



Autocontrol emocional en situaciones de emergencia

Palencia, 6 de Junio de 2008

Dolores Rolle Fernández
Psicóloga Samur-Protección Civil

La emergencia como agente de impacto psicológico





Características

- ❖ Impredecibles
- ❖ Escapan al control de las personas
- ❖ Pérdidas
- ❖ Desorganización social
- ❖ Sistemas de ayuda se encuentran desbordados



- ❖ Cambio brusco
- ❖ Estrechamiento de la conciencia
- ❖ Quiebra del sentimiento de seguridad
- ❖ Intencionalidad

“Respuesta dada por un organismo ante las demandas del medio”

ESTRÉS POSITIVO

ESTRÉS NEGATIVO



Reacciones

12-20 %
Adaptativas-Ayuda



50-60 %
Indecisos



20-25 %
Inadaptativas
- Estupor
- Aturdidos
- Pánico

Impacto

Impacto



Reacción



Estrés agudo

(308.3 DSM-IV
F.43.0 CIE.10)



TEPT



Factores moduladores en el impacto psicológico

- Persona
- Situación
- Contexto

Clasificación de las víctimas

- Víctimas Primarias
- Víctimas Secundarias



Estrategias de prevención del impacto psicológico

- 1- Individuo, grupo y organización
- 2- Niveles de prevención

<u>Prevención 1ª</u>	<u>Prevención 2ª</u>	<u>Prevención 3ª</u>
Individuo		
Educación básica: Estrés y afrontamiento	Normalización de estrés agudo	Reconocer la necesidad de ayuda especializada
Grupo		
Primeros auxilios psicológicos a compañeros	Debriefing y supervisión de evolución	Motivar hacia la búsqueda especializada
Organización		
Facilitar la formación en aspectos psicológicos de la emergencia	Facilitar el apoyo psicológico por parte de especialistas	Facilitar el acceso a salud mental



Autocontrol emocional

- Estrategias cognitivas:
 - Distorsiones cognitivas de Beck.
 - Desensibilización sistemática de Wolpe.
 - Entrenamiento de inoculación del estrés de Meichenbaum.
- Estrategias conductuales:
 - Resolución de problemas.
 - Habilidades sociales.
- Estrategias fisiológicas:
 - Respiración
 - Relajación

SITUACIÓN DE EMERGENCIA

- Respuesta defensiva adaptativa
- Sobreestimulación sensorial



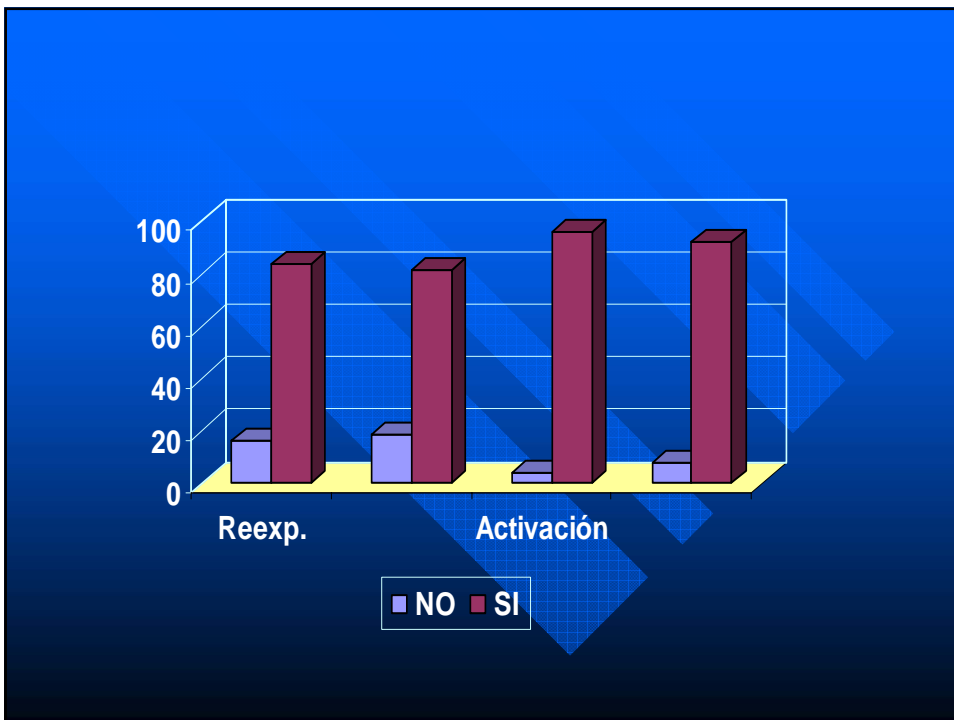
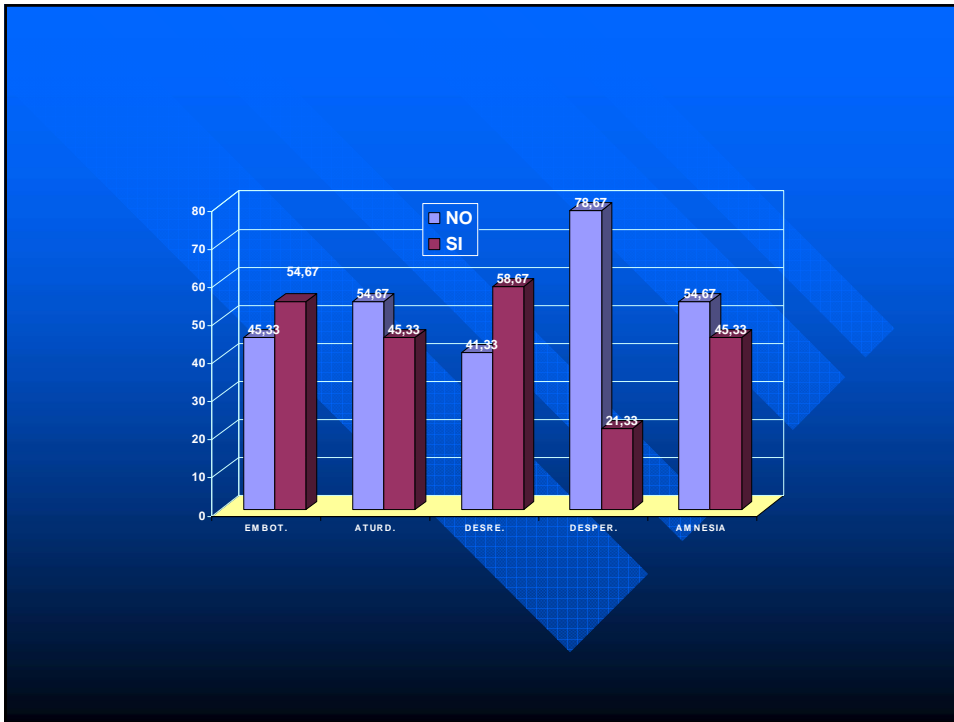
INCIDENTE CRÍTICO

*Factor de riesgo para desarrollo
de síntomas de estrés agudo*



Reacciones al trauma (específicas)

- Recuerdo traumático
- Recuerdo integrado





Gracias