMOCIONAL

## EL EPI DESCONOCIDO

Carlos Gracia

N C V H I R E L A J A C I O N

O O H E D A F A M I L I A J O

I N U M A Y U D A Ñ D E

C O M P R O M I S O E S

I C O A M P I E N S A Q J S P

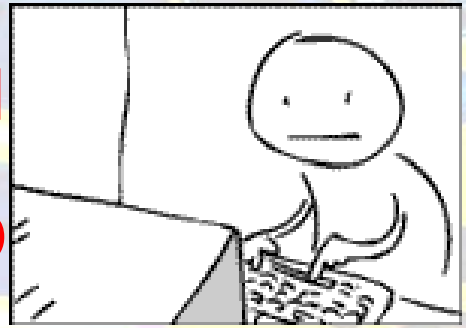
R E R T V A M I G O S P Ñ C I

T R X I W O Ñ I R A C A M A R

U T R A C I T C A R P S G N I

N E J E R C I C I O T I R S T

A D I U C V S E N T I R Ñ O U



Carlos Gracia

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | C | V | H | I | R | E | L | A | J | A | C | I | O | N |
| O | O | H | E | D | A | F | A | M | I | L | I | A | J | O |
| I | N | U | M | A | Y | U | D | A | Ñ | B | F | M | D | E |
| C | O | M | P | R | O | M | I | S | O | P | B | D | E | S |
| I | C | O | A | M | P | I | E | N | S | A | Q | J | S | P |
| R | E | R | T | V | A | M | I | G | O | S | P | Ñ | C | I |
| T | R | X | I | W | O | Ñ | I | R | A | C | A | M | A | R |
| U | T | R | A | C | I | T | C | A | R | P | S | G | N | I |
| N | E | J | E | R | C | I | C | I | O | T | I | R | S | T |
| A | D | I | U | C | V | S | E | N | T | I | R | Ñ | O | U |

Carlos Gracia

# PROTECCION INDIVIDUAL

Es aquella que protege exclusivamente al trabajador que la utiliza mediante un Equipo de Protección Individual (EPI).

Carlos Gracia

# EQUIPO DE PROTECCION INDIVIDUAL

“Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos, que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo...”

# PROTECCIONES PERSONALES

- CASCO INTEGRAL.
- GAFAS, PANTALLA CASCO.
- TAPONES, AURICULARES.
- MASCARA FACIAL, MASCARILLAS, FILTROS, E.R.A.
- GUANTES, MANOPLAS.
- CHAQUETÓN IGNIFUGO, PANTALÓN DE SEGURIDAD.
- BOTAS Y ZAPATOS DE SEGURIDAD.
- ARNÉS, CUERDAS.

*Manual Básico de Prevención de Riesgos Laborales. Ayuntamiento de Zaragoza.*

*Área de Régimen Interior y Fomento. Servicio de Prevención y Salud. Enero 2006*

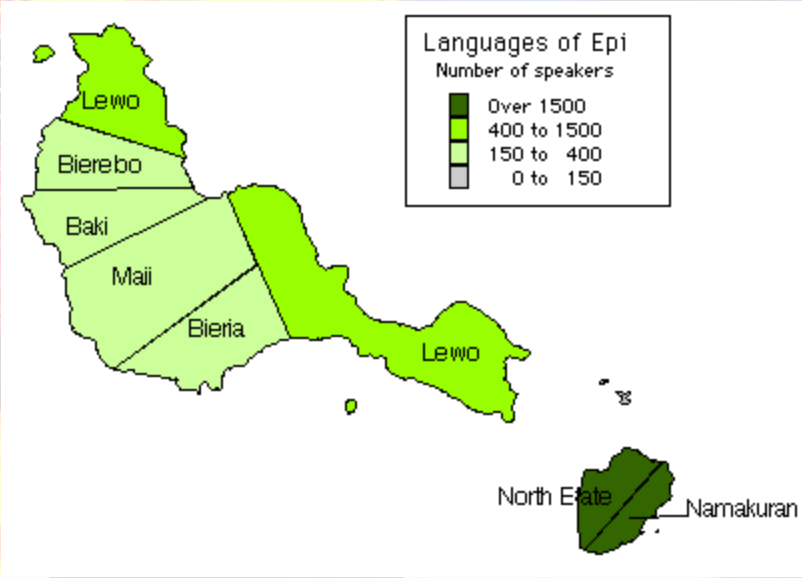
**Carlos Gracia**

- En el Cuerpo de Bomberos conocemos las características y uso de los Equipos de Protección Individual antes citados.

- Pero debemos añadir un equipo que nos proteja emocionalmente, el llamado

**Equipo de Protección Emocional.**

# ¿Qué es el EPI emocional?



Carlos Gracia

# EPI…… y BLAS

Carlos Gracia

# CUATRO DE LA TARDE. PARQUE DE BOMBEROS

# ACTIVIDAD FRENÉTICA.

Carlos Gracia

# CINCO DE LA TARDE. LLAMADA AL 080. ACCIDENTE DE TRAFICO CON ATRAPADOS.

Carlos Gracia

# DURANTE EL RECORRIDO HACIA EL SINIESTRO

# EL TRAFICO SE HACE DENSO, LOS QUE NOS PRECEDEN VAN DESPACIO Y……

Carlos Gracia

# .....LLEGAMOS AL ACCIDENTE

Carlos Gracia

# EL TRABAJO SE REALIZA CON EFICACIA

Carlos Gracia

# EL TRABAJO SE REALIZA EN EQUIPO

# EL TRABAJO SE REALIZA CON PROFESIONALIDAD.

Carlos Gracia

# SE RECOGE EL MATERIAL

Carlos Gracia

# Y UNA VEZ EN EL PARQUE COMIENZA LA LIMPIEZA PERSONAL

Carlos Gracia

# Y LA LIMPIEZA DE EQUIPOS

Carlos Gracia

# TODO LO ANTERIOR
# ES PROTECCION EMOCIONAL

Carlos Gracia

- Como bomberos estamos expuestos al ***suceso traumático*** que es cuando nos enfrentamos a siniestros con sufrimiento, dolor o pérdida de vidas humanas.

- Esto puede producir reacciones emocionales graves e inesperadas que pueden entorpecer nuestra capacidad de trabajar correctamente durante o después de los servicios.

**Carlos Gracia**

- Pueden aparecer síntomas relacionados con:
  - el cuerpo,
  - el conocimiento,
  - las emociones o
  - la conducta.

- Si utilizamos el EPI emocional nos protegerá de los síntomas relacionados con las emociones: ansiedad, culpa, negación, miedo, irritabilidad, pérdida del control emocional, sensación de fracaso.

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL ANTES DEL SINIESTRO (1)

- Siete niveles para manejar el EPI emocional:
  1. Mental,
  2. Profesional,
  3. Familiar,
  4. Económico,
  5. Social
  6. Físico.
  7. Espiritual.

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

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL ANTES DEL SINIESTRO (2)

- Cuídate desde el punto de vista físico, realizando ejercicio regularmente, para estar conectado con tu cuerpo.

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL ANTES DEL SINIESTRO (3)

- Mantén contacto con la familia y amigos, las relaciones son básicas y fundamentales para nuestro desarrollo personal.

**Carlos Gracia**

**Carlos Gracia**

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL ANTES DEL SINIESTRO (4)

## SER SOLIDARIO

- Comprometerse con la sociedad en la que se vive.
- Sentir que lo que hacemos tiene un impacto positivo sobre la comunidad.
- Dar sentido a nuestra vida

**Nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos y por lo tanto más felices.**

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL ANTES DEL SINIESTRO (5)

- Poseer una dimensión espiritual no necesariamente religiosa.

- El contacto con la naturaleza es una fuente constante de espiritualidad.

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL ANTES DEL SINIESTRO (6)

Aprecia tu sentido del humor

**RIETE.**

No tiene nada de malo

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL DURANTE EL SINIESTRO (1)

- Presta atención a ti mismo, eso te ayudará a mantener la concentración en los peligros existentes y a permanecer alerta para velar por tu propia seguridad.

- Con frecuencia los bomberos no son conscientes de la necesidad de cuidarse y de guardar su bienestar emocional y físico.

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL DURANTE EL SINIESTRO (2)

- Cuida a tus compañeros. Pueden estar realizando un trabajo determinado y no apreciar un peligro más o menos evidente.

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL DURANTE EL SINIESTRO (3)

- Presta atención a los que te rodean. Un bombero cansado, estresado o distraído puede poner en riesgo a otros o a sí mismo.

- Controla tu ritmo de trabajo. No sabes lo que puede durar este siniestro.

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL DURANTE EL SINIESTRO (4)

Carlos Gracia

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL DURANTE EL SINIESTRO (5)

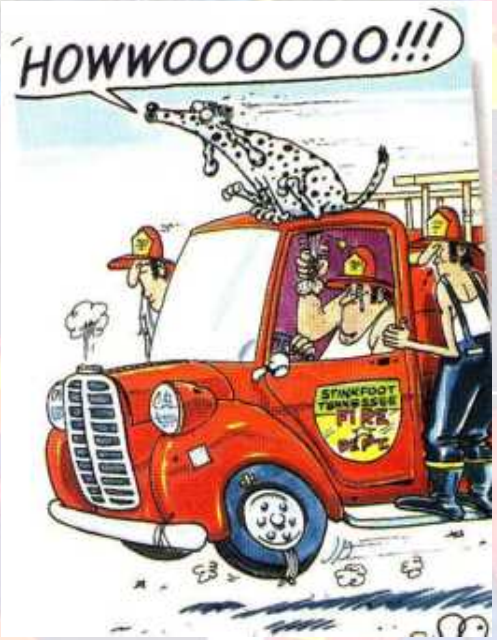
Carlos Gracia

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL DURANTE EL SINIESTRO (6)

- Si el siniestro dura mucho o las condiciones ambientales son calurosas debes hidratarte correctamente.

# COMO UTILIZAR EL EPI EMOCIONAL DURANTE EL SINIESTRO (7)

- Reconoce y acepta las cosas que no puedes cambiar, como ordenes, estructura del servicio, tiempos de espera, fallos del equipo o del personal, etc.



# COMO MANEJAR EL EPI EMOCIONAL DESPUES DEL SINIESTRO (1)

- Reconoce y aprecia el trabajo bien hecho de los demás.

- Habla de lo que sientes con los compañeros y escucha con interés las experiencias de los demás.

- Comparte sentimientos y pensamientos con otros es la medicina más curativa.

# COMO MANEJAR EL EPI EMOCIONAL DESPUES DEL SINIESTRO (2)

- Si alguien se cabrea no tomárselo de forma personal, con frecuencia es una expresión de frustración, culpa o preocupación. Darse permiso de sentirse mal.

# COMO MANEJAR EL EPI EMOCIONAL DESPUES DEL SINIESTRO (3)

- Aliméntate equilibrada y regularmente e intenta descansar lo suficiente para aumentar tus fuerzas.

# COMO MANEJAR EL EPI EMOCIONAL DESPUES DEL SINIESTRO (4)

- Mantén la máxima rutina posible.
- Pasa tiempo con otras personas.
- Ayuda a tus compañeros lo más posible, compartiendo sentimientos y escuchándolos.

# COMO MANEJAR EL EPI EMOCIONAL DESPUES DEL SINIESTRO (5)

- Realiza ejercicio físico alternado con relajación.

- Organiza tu tiempo, mantente ocupado.

# COMO MANEJAR EL EPI EMOCIONAL DESPUES DEL SINIESTRO (6)

- Evita 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.

# COMO MANEJAR EL EPI EMOCIONAL DESPUES DEL SINIESTRO (7)

- Habla con los demás siempre que quieras. Tú decides cuándo comentar un siniestro.
- Si lo necesitas deja salir tus sentimientos, por muy negativos que sean.

# COMO MANEJAR EL EPI EMOCIONAL DESPUES DEL SINIESTRO (8)

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

*“La vida es aquello que pasa mientras estamos ocupados haciendo otras cosas”*

*John Lennon.*