

# PAUTAS PARA SERVICIOS DE EMERGENCIA

## CLAVES PSICOLÓGICAS PARA REFORZAR LA CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DANA



Dadas las características del trabajo en emergencias, los profesionales que las abordan están **expuestos a situaciones altamente estresantes que repercuten en su bienestar personal**, en su rendimiento laboral y en su entorno social y familiar.

En el trabajo en emergencias, los intervinientes se enfrentan a demandas intensas, continuas, e incluso crónicas, que pueden ser fuente de malestar en muchas ocasiones.



### AUTOCUIDADOS: CUIDARSE PARA CUIDAR.



> **Reconoce tus necesidades propias y atiéndelas:** cuida la alimentación, establece y respeta los tiempos de descanso y sueño-vigilia.



> **En los descansos**, es importante buscar un lugar para sentarte o tumbarte fuera del escenario, en el que puedas recuperarte con comida caliente, bebida y alimentos de alto contenido proteico.



> **Controla el tiempo que dedicas a tareas de alto estrés**, programándote descansos o rotando a tareas menos estresantes siempre que sea posible.



> Busca un momento adecuado para poder **hablar de tus sentimientos** con otros compañeros y compañeras.



> Si observas signos de que la **eficacia de tu respuesta está disminuyendo**, solicita un descanso, estas pausas te ayudarán a disminuir la posibilidad de daño, fatiga y tensión emocional.

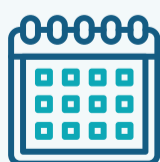


> **Disponer de ropa seca y abrigo** después de tu intervención te ayudará a mejorar tu sensación de confort.



### VALIDAR EMOCIONES PROPIAS

**Aceptar tus emociones, pensamientos, sensaciones, supone estar dispuesto a tenerlos.**



> **(Re) conócelos y ábrete** a hacerlos parte de tu presente, sin restricciones.



> **Expresa tus propios sentimientos y compártelos** con compañeros o con profesionales.



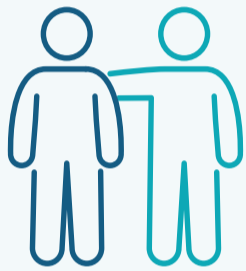
# PAUTAS PARA SERVICIOS DE EMERGENCIA

## CLAVES PSICOLÓGICAS PARA REFORZAR LA CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DANA



### APOYO SOCIAL

Contar con una buena red de apoyo en el entorno personal y en el entorno profesional, ayuda a reducir el aislamiento y promueve la comunicación, además de generar sentido de pertenencia y seguridad.



> **Mantén el contacto con tu familia y amistades** (consensuando turnos de trabajo o comunicándote con ellos a través de teléfono, video llamadas, etc).



> **Busca espacios de desahogo en equipos y redes de apoyo profesional**, te facilitarán oportunidades de ventilación, la reposición tras las horas de dedicación a la situación crítica y la motivación hacia el uso proactivo de recursos psicológicos de afrontamiento.



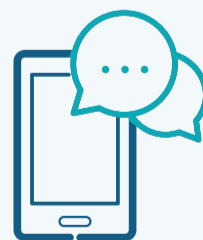
### MANTENERSE INFORMADO



> **Infórmate**, todo lo que te sea posible, sobre los **hechos y la escena a la que vas a enfrentarte**. Obtén la información necesaria del incidente crítico, de tal manera que te permita establecer una conciencia situacional para realizar un análisis, comprensión y una proyección de la situación, y así establecer una adecuada toma de decisiones en cuanto a la intervención más adecuada.



> **Limita las horas de intercambio de información** relacionadas con el funcionamiento del servicio tanto a través del correo electrónico como del whatsapp, ya que es necesario un tiempo de desconexión y descanso.



> **Restringe el consumo de información** sobre el incidente crítico a través de las RRSS o TV.

