



# GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA INTERVINIENTES EN SITUACIONES CRÍTICAS

Si recientemente te has visto afectado/a por un incidente crítico, esta guía puede ayudarte a comprender las posibles reacciones que puedes tener en adelante.

**Grupo de Intervención Psicológica  
en Catástrofes e Emerxencias (GIPCE)  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia**

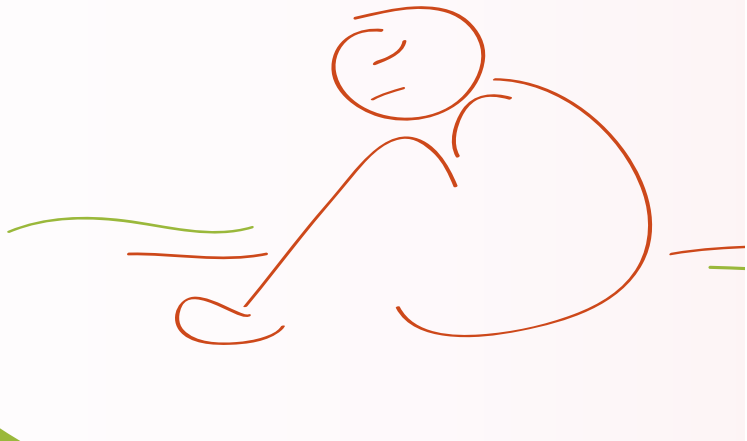
# INCIDENTE CRÍTICO

Un **incidente crítico** es un suceso potencialmente traumático: una catástrofe, un accidente con múltiples víctimas, un atentado o cualquier situación que se produce de forma inesperada y abrupta y nos expone a los profesionales a un estrés extremo.

Los y las intervinientes en emergencias, aunque generalmente funcionamos bien en este tipo de situaciones, también somos vulnerables a lo que vivimos mientras intervenimos.

La intervención en un incidente crítico puede afectarnos emocionalmente y psicológicamente.

Lo normal es que nuestra intervención en este tipo de situaciones extraordinarias nos provoquen distintos tipos de reacciones.



## COMPORTAMIENTOS

- Aumento o disminución de la actividad.
- Aumento de la sensibilidad, ganas de llorar...
- Dormir poco o en exceso, tener pesadillas o sueño no reparador.
- Cambios en los hábitos alimenticios.
- Comportamientos irresponsables: conducir a alta velocidad, abuso de medicamentos, de drogas o alcohol.
- Conflictos o deterioro en las relaciones personales, sociales y/o laborales.
- Evitar situaciones o personas que recuerden lo sucedido.
- Actitud sobreprotectora.

## OTRAS REACCIONES...

- Dificultades de atención, concentración y memoria.
- Desorientación.
- Pensamientos recurrentes relacionados con el incidente.
- Cambios en la forma de ver el mundo, a los demás y a sí mismo/a.
- Dificultades para la toma de decisiones.

## SENTIMIENTOS

- Tristeza, rabia, irritabilidad, culpa, vergüenza, frustración, ansiedad, inseguridad, miedo, apatía.
- Dificultad para sentir.
- Sensación de invulnerabilidad.
- Preocupación continua por lo que pueda suceder.
- Sentirse perdido/a, abandonado/a.

## SENSACIONES CORPORALES

- Dolores de cabeza, náuseas y vómitos.
- Malestar estomacal.
- Temblores, dificultad para respirar, palpitaciones, taquicardia...
- Escalofríos y/o sudores.
- Cansancio y/o debilidad: infecciones y afecciones frecuentes, pérdida de cabello.
- Tensión muscular.
- Alteración en el ciclo menstrual.

# RECOMENDACIONES INDIVIDUALES

## Antes del incidente crítico

- Participa en procesos de formación y entrenamiento para adquirir habilidades que te permitan desenvolverte en esas situaciones y conocer:
  - ▶ las condiciones de actuación en las diferentes etapas de la emergencia,
  - ▶ los posibles efectos de un incidente crítico y
  - ▶ las reacciones que puedas tener durante la intervención.
- Ten claras tus funciones y tareas.
- Valora si estás en un momento vital estresante para intervenir (*padeecer una pérdida personal o material, el nacimiento de un hijo o de una hija...*).
- Mantén un cuidado general y continuado de tu salud.
- Mantén tu red de apoyo social y laboral.

## Durante el incidente crítico

- Céntrate en la tarea, y mantén la atención en ella: *“Mi tarea consiste en..., soy responsable de..., lo más importante ahora es...”*.
- Toma conciencia de tus reacciones y valora si puedes seguir trabajando correctamente o si debes descansar, pedir ayuda a los compañeros y compañeras, y/o mandos...

## Después del incidente crítico

- Date permiso para sentir, expresar y compartir las emociones.
- Pide ayuda si lo necesitas.
- Permítete la compañía de otras personas.
- Recupera las rutinas diarias respecto a la higiene, descanso y alimentación: duerme lo suficiente, intenta comer algo en todas las comidas aunque no tengas hambre...
- Mantente activo/a, ponte pequeñas metas, planifica actividades por orden de importancia, distribuye el tiempo, lleva una vida lo más ordenada posible, haz ejercicio moderado, practica técnicas de relajación...
- Ocúpate de cosas que realmente puedas solucionar.
- Evita la automedicación, tomar drogas o abusar del alcohol. Si tomas un tratamiento médico de forma habitual, contacta con tu centro de salud.
- Date un tiempo de reflexión antes de cualquier decisión importante para poder ver las cosas desde otro punto de vista.



# RECOMENDACIONES GRUPALES

## Antes del incidente

- Obtener la máxima información posible del suceso para poder tener una idea aproximada de lo que podemos encontrar al llegar (*quién, con quién, cómo, dónde, con qué medios...*).

## Durante el incidente

- Respetar los turnos de la intervención. Emplear turnos cortos para tareas altamente estresantes.
- Tener las necesidades fisiológicas y de descanso cubiertas.
- Apoyarse en los compañeros y compañeras.
- Si en algún/a interviniente se observa alteración emocional (*ansiedad, inquietud...*), es recomendable acompañarlo a un lugar ausente de estimulación crítica (*visual, olorosa, auditiva...*) y facilitar su recuperación antes de volver a la tarea.
- Reforzar a los y a las intervinientes por el esfuerzo de la tarea realizada, especialmente en aquellas de mayor dureza emocional.



## Después del incidente (desahogo emocional)

Una vez concluida una intervención, es recomendable que en el plazo de tiempo más corto posible, cada equipo de intervinientes busque un lugar adecuado para realizar un encuentro grupal breve donde se facilite información, apoyo y la expresión de emociones y experiencias que favorezcan el desahogo emocional.

Con esta reunión se pretende elaborar lo sucedido y vivenciado, el apoyo entre compañeros/as, la normalización de las reacciones vividas, la estimulación de la comunicación y el restablecimiento y la recuperación.

Es también un espacio para identificar a aquellas personas que puedan necesitar apoyo adicional.



# FACTORES DE RIESGO

Existen factores que pueden aumentar las probabilidades de padecer alguna de las reacciones descritas y que pueden ser personales, situacionales, organizacionales...

## FACTORES PERSONALES

- Estar atravesando un momento vital estresante (*una pérdida personal o material, el nacimiento de un hijo o de una hija, la pérdida de empleo, un divorcio, padecer una enfermedad crónica...*) que pueda interferir en la intervención.
- Tener antecedentes de enfermedades relacionadas con la salud mental o presencia de una disfunción psicológica en el momento del suceso.
- Inestabilidad emocional, baja autoestima, baja asertividad.
- Escasos mecanismos para enfrentar el estrés. Baja tolerancia a la frustración.
- Inseguridad. Inexperiencia.
- Carecer de apoyo social: amistades, familia, colegas...
- Malas condiciones físicas. Esfuerzos muy exigentes.
- Efectos acumulativos de incidentes críticos. Incidentes críticos no superados.
- Exceso de responsabilidad, perfeccionismo.
- Generar expectativas desajustadas en las intervenciones: idealizar la ayuda prestada, minimizar los resultados obtenidos aumentando la sensación de impotencia...
- Sufrir lesiones durante la intervención que obliguen a ser retirado/a del lugar provocando frustración y culpa.
- Búsqueda de sensaciones fuertes, de gratificación inmediata y actividades de riesgo.



## FACTORES LIGADOS AL INCIDENTE

- Falta de información sobre el acontecimiento.
- El tipo de incidente (los incidentes tecnológicos producen más estrés que los naturales).
- El momento del día (de noche la respuesta es más lenta y confusa).
- La duración e intensidad. La magnitud de la catástrofe.
- Gran número de víctimas. Estado en el que se encuentran las víctimas.
- Encontrar cadáveres de niños/as. Encontrar personas conocidas entre las víctimas.
- Identificación personal con la víctima (por edad, nacionalidad...).
- Muerte o heridas graves de un/a colega de intervención.
- Formar parte de los primeros equipos de profesionales que intervienen.
- Aumento de la presión emocional por la presencia de medios de comunicación social y curiosos en la escena.

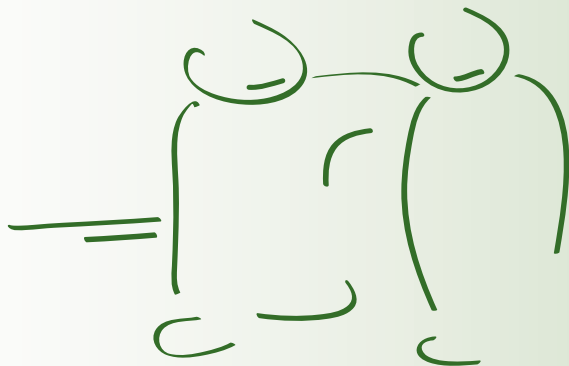
## FACTORES ORGANIZACIONALES

- Insuficiente información sobre el acontecimiento.
- Falta de equipamiento adecuado.
- Presión ocupacional: la necesidad de desarrollar muchas tareas de forma rápida y adecuada. Tener que realizar tareas para las que no ha sido preparado/a.
- Demandas del trabajo que requieran gran esfuerzo físico y mental por largo tiempo y en condiciones adversas.
- Interferencia en las funciones: cuando equipos de diferentes instituciones trabajan juntos, o cuando existe rivalidad entre ellos e intenten imponer sus estilos y procedimientos o traten de captar la atención de los medios de comunicación social.
- Ambigüedad en la tarea: órdenes confusas, falta de liderazgo.
- Existencia de conflictos laborales.
- Bajas recompensas: cuando su trabajo no es reconocido socialmente de forma oportuna.
- Falta de valoración, por parte de los superiores, del trabajo realizado.

# RECUERDA

Tras enfrentarnos a situaciones de gran dureza emocional tenemos que tener claro que:

- Nosotros y nuestras reacciones son normales, lo anormal es la situación excepcional y desproporcionada que acabamos de vivir.
- Los sucesos de gran magnitud, inesperados y de graves consecuencias pueden afectar a las personas más formadas y preparadas, somos humanos.
- Lo normal es que en la mayoría de los casos las reacciones se reduzcan en unos días y volvamos a nuestra actividad habitual.



**Permítete expresar tus emociones y sentirte mal por lo que acabas de vivir**

# ¿CUÁNDO SOLICITAR AYUDA?

Si pasado un tempo prudencial, 4-8 semanas, percibes que la intensidad de tus reacciones no disminuye, que aumenta o sientes que dificultan de forma importante tu vida social, laboral o cualquier otra parte fundamental de ella, considera seriamente la posibilidad de pedir ayuda profesional, tanto psicológica como médica.

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

**PUEDE CONTACTAR CON EL GIPCE EN EL:**



**PÁGINAS WEB:**

[www.copgalicia.es](http://www.copgalicia.es)

[www.cuadernosdecrisis.com](http://www.cuadernosdecrisis.com)

[www.psicosocial.net](http://www.psicosocial.net)

[www.psicosocialyemergencias.com](http://www.psicosocialyemergencias.com)

[www.proteccioncivil.org](http://www.proteccioncivil.org)

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

**LECTURAS:**

Parada Torres, E.: *Intervención psicológica inmediata con intervinientes.*

*El psicólogo, herramienta esencial y preventiva en la intervención en emergencias,* en [www.infocop.es](http://www.infocop.es)

© Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, 2015

D. L.: PO 482-2015

R. X. P. I.: 03/2015/10

Rúa da Espiñeira, 10-Bajo

15706 Santiago de Compostela

Tfno.: 981 534 049

Fax: 981 534 983

[copgalicia@cop.es](mailto:copgalicia@cop.es)

[www.copgalicia.es](http://www.copgalicia.es)



**XUNTA  
DE GALICIA**