

Colexio Oficial  
de Psicoloxía  
de Galicia

# GUÍA DE AUTOCOIDADO PARA INTERVENIENTES EN SITUACIÓNS CRÍTICAS

Se recentemente te viches afectado/a por un incidente crítico, esta guía pode axudarche a comprender as posibles reaccións que podes ter en diante.

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

REAÇÃO  
S  
MAIS HABITUAIS

RECOMENDACIONES  
INDIVIDUAIS

RECOMENDACIONES  
GRUPAIS

FACTORES  
DE RISCO

LEMBRA

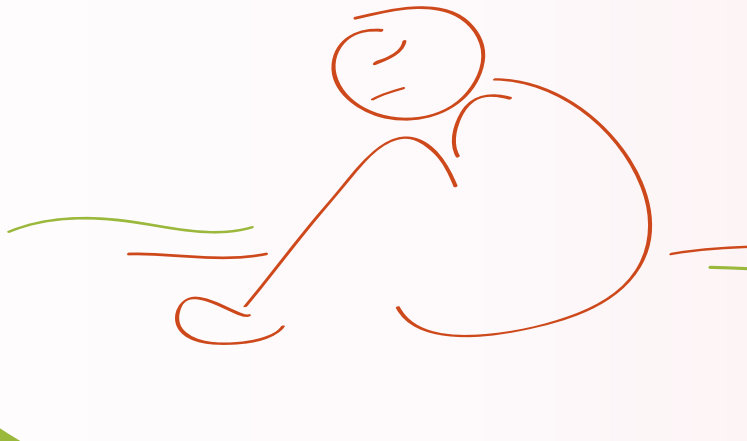
# INCIDENTE CRÍTICO

Un **incidente crítico** é un suceso potencialmente traumático: unha catástrofe, un accidente con múltiples vítimas, un atentado ou calquera situación que se produce de forma inesperada e abrupta e nos expón aos profesionais a un estrés extremo.

Os e as intervinientes en emerxencias, aínda que xeralmente funcionamos ben neste tipo de situacións, tamén somos vulnerables ao que vivimos mentres intervimos.

A intervención nun incidente crítico pode afectarnos emocionalmente e psicoloxicamente.

O normal é que a nosa intervención neste tipo de situacións extraordinarias nos provoquen distintos tipos de reaccións.



## COMPORAMENTOS

- Aumento ou diminución da actividade.
- Aumento da sensibilidade, ganas de chorar...
- Durmir pouco ou en exceso, ter pesadelos ou sono non reparador.
- Cambios nos hábitos alimenticios.
- Comportamentos irresponsables: conducir a alta velocidade, abuso de medicamentos, de drogas ou alcohol.
- Conflitos ou deterioro nas relacións persoais, sociais e/ou laborais.
- Evitar situacións ou persoas que lembren ao sucedido.
- Actitude sobreprotectora.

## OUTRAS REACCIÓNS...

- Dificultades de atención, concentración e memoria.
- Desorientación.
- Pensamentos recorrentes relacionados co incidente.
- Cambios na forma de ver o mundo, os demais e a si mesmo/a.
- Dificultades para a toma de decisións.

## SENTIMENTOS

- Tristeza, rabia, irritabilidade, culpa, vergoña, frustración, ansiedade, inseguridade, medo, apatía.
- Dificultade para sentir.
- Sensación de invulnerabilidade.
- Preocupación continua polo que poida suceder.
- Sentirse perdido/a, abandonado/a.

## SENSACIÓNS CORPORAIS

- Dolores de cabeza, náuseas e vómitos.
- Malestar estomacal.
- Tremores, dificultade para respirar, palpitacións, taquicardia...
- Calafríos e/ou suores.
- Cansazo e ou debilidade: infeccións e afeccións frecuentes, perda de cabelo.
- Tensión muscular.
- Alteración no ciclo menstrual.

# RECOMENDACIÓNS INDIVIDUAIS

## Antes do incidente crítico

- Participa en procesos de formación e de adestramento para adquirir habilidades que che permitan desenvolverte nesas situacións e coñecer:
  - ▶ as condicións de actuación nas diferentes etapas da emerxencia,
  - ▶ os posibles efectos dun incidente crítico e
  - ▶ as reaccións que poidas ter durante a intervención.
- Ten claras as túas funcións e as túas tarefas.
- Valora se estás nun momento vital estresante para intervir (*padecer unha perda persoal ou material, o nacemento dun fillo ou dunha filla...*).
- Mantén un coidado xeral e continuado da túa saúde.
- Mantén a túa rede de apoio social e laboral.

## Durante o incidente crítico

- Céntrate na tarefa, e mantén a atención nela: *“A miña tarefa consiste en..., son responsable de..., o máis importante agora é...”*.
- Toma conciencia das túas reaccións e valora se podes seguir traballando correctamente ou se debes descansar, pedir axuda aos compañeiros e compañeiras, e/ou mandos...

## Despois do incidente crítico

- Dáte permiso para sentir, expresar e compartir as emocións.
- Pide axuda se o precisas.
- Permítete a compañía doutras persoas.
- Recupera as rutinas diarias con respecto á hixiene, ao descanso e á alimentación: durme o suficiente, intenta comer algo en todas as comidas aínda que non teñas fame...
- Mantente activo/a, ponte pequenas metas, planifica actividades por orde de importancia, distribúe o tempo, leva unha vida o máis ordenada posible, fai exercicio moderado, practica técnicas de relaxación...
- Ocúpate de cousas que realmente poidas solucionar.
- Evita a automedicación, tomar drogas ou abusar do alcohol. Se tomas un tratamento médico de forma habitual, contacta co teu centro de saúde.
- Dáte un tempo de reflexión antes de calquera decisión importante para poder ver as cousas desde outro punto de vista.



# RECOMENDACIÓNS GRUPAIS

## Antes do incidente

- Obter a máxima información posible do suceso para poder ter unha idea aproximada do que podemos encontrar ao chegar (*quen, con quen, como, onde, con que medios...*).

## Durante o incidente

- Respetar as quendas da intervención. Empregar quendas curtas para tarefas altamente estresantes.
- Ter as necesidades fisiolóxicas e de descanso cubertas.
- Apoiarse nos compañeiros e compañeiras.
- Se nalgún interviniente se observa alteración emocional (*ansiedade, inquietude...*), é recomendable acompañalo a un lugar ausente de estimulación crítica (*visual, olorosa, auditiva...*) e facilitar a súa recuperación antes de volver á tarefa.
- Reforzar aos e ás intervinientes polo esforzo da tarefa realizada, especialmente naquelas de maior dureza emocional.



## Despois do incidente (desafogo emocional)

Unha vez concluída unha intervención, é recomendable que no prazo de tempo máis curto posible, cada equipo de intervinientes busque un lugar axeitado para realizar un encontro grupal breve onde se facilite información, apoio e a expresión de emocións e experiencias que favorezan o desafogo emocional.

Con esta xuntanza preténdese elaborar o acontecido e vivenciado, o apoio entre compañeiros/as, a normalización das reaccións vividas, a estimulación da comunicación e o restablecemento e a recuperación.

É tamén un espazo para identificar a aquelas persoas que poidan necesitar apoio adicional.



# FACTORES DE RISCO

Existen factores que poden aumentar as probabilidades de padecer algunha das reaccións descritas e que poden ser persoais, situacionais, organizacionais...

## FACTORES PERSOAIS

- Estar atravesando un momento vital estresante (*unha perda persoal ou material, o nacemento dun fillo ou dunha filla, a perda do emprego, un divorcio, padecer unha enfermidade crónica...*) que poida interferir na intervención.
- Ter antecedentes de doenzas relacionadas coa saúde mental ou presenza dunha disfunción psicolóxica no momento do suceso.
- Inestabilidade emocional, baixa autoestima, baixa asertividade.
- Escasos mecanismos de afrontamento do estrés. Baixa tolerancia á frustración.
- Inseguridade. Inexperiencia.
- Carecer de apoio social: amizades, familia, colegas...
- Malas condicións físicas. Esforzos moi esixentes.
- Efectos acumulativos de incidentes críticos. Incidentes críticos non superados.
- Exceso de responsabilidade, perfeccionismo.
- Xerar expectativas desaxustadas nas intervencións: idealizar a axuda prestada, minimizar os resultados obtidos aumentando a sensación de impotencia...
- Sufrir lesións durante a intervención que obriguen a ser retirado/a do lugar provocando frustración e culpa.
- Busca de sensacións fortes, de gratificación inmediata e actividades de risco.



## FACTORES LIGADOS AO INCIDENTE

- Falta de información sobre o acontecemento.
- O tipo de incidente (os incidentes tecnolóxicos producen máis estrés que os naturais).
- O momento do día (de noite a resposta é máis lenta e confusa).
- A duración e a intensidade. A magnitude da catástrofe.
- Un gran número de vítimas. Estado no que se atopen as vítimas.
- Atopar cadáveres de nenos/as. Atopar persoas coñecidas entre as vítimas.
- Identificación persoal coa vítima (por idade, nacionalidade...).
- Morte ou feridas graves dun ou dunha colega de intervención.
- Formar parte dos primeiros equipos de profesionais que interveñen.
- Aumento da presión emocional pola presenza de medios de comunicación social e curiosos na escena.

## FACTORES ORGANIZACIONAIS

- Insuficiente información sobre o acontecemento.
- Falla de equipamento axeitado.
- Presión ocupacional: a necesidade de desenvolver moitas tarefas de forma rápida e axeitada. Ter que realizar tarefas para as que non se foi preparado/a.
- Demandas do traballo que requiran un grande esforzo físico e mental por longo tempo e en condicións adversas.
- Interferencia nas funcións: cando equipos de diferentes institucións traballan xuntos, ou cando existe rivalidade entre eles e intentan impoñer os seus estilos e procedementos ou tratan de captar a atención dos medios de comunicación social.
- Ambigüidade na tarefa: ordes confusas, falla de liderado.
- Existencia de conflitos laborais.
- Baixas recompensas: cando o seu traballo non é recoñecido socialmente na forma oportuna.
- Falta de valoración, por parte dos superiores, do traballo realizado.

# LEMBRA

Despois de afrontarnos a situacións de gran dureza emocional temos que ter claro que:

- Nós e as nosas reaccións son normais, o anormal é a situación excepcional e desproporcionada que vimos de vivir.
- Os sucesos de gran magnitude, inesperados e de graves consecuencias poden afectar ás persoas máis formadas e preparadas, somos humanos.
- O normal é que na maioría dos casos as reaccións se reduzan nuns días e volvamos á nosa actividade habitual.



**Permítete expresar as túas emocións e sentirte mal polo que acabas de vivir**

# ¿CANDO SOLICITAR AXUDA?

Se pasado un tempo prudencial, 4-8 semanas, percibes que a intensidade das túas reaccións non diminúe, que aumenta ou sentes que dificultan de forma importante a túa vida social, laboral ou calquera outra parte fundamental dela, considera seriamente a posibilidade de pedir axuda profesional, tanto psicolóxica como médica.

## INFORMACIÓN DE INTERESE

**PODE CONTACTAR CO GIPCE NO:**



**PÁXINAS 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 479-2015

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

Rúa da Espiñeira, 10-Baixo

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)

