



COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
Grupo de Intervención Psicológica en
Emergencias y Catástrofes (GIEC)

EL ESTRÉS EN LOS INTERVINIENTES

Ana Menéndez García
Psicóloga

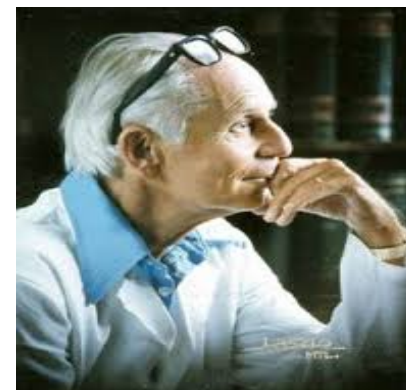
Miembro del Grupo de Intervención Psicológica
en Emergencias y Catástrofes del COPPA

UN POCO DE HISTORIA

- Estrés es un término que proviene de la física y tiene que ver con la tensión que son capaces de soportar los materiales a distintas presiones externas



- Se acuñó por primera vez para la salud humana en 1926 por Hans Selye



DEFINICIÓN DE ESTRÉS

- Podemos decir que el estrés es la respuesta de un organismo a presiones externas o internas y que tiene una repercusión a nivel físico, emocional y mental.
- Es útil y necesario para la vida.



FASES DE EVOLUCIÓN DEL PROCESO



TIPOS DE ESTRÉS

- Estrés adaptativo: Es la reacción normal. El organismo se adapta para una situación de cambio
- Estrés agudo: Es la reacción del organismo ante un impacto fuerte, intenso, que incluso puede tener consecuencias en la vida de la persona.
- Estrés agudo acumulativo: Es el que se produce por la exposición a más de una situación de impacto de intensidad alta para la persona.
- Estrés crónico: Es el producido por la acumulación de exposición a diferentes situaciones estresantes que pueden provenir de diversos ámbitos.



EL ESTRÉS DE LOS INTERVINIENTES



- El personal que trabaja en profesiones relacionadas con las situaciones de crisis, emergencia y/o catástrofes puede verse expuesto en una semana a más situaciones de estrés agudo de las que vive una persona de media en toda su existencia.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL NIVEL DE ESTRÉS Y SU GESTIÓN

- Factores derivados de la persona y su situación (personal, familiar,...).
- Factores derivados de la situación laboral.
- Factores provenientes de la propia intervención.
- Otros factores (medioambientales, etc).



DIFERENCIA ENTRE ESTRÉS Y EMOCIÓN: LA ANSIEDAD Y OTRAS EMOCIONES

- El estrés es una respuesta del organismo a una situación de tensión.
- Lo que conocemos como ansiedad, depresión, irritabilidad excesiva, etc SON EMOCIONES que pueden venir derivadas (entre otros motivos) de estar sometidos a elevadas situaciones de estrés. Estrés y ansiedad no son sinónimos, ni distintos grados de la misma escala y no deben considerarse como tales.



ALGUNAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS PUEDEN APARECER A DIFERENTES NIVELES

- Fisiológico: Dolor precordial o sensación de opresión en el pecho, taquicardias o arritmias injustificadas, hipertensión, disminución en las defensas del organismo (facilitando la aparición de catarros, cuadros alérgicos o asmáticos, etc), dolores cervicales y de espalda, jaquecas, diarreas e incluso úlceras.
- Emocional: Irritabilidad, desánimo, apatía, suspicacia, frustración, ansiedad, anhedonia.
- Cognitivo: Ideas irracionales, escasa flexibilidad, culpabilización de los usuarios o el sistema, problemas de memoria.
- Comportamental: Interacciones agresivas, desentendimiento, aislamiento.
- Social/profesional: Baja satisfacción laboral, aumento del absentismo laboral, propensión al abandono del puesto de trabajo, baja implicación laboral, aumento de conflictos interpersonales con compañeros, familia y allegados.
- Y, por supuesto, además de otros trastornos: el TEP, que afecta a todas las áreas de la vida y al que hay que prestar especial atención.



LOS INTERVINIENTES SON

- Personas normales que están expuestas por profesión de manera más frecuente que otros a situaciones anormales de intensidad más alta de la que solemos vivir en la vida cotidiana.

Este tipo de profesional requiere de especial atención y cuidado precisamente por lo anterior.

- Y esto vale tanto para la atención a su salud y bienestar por parte de sí mismos como a la atención a la salud y bienestar que debe prestarles la empresa.



PREVENIR Y SANAR: HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA EN EQUILIBRIO

- Hábitos saludables de vida: Alimentación, higiene del sueño, deporte, ocio/aficiones., relaciones, aprendizaje., familia.
- Entrenamiento en : Respiración , relajación, meditación, técnicas cognitivo-conductuales, (reestructuración cognitiva, autoinstrucciones, etc) , entrenamiento emocional.
- Jornadas de trabajo claras, bien planificadas, comunicadas con suficiente antelación.
- Lugar de trabajo con buena ventilación, luz natural preferentemente, adecuadamente amueblado, confortable, sin fuentes de estrés adicionales innecesarias.
- Formación específica al empezar a trabajar y continuada.
- De manera habitual y especialmente después de intervenciones relevantes es necesario soporte suficiente: debriefing, defusing, y, en caso necesario, acompañamiento individual .



Algunas citas célebres de personas muy dispares.

- *Patton, George*: "Un buen plan ejecutado hoy es mejor que un plan perfecto ejecutado en algún momento indefinido en el futuro"
- *E. Everett Hall* "No soy más que uno, pero soy uno. No puedo hacerlo todo, pero puedo hacer algo. Y por no poder hacer todo no quiero dejar de hacer el "algo" que puedo".

