



Consejos para el autocuidado
psicológico en profesionales y
voluntarios de emergencias
extrahospitalarios

23/03/2020

Comprender...



... para entender

A nivel profesional / voluntariado

El marco bioético donde nos movíamos ha cambiado bruscamente pasando:

1º) De la autonomía y beneficencia clásica en donde existía una situación de abundancia y cuya guía era “a mayor necesidad del paciente mayores recursos”

Objetivo: Conseguir el máximo beneficio del paciente

A nivel profesional / voluntariado

2º) A una ética utilitarista que se utiliza en contextos de catástrofes en donde:

- Existe limitación EXTREMA de recursos
(materiales, asistenciales, humanos, logísticos...)
- Que deben ser utilizados con aquellos con quienes más se pueda lograr:
 - Relación en años y calidad de vida recuperable
 - Beneficio general para salvar el mayor número de vidas posibles (muchas) y no el individual (pocas)

A nivel personal ¿ He cambiado yo ?

Las personas somos seres bio-psico-sociales a nivel histórico y cultural, en este plano hay que entenderlas, y el COVID-19 está atacándolas a todas obligando a ajustar los deseos y expectativas a la realidad de hoy, desapareciendo la falsa seguridad que teníamos y por la cual no se tienen respuestas a:

A nivel personal ¿ He cambiado yo ?

- ¿Qué es la vida?, ¿La muerte?, ¿Quiénes somos?...
- ¿Cuáles son nuestras prioridades, principios, valores, comportamientos...?

Donde existen altos niveles de ansiedad y escasa información, cubriendo ése vacío con cualquier publicación sin verificar su fuente (FakeNews, rumores continuos...) creando contextos de confusión generalizada.

¿Qué me provoca todo ello?

En líneas generales son reacciones psicológicas normales ante un hecho excepcional:

Miedo, ansiedad, incertidumbre, confusión, preocupación por los míos y necesidad de escuchar su voz, angustia por el futuro, Inseguridad en las intervenciones, miedo al Contagio...

Es decir afecta a nivel físico, psicológico, social...

¿Qué puedo hacer?

- Confíe en usted.
- Intente dosificar sus fuerzas físicas y mentales (el esfuerzo va a ser mantenido en el tiempo).
- Intente mantener en lo posible hábitos saludables (alimentación, descanso, ocio...).
- No se apoye en el alcohol, las drogas, no se automedique. Podrá originarle una adicción e interferir en sus decisiones.

¿Qué puedo hacer?

- Intente comprender las reacciones de sus compañeros están tan confundidos como usted.
- Todo lo impregna la ansiedad, el miedo...
- El cansancio disminuye la tolerancia al estrés y a la fatiga.
- Intente crear un buen clima en su medio.
- Céntrese en el aquí y ahora.
- Intente centrarse en las pequeñas victorias

DIRECTORIO

TELÉFONOS Y OTROS RECURSOS DE

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Es muy probable que se amplíen

Lunes 23/03/2020 - 18:00 horas

DIRECTORIO

Teléfonos de atención psicológica

Andalucía (oriental)	851.00.05.20
Aragón	876.03.67.78
Asturias	
Baleares	112
Bizkaia	686.20.29.18
Castilla y León (Burgos)	637.47.72.66
Castilla La Mancha	636.03.98.91

DIRECTORIO

Canarias	660.68.57.57
Cantabria	942.94.14.69
Cataluña	659.58.49.88
Extremadura	112
Islas Canarias – Lanzarote	900.10.21.87
La Rioja	689.98.99.66
País vasco - Guipúzcoa	692.56.61.60
Navarra	848.42.00.90

DIRECTORIO

- Consejo General de la Psicología en España
<https://www.cop.es/index.php?page=colegios>
- Álava colegiopsicoalava@gmail.com

Denuncie el intrusismo profesional

Campaña contra el intrusismo profesional



Con el objetivo de erradicar aquellas actividades que, amparadas bajo diversas denominaciones o etiquetas, constituyen prácticas encubiertas de intrusismo profesional en el ámbito de la Psicología, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid pone a disposición de sus colegiados y de los ciudadanos un buzón electrónico donde podrá denunciar las situaciones de intrusismo profesional de las que tengan conocimiento.

Con esta iniciativa se persigue, tanto la defensa de la Psicología y los intereses profesionales de nuestros colegiados, como la protección de la sociedad frente a prácticas que pueden atentar gravemente contra la salud de las personas.

- <https://www.copmadrid.org/web/ciudadanos/intrusismo-profesional>

Recursos utilizados

- Alicia Galfaso:
<https://www.youtube.com/watch?v=IJUyRjG46Rw>
- Autor desconocido. Sesión clínica. Vídeo en redes sociales.
- Cuadernos de Crisis y emergencias
<http://www.cuadernosdecrisis.com/>
- SEPADEM – Sociedad Española de Psicología Aplicada a Desastres, Urgencias y Emergencias
<https://es-es.facebook.com/sepadem/>

Psicología en emergencias... una necesidad.

Vicente David Coca

Psicólogo M-32123

Enfermero 40.192

Blog:

<https://psicologiaenemergencias.wordpress.com/>