



BUENAS PRÁCTICAS EN PROTECCIÓN CIVIL.

Estrategias de promoción de la salud y el bienestar e intervención en crisis.

Colaboran:





BUENAS PRÁCTICAS EN PROTECCIÓN CIVIL.
Estrategias de promoción de la salud y el bienestar
e intervención en crisis.

ISBN:978-84-09-63047-9

Depósito legal: V-2843-2024

1era edición, noviembre 2025

BUENAS PRÁCTICAS EN PROTECCIÓN CIVIL.
Estrategias de promoción de la salud y el bienestar
e intervención en crisis.

Reflexión

Ser voluntario en protección civil, no es solo ponerse el uniforme, es una forma hermosa de mostrar solidaridad. Es estar ahí, cuando otros más lo necesitan, ofrecer apoyo en los momentos difíciles y hacerlo de forma desinteresada.

Pero para cuidar bien a los demás, también es importante aprender a cuidarse uno mismo.

Este sencillo manual, está realizado por 21 autores, generosos, de diferentes procedencias (8 voluntarios de protección civil, 7 policías locales, 7 psicólogos, 2 médicos, 1 enfermera, 8 profesores, 4 técnicos de emergencia, 3 abogados, 2 criminólogos, 3 escritores, 3 jubilados, 1 técnico transporte sanitario, 3 investigadores, 2 empresarios, 2 ingenieros, 1 técnico superior riesgos laborales, 1 geógrafo, 1 filósofo, 1 historiador,...), un elenco diverso de profesionales, que transmiten sus conocimientos en este texto.

Y está pensado para ayudar a mantener el bienestar del voluntario, tanto físico y mental, mientras sigue brindando su ayuda. Aquí encontrara consejos simples, pero valiosos que pueden marcar una gran diferencia, en el día a día del voluntario y del técnico profesional de emergencias, que también analizamos, cultivando una cultura de cuidado.

Proteger al voluntario, no es egoísmo, es una forma de respeto hacia sí mismo y hacia quien confía en su labor, si el voluntario está bien, su ayuda será más fuerte y más humana.

El compendio, se ha configurado en tres líneas estratégicas: teórica (prevención de riesgos, funciones, promoción de la salud, estrés postraumático, gestión de equipos,), practica (mindfulness, técnicas de promoción de la salud, primeros auxilios psicológicos, actuación en crisis, comunicación de malas noticias, y el conocimiento de la vida secreta de las palabras) y unos anexos (de vacunación, de principios éticos y de seguridad y salud en el trabajo).

Bienvenido, compañero voluntario, a este espacio de cuidado. Este manual es tan tuyo, como lo es tu compromiso con los demás.

*“El compromiso es un acto,
no una palabra”*

Jean Paul Sartre

Por último, seamos testigos juntos, del profundo acto de agradecimiento que supone vuestra solidaridad. Por otra parte, quiero dar las gracias a todas las entidades (Dirección General de Protección Civil, DGPC; Federación Española de Municipios, y Provincias, FEMP; Universidad Permanente Universidad Alicante, UPUA y Fundación Salud y Persona), asociaciones (UNIJEPOL, H-POLICIA, ANAV, ANEPPCE, AFAENPAL, Agrupaciones de voluntarios de Protección Civil de Alicante, Almansa y Socuéllamos) y personas (Pascual, Joaquín, Xavier, Joan, Elena, Encarna, Luz, Luis, Soraya, José Enrique y María José, mi esposa) que han confiado y colaborado con los autores, en la consecución de este manual.

Y por supuesto, agradezco a los autores por su generosidad, y su confianza, que han impregnado al manual, del espíritu de Joan Halifax:

*“Hacer las cosas con una espalda
fuerte y corazón suave”*

.....

Federico Gómez Sáez

Coordinador académico del Manual



Prólogo 1

Es para mí un honor prologar este Manual de Buenas Prácticas de Salud en Protección Civil, un documento que no solo ofrece herramientas de valor para la formación y el desempeño del voluntariado y del personal técnico, sino que también representa un compromiso firme con la salud y el bienestar de quienes dedican su tiempo, su vocación y su fortaleza personal al servicio de la comunidad en situaciones de emergencia.

El Sistema Nacional de Protección Civil representa el pilar fundamental de nuestra sociedad ante situaciones de emergencia. Es la expresión más directa del compromiso colectivo por salvaguardar la vida de la ciudadanía. En este entramado de esfuerzos coordinados, los voluntarios de Protección Civil ocupan un lugar central, aportando no solo su tiempo y conocimientos, sino también su vocación de servicio, su humanidad y su generosidad.

La Protección Civil ha evolucionado en las últimas décadas desde una concepción reactiva de las emergencias hacia un enfoque mucho más amplio e integral en todo el ciclo de la gestión del riesgo, concebida en esta dimensión social como un proceso proactivo que busca reducir la vulnerabilidad de las personas en el ámbito físico, psicológico y social en situaciones adversas y que se recoge a lo largo de este libro con el que se pretende contribuir también a desarrollar una comunidad más resiliente y consciente de los riesgos que enfrenta.

Virginia Barcones Sanz

Dentro de la Respuesta inmediata a las emergencias de protección civil se incluye la atención sanitaria, psicológica y social como una actuación más de los servicios públicos y privados de intervención y asistencia tras una emergencia. En este sentido, este manual nace con una vocación muy clara:

Atender la dimensión humana de la intervención, desde una mirada holística que integre la salud física, la salud mental y el bienestar social como ejes imprescindibles de un sistema eficaz, sostenible y justo.

Y se presenta con el propósito de ser una herramienta útil y cercana para todos los que integran el Sistema Nacional de Protección Civil: profesionales técnicos, personal de emergencias, y especialmente, nuestro valioso voluntariado.

Su contenido recoge con claridad las buenas prácticas de salud que deben acompañar cualquier intervención en situaciones críticas, pero también ofrece una mirada profunda hacia el bienestar físico, psicológico y social de quienes están al servicio de los demás.

El contenido de este manual se estructura con una alta cualificación técnica y el expertiz acumulado tras múltiples intervenciones en otras tantas situaciones de emergencia, ofreciendo tanto fundamentos teóricos como estrategias prácticas, que permiten abordar las diferentes realidades del

servicio en emergencias de una manera proactiva. A través de sus páginas, se visibilizan los riesgos — físicos, psicosociales, organizativos— que afrontan tanto los voluntarios como el personal técnico, a menudo en silencio y con entrega total. Y a la vez, proporcionan recursos para la promoción de la salud, la prevención del desgaste, el acompañamiento en las situaciones potencialmente traumáticas y la consolidación de entornos de trabajo más humanos y colaborativo.

Reconocemos que una respuesta eficaz ante cualquier emergencia no se basa únicamente en la preparación técnica, sino también en el cuidado de quienes intervienen. Cuidar de los que cuidan es una prioridad. Por ello, este documento busca fortalecer la cultura de la prevención, ofrecer herramientas de autoprotección psicológica, fomentar entornos seguros y saludables, y consolidar

una comunidad de Protección Civil resiliente, profesional y comprometida .

En la Dirección General de Protección Civil y Emergencias consideramos que el reconocimiento profesional y el cuidado mutuo deben ser elementos centrales en la cultura de la protección civil. No hay intervención eficaz sin equipos sanos, y no hay equipos sanos sin estructuras que cuiden y se dejen cuidar. Por eso, este manual también es una apuesta por fortalecer esa cultura organizativa que valora la formación continua, el liderazgo ético, el trabajo en equipo y la creación de redes de apoyo emocional.

Mi más sincero agradecimiento a todas las personas autoras, expertas y colaboradoras que han contribuido con conocimiento y experiencia a la elaboración de este trabajo. Su esfuerzo representa un paso decidido hacia la consolidación de una

*“Nulla dies sine linea”
-Ni un día sin una línea-.*

Plinio el Viejo

Protección Civil más humana, más preparada, y más comprometida con el bienestar integral de quienes la hacen posible.

Animo a todas las personas implicadas en este sistema —voluntarias, técnicas, responsables y formadoras— a sumergirse en este documento con espíritu crítico y constructivo. Que cada capítulo sea un punto de partida para el aprendizaje, la mejora continua y la reafirmación del sentido profundo de nuestra labor: proteger la vida, empezando por quienes están en primera línea.

Desde la Dirección General de Protección Civil y Emergencias, agradecemos profundamente la entrega de todos aquellos que hacen posible una respuesta solidaria, eficaz y humanitaria en los momentos más difíciles. Este manual es también un homenaje a esa entrega, y una invitación a seguir creciendo juntos en conocimiento, valores y compromiso.



Virginia Barcones Sanz

Directora General de Protección Civil y Emergencias

Prólogo 2

María José García-Pelayo Jurado

Vivimos en una época donde la prevención, la preparación y la capacidad de respuesta ante situaciones de emergencia ya no son una opción, sino una obligación. Las administraciones locales, como instituciones más cercanas a la ciudadanía, son el primer eslabón de protección en momentos críticos. Por ello, resulta imprescindible dotarlas de herramientas eficaces, actualizadas y humanas. El presente Manual de Buenas Prácticas de Salud en Protección Civil representa una de esas herramientas necesarias y valiosas.

Desde la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), hemos impulsado y participado en la elaboración de esta obra con el convencimiento de que el conocimiento compartido salva vidas, fortalece equipos y crea comunidades más resilientes. Este manual responde a una

necesidad sentida y expresada desde el territorio: la de cuidar también a quienes nos cuidan.

El texto que el lector tiene en sus manos recoge no solo protocolos y estrategias, sino una mirada integral y profundamente humana sobre la protección civil. Nos habla del valor del bienestar físico y emocional del voluntariado, de la gestión del estrés postraumático, de la comunicación eficaz en momentos difíciles, de la fuerza del liderazgo colaborativo y del imprescindible trabajo en equipo. Incluye además enfoques innovadores como el mindfulness y los primeros auxilios psicológicos, que marcan un antes y un después en la atención a los intervinientes. Este manual es, por tanto, una guía técnica, sí, pero también un manifiesto ético sobre el cuidado mutuo, la corresponsabilidad institucional y el reconocimiento de quienes forman

“La única forma de ser feliz es dedicarse a servir a los demás”

Albert Schweitzer.

parte del tejido solidario de nuestra sociedad: las personas voluntarias y profesionales de la protección civil.

Invito a todas las entidades locales, a sus responsables técnicos y políticos, y especialmente a quienes día a día están sobre el terreno, a hacer suyo este manual. Que sea una referencia viva, que inspire y acompañe, que ayude a mejorar y a prevenir, pero también a entender que la salud y el bienestar del personal de emergencias son parte inseparable de una respuesta eficaz y compasiva.

En nombre de la FEMP, mi más sincero agradecimiento a todas las personas y entidades que han contribuido con su experiencia, su saber y su compromiso a la construcción de este documento. Y a quienes lo consulten, les animo a hacerlo con la convicción de que cuidar a quienes protegen es cuidar de todos.



María José García-Pelayo Jurado

Alcaldesa de Jerez de la Frontera
Presidenta de la Federación Española de
Municipios y Provincias (FEMP)

Prólogo 3

Marián Alesón Carbonell

En el ámbito de la gestión de emergencias, donde cada segundo cuenta y las decisiones se toman en contextos de alta incertidumbre, el coraje adopta muchas formas. A veces es visible: en el rescate, en la intervención inmediata, en el liderazgo ante el caos. Pero otras veces es invisible: en la serenidad tras una jornada difícil, en la contención emocional ante una tragedia, en la determinación de volver al día siguiente con la misma entrega. Esta valentía, silenciosa y constante, es la que sostiene a quienes integran los cuerpos de Protección Civil. Y es precisamente ese coraje el que este manual honra, reconoce y, sobre todo, busca proteger.

El manual de Buenas Prácticas en Salud para Protección Civil, elaborado bajo la coordinación de D. Federico Gómez Sáez, surge como una propuesta valiosa y oportuna en un contexto donde la exigencia física y emocional sobre quienes gestionan las emergencias se encuentra en constante aumento. Frente a catástrofes naturales, como la Dana de Valencia, en accidentes o crisis

sanitarias, los profesionales de Protección Civil actúan con celeridad, compromiso y valentía. Pero ¿quién cuida de ellos?

A menudo invisibilizados, los efectos psicológicos que derivan de una exposición prolongada al estrés merecen atención específica y estrategias eficaces de abordaje. Este libro, fruto del conocimiento y la sensibilidad, plantea precisamente este reto: cómo preservar la salud mental de quienes sostienen la respuesta en situaciones críticas. Con un enfoque integral, el manual propone herramientas útiles tanto para la prevención como para la intervención, reconociendo la complejidad de este entorno profesional.

Su contenido combina rigor técnico, sensibilidad humana y una comprensión profunda del impacto que este tipo de actividad tiene en la vida de quienes ejercen estas labores. La exposición al dolor, al sufrimiento ajeno, a la presión de la inmediatez y a las responsabilidades críticas puede dejar huellas

*“El coraje no siempre ruge.
A veces es la voz tranquila
que, al final del día, susurra:
‘Mañana lo volveré a intentar’*

Mary Anne Radmacher

duraderas si no se acompañan de herramientas adecuadas de prevención, cuidado y recuperación. Esta guía ofrece un recorrido práctico y reflexivo que abarca desde la detección temprana del estrés hasta las estrategias institucionales de apoyo emocional. Este enfoque, profundamente humano y técnico a la vez, convierte al manual en una referencia de primer orden para el desarrollo de políticas de autocuidado y bienestar en el ámbito de la Protección Civil.

La importancia de este texto no reside solo en su contenido, sino en la transformación que predica: reconocer que cuidar a los profesionales de la emergencia no es un lujo, sino una necesidad ética y funcional y que, cuando hablamos de salud mental, no debemos hablar de fragilidad, sino de sostenibilidad. En este sentido, este manual no solo propone soluciones, sino que reivindica un cambio de paradigma: poner en el centro a la persona que cuida, que interviene y que responde en nombre de todos.

Asimismo, su presentación en el marco de la Universidad Permanente de la Universidad de Alicante (UPUA) representa una muestra del potencial transformador de las instituciones que

fomentamos el aprendizaje a lo largo de la vida. Estas iniciativas demuestran que el conocimiento y la experiencia acumulada pueden seguir generando cambios positivos en nuestra sociedad. La UPUA no es solo un programa académico para personas adultas, sino un ecosistema donde la experiencia vital de sus estudiantes se convierte en motor de cambio social. Experiencias como la de Federico Gómez no solo encuentran respaldo en este entorno, sino que enriquecen profundamente su sentido y su propósito. Además, reafirman la idea de que el aprendizaje no es solo formación, es también compromiso y acción.

La guía que aquí se presenta es un ejemplo claro de ese espíritu. Una propuesta nacida de la experiencia, de la reflexión crítica tras una vida de servicio, y del deseo de contribuir a una sociedad más consciente y justa. Desde la UPUA celebramos que este proyecto haya tomado forma en nuestro contexto, y reconocemos con orgullo que son precisamente acciones como esta las que dotan de verdadero valor a nuestra misión institucional.

Finalmente, quizás lo más importante, es que esta obra nace del compromiso con el bien común. Un compromiso que reconoce que cuidar a quienes nos cuidan es no solo un acto de justicia, sino una necesidad ética urgente.



Marián Alesón Carbonell
Directora de la Universidad Permanente
Universidad de Alicante

Prólogo 4

Pascual Martínez

Pocas veces se puede decir tanto con solamente dos palabras: Protección Civil. Es tan profundo el mensaje que albergan, tan amplio su alcance que cuando se pronuncian llegan al corazón de las personas, especialmente de quienes necesitan auxilio. Por separado su significado es importante y al unirlos adquieren una fuerza e importancia difícil de alcanzar, por separado podrían parecer no tener tanta importancia, pero unidas exhiben su grandeza.

Cuando le ponemos imagen, cara, a una parte muy significativa, podemos ver personas, hombres y mujeres de toda edad y condición, que con una generosidad máxima y un compromiso archidemostrado, regalan su tiempo, exponen su integridad y cuidan del resto de la ciudadanía cuando esa lo necesita. Voluntarias y voluntarios que se hacen visibles con sus uniformes y que siempre están cuando se les llama y cuando no. Su actitud es siempre ejemplar y sus aportaciones

no solo mejoran el escenario, son imprescindibles, hacen de su trabajo religión y lo hacen sin ruido, discretamente como si su humildad y grandeza quisiera pasar desapercibida.

Qué suerte tenemos de poder contar con el voluntariado de protección civil, que gran acierto de los ayuntamientos al crear las Agrupaciones Municipales. La combinación **voluntariado – profesional**, constituye una alianza de éxito que genera tranquilidad y confianza a la ciudadanía cuando, además, esta se encuentra en situaciones delicadas.

UNIJEPOL como asociación que agrupa a directivos y mandos de las Policías Locales de toda España, única en esa representación, ha demostrado un especial compromiso con la salud y la seguridad de quienes profesional o voluntariamente adoptan el papel de cuidar y proteger a los vecinos, vecinas y sus bienes. Proteger a quien protege es un objetivo

“No vive el que no vive seguro”

Francisco de Quevedo

innegociable, crear pautas y procedimientos para alcanzarlo, es nuestro método, y poner en primer lugar a las personas es y será nuestra bandera. De esa noble misión nace el presente **Manual de Buenas Prácticas de Salud en Protección Civil**, que magistralmente ha impulsado y coordinado nuestro Secretario de Políticas de Bienestar y Salud Laboral D. Federico Gómez Sáez, junto a las 21 grandes personas especialistas en la materia que generosamente lo han construido.

Con la elaboración y presentación de este documento inédito y pionero, UNIJEPOL da un

paso más y establece el punto de partida de una nueva etapa en el sistema de protección civil que mejorará las condiciones de nuestros héroes y redundará en beneficio de los intereses generales de las personas a quienes dirigimos nuestras máximas capacidades, procedan estas tanto del voluntariado como profesionales.

Hoy es un día para celebrar y, mañana y siempre, tiempo de incorporar las prácticas de este Manual a la irrenunciable mejora continua que caracteriza al servicio público de proteger a los demás, en cualquiera de sus formas y condiciones.



Pascual Martínez
Presidente de UNIJEPOL

Prólogo 5

Juan Piñol

La salud mental en los voluntarios de Protección Civil en España

Los voluntarios de Protección Civil desempeñan una labor esencial en la seguridad y el bienestar de la ciudadanía. A menudo, su compromiso les expone a situaciones de emergencia, catástrofes, accidentes o intervenciones con alta carga emocional. Esta entrega desinteresada, aunque admirable, también implica un impacto psicológico que merece atención y cuidado especializado.

Desde la Fundación Salud y Persona, entidad referente en servicios de atención psicológica para grandes colectivos en España, hemos identificado que los voluntarios presentan factores de riesgo específicos: exposición a eventos traumáticos, jornadas exigentes en situaciones críticas, sensación de responsabilidad sin siempre disponer de herramientas profesionales, y en algunos casos, falta de reconocimiento o apoyo emocional posterior a la intervención.

Los síntomas más frecuentes que pueden aparecer son: ansiedad, estrés postraumático, insomnio, irritabilidad, fatiga emocional y, en algunos casos, desmotivación. Estas reacciones, si no se atienden adecuadamente, pueden derivar en un deterioro

del bienestar psicológico y en una disminución del rendimiento y del sentido de misión que caracteriza al voluntariado.

Es fundamental promover una cultura del autocuidado emocional, por esto la importancia de este Manual. Además, resaltar la formación en primeros auxilios psicológicos, la incorporación de espacios de descompresión tras los servicios, la atención psicológica especializada en caso de necesidad, y el fomento de redes de apoyo entre compañeros.

El liderazgo también juega un papel clave: los coordinadores deben estar sensibilizados y preparados para detectar signos de malestar y canalizar los recursos adecuados.

Proteger a quienes protegen es una responsabilidad compartida. Los voluntarios deben saber que pedir ayuda no es signo de debilidad, sino de inteligencia emocional y compromiso con su labor. Desde la Fundación Salud y Persona animamos a las entidades y administraciones a integrar el cuidado psicológico como una parte estructural del sistema de Protección Civil. Solo así garantizaremos una atención sostenible, humana y eficaz.



Juan Piñol

Psicólogo

Director General de Fundación Salud y Persona

PARTE TEÓRICA

CAPÍTULO 1.

FUNCIONES Y PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL VOLUNTARIO DE PROTECCIÓN CIVIL

1. Importancia del bienestar en la protección civil y el papel del voluntario en situaciones de emergencia
2. Riesgo específico en el ámbito de la protección civil
3. Autogestión de lesiones menores en el voluntariado

CAPÍTULO 2.

FUNCIONES DEL TÉCNICO EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

1. Clasificación de personal destinado a la protección civil
2. Funciones del técnico en situaciones de emergencia
3. Gestión de riesgos para la salud
4. Gestión de riesgos psicosociales específicos

CAPÍTULO 3.

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

1. Hábitos saludables, alimentación y descanso
2. Consumo de sustancias
3. Bienestar emocional y calidad de vida

CAPÍTULO 4.

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO: AFROTAMIENTO

1. Definición de un evento traumático, tipología e impacto
2. El trastorno por estrés posttraumático
3. Prevención del trastorno de estrés posttraumático y características específicas en el personal de emergencias

CAPÍTULO 5.

GESTIÓN SITUACIONES INTERPERSONALES

1. Construcción de un entorno colaborativo y de apoyo mutuo
2. Comunicación efectiva en situaciones de alta presión
3. Resolución de conflictos dentro del equipo
4. Formación del voluntariado y sus dificultades

CAPÍTULO 6.

INTERVENCIÓN ORGANIZACIONAL

1. Introducción
2. Pertenencia y confianza
3. Responsabilidad y compromiso
4. Corresponsabilidad y sinergias
5. Relaciones y liderazgo
6. Cultura del voluntariado
7. Conclusiones

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS

CAPÍTULO 1.

ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

1. Hábitos saludables: actividad física, alimentación y descanso
2. Consumo de sustancias
3. Bienestar emocional y calidad de vida

CAPÍTULO 2.

ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

1. Técnicas psicofisiológicas
2. Técnicas cognitivo-conductuales
3. Estrategias de afrontamiento
4. Otras técnicas

CAPÍTULO 3.

MINDFULNESS PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

1. ¿Qué es la meditación mindfulness?
2. Beneficios del mindfulness
3. ¿Cómo practicar mindfulness?
4. Generando el hábito de estar en el presente

CAPÍTULO 4.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

1. Objetivos
2. Principios básicos
3. Síndrome del impostor
4. Reacciones más frecuentes ante situaciones críticas
5. Primeros auxilios psicológicos

6. Emergencias masivas
7. Colectivos vulnerables
8. Pautas de autocuidado

CAPÍTULO 5.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE ACTUACIÓN ANTE CRISIS EMOCIONALES

1. La intervención en situaciones de crisis emocional
2. Situaciones de emergencia por tentativa de suicidio
3. Situaciones de emergencia por crisis de ansiedad
4. Respuesta ante personas irritables y crisis de ira

CAPÍTULO 6.

COMUNICACIÓN DE MALAS NOTICIAS: UN ENFOQUE PSICOLÓGICO Y PROFESIONAL

CAPÍTULO 7.

LA VIDA SECRETA DE LAS PALABRAS

1. El poder del lenguaje positivo y la inteligencia bondadosa en la gestión de la energía vital y en los ritmos de vida

ANEXOS SINÉRGICOS

ANEXO I.

ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

1. Calendario vacunal

ANEXO II.

ÉTICA Y RESPONSABILIDAD

1. Ética profesional en el voluntariado
2. Manejo de la confidencialidad y respeto por las víctimas
3. Responsabilidad en el autocuidado para garantizar el desempeño

ANEXO III.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO. RIESGOS LABORALES Y SU PREVENCIÓN



BUENAS PRÁCTICAS EN PROTECCIÓN CIVIL.

Estrategias de promoción de la salud y el bienestar e
intervención en crisis.

PARTE TEÓRICA



CAPÍTULO 1.

Funciones y prevención de riesgos del voluntario de protección civil

Matías Urrea Sánchez

- Ingeniero Técnico Industrial (Jubilado)
- Jefe de Ingeniería Nuclear de la Central Nuclear de Cofrentes.
- Responsable del Mantenimiento, Formación y Preparación de Simulacros del Plan de Emergencia Interior de la Central Nuclear de Cofrentes.
- Voluntario de Protección Civil de Almansa, Responsable de Planificación y Formación.

Iban Sánchez Díaz

- Técnico en Emergencias y Protección Civil.
- Técnico Superior en Coordinación de Emergencias y Protección Civil.
- Jefe de Unidad Helitransportada en el Servicio Operativo de Extinción de Incendios Forestales de la JCCM jefe de la AVPC de Almansa

Juan Antonio Iborra Bernal

- Secretario estatal de la Asociación Nacional de Especialistas Profesionales en Protección Civil y Emergencias (ANEPPCE)
- Técnico superior en coordinación de emergencias y protección civil.
- Presidente de la comisión de acreditación de las competencias profesionales de la familia Profesional de Seguridad y Medioambiente del Instituto Valenciano de Cualificaciones profesionales.
- Profesor de los ciclos formativos de emergencias y protección civil al servicio de la Generalitat Valenciana

SEQ Ilustración * ARABIC 1 Hemos garantizar la seguridad del personal en las operaciones para evitar el problema del RESCATADOR RESCATADO (Imagen BING IA)



1. Importancia del bienestar en la protección civil y el papel del voluntario en situaciones de emergencia

Los voluntarios de Protección Civil desempeñan un papel crucial en la gestión de emergencias y la prevención de riesgos en sus comunidades. Sus funciones incluyen la atención y asistencia a la población en situaciones de crisis, como desastres naturales, incendios, inundaciones y accidentes.

Además, participan en la planificación y ejecución de simulacros, lo que ayuda a preparar a la comunidad para enfrentarse a emergencias de manera efectiva.

La prevención de riesgos es una de las principales responsabilidades de los voluntarios. Esto implica la identificación de posibles amenazas en su entorno, así como la promoción de medidas de seguridad y concienciación entre los ciudadanos. Realizan charlas informativas, distribuyen material educativo y organizan talleres para enseñar a la población cómo actuar ante situaciones de emergencia.

Asimismo, los voluntarios deben estar capacitados en primeros auxilios y técnicas de rescate, lo que les permite responder de manera rápida y eficiente. La formación continua es esencial para mantener sus habilidades actualizadas y garantizar una respuesta adecuada en momentos críticos. En resumen, los voluntarios de Protección Civil son un pilar fundamental en la seguridad y bienestar de la comunidad, trabajando incansablemente para prevenir riesgos y ayudar en situaciones de emergencia.

La Protección Civil es un componente esencial en la gestión de emergencias y desastres, y los voluntarios desempeñan un papel crucial en este ámbito. La introducción a las funciones y la prevención de riesgos del voluntario de Protección Civil es fundamental para entender la importancia de su labor y cómo pueden contribuir de manera efectiva a la seguridad de la comunidad.

Los voluntarios de Protección Civil son personas comprometidas que ofrecen su tiempo y habilidades para ayudar en situaciones de emergencia. Su labor abarca una amplia gama de actividades, desde la preparación y respuesta ante desastres hasta la educación y sensibilización de la población sobre la prevención de riesgos. La formación y capacitación son elementos clave en su desarrollo, ya que les permite adquirir los conocimientos necesarios para actuar de manera eficiente y segura.

Una de las funciones primordiales de los voluntarios es la prevención de riesgos. Esto implica identificar y evaluar los peligros que pueden afectar a la comunidad, así como implementar medidas para mitigarlos. La prevención es un proceso proactivo que busca reducir la vulnerabilidad de las personas y los bienes ante situaciones adversas. Los voluntarios participan en la elaboración de planes de emergencia, realizan simulacros y talleres, y colaboran con otras entidades para fomentar una cultura de prevención.

Además, los voluntarios de Protección Civil son fundamentales en la respuesta ante emergencias. Estas situaciones críticas, como incendios,



inundaciones o terremotos, su intervención puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Están entrenados para actuar rápidamente, coordinar esfuerzos con otros equipos de emergencia y proporcionar asistencia a las personas afectadas. Su capacidad para trabajar bajo presión y en condiciones adversas es una de las características que los distingue.

La educación y la sensibilización son otras áreas en las que los voluntarios de Protección Civil tienen un impacto significativo. A través de charlas, talleres y actividades comunitarias, informan a la población sobre cómo prepararse ante desastres, qué hacer en caso de emergencia y cómo protegerse a sí mismos y a sus familias. Esta labor educativa no solo empodera a las personas, sino que también crea una comunidad más resiliente y consciente de los riesgos que enfrenta.

Es importante destacar que el trabajo de los voluntarios no está exento de riesgos. En situaciones de emergencia, pueden enfrentarse a condiciones peligrosas, lo que hace que la prevención de riesgos también sea una prioridad para ellos. La formación en seguridad personal, el uso adecuado de equipos de protección y la evaluación constante de la situación son aspectos que deben ser considerados para garantizar su bienestar.

Los voluntarios de Protección Civil son un pilar fundamental en la gestión de emergencias y la prevención de riesgos. Su compromiso, formación y capacidad de respuesta son esenciales para proteger a la comunidad y minimizar el impacto de desastres. A través de su labor, no solo ayudan a salvar vidas, sino que también fomentan una cultura de prevención y resiliencia que beneficia a todos. La introducción a sus funciones y la prevención de

riesgos es un primer paso para reconocer y valorar el importante trabajo que realizan en pro de la seguridad y el bienestar de la sociedad.

a) Importancia del bienestar en la protección civil

El bienestar en el ámbito de la Protección Civil es un aspecto fundamental que no solo afecta a los voluntarios y profesionales que trabajan en este campo, sino también a la comunidad en general. La Protección Civil tiene como objetivo principal salvaguardar la vida, la salud y los bienes de las personas ante situaciones de emergencia y desastres. Para lograrlo de manera efectiva, es esencial que quienes forman parte de este sistema se encuentren en un estado óptimo de bienestar físico, mental y emocional.

Un voluntario o profesional de Protección Civil que goza de un buen bienestar es más capaz de

responder de manera eficiente y efectiva ante situaciones críticas. El estrés y la presión inherentes a las emergencias pueden afectar la capacidad de toma de decisiones y la reacción ante situaciones de crisis. Por lo tanto, fomentar un ambiente que priorice el bienestar, a través de la capacitación, el apoyo emocional y la promoción de la salud, es crucial para mantener la moral y la motivación del equipo.

Además, el bienestar de los voluntarios y profesionales de Protección Civil se traduce en un mejor servicio a la comunidad. Cuando estos individuos se sienten valorados y apoyados, están más dispuestos a comprometerse y a ofrecer su tiempo y esfuerzo en beneficio de los demás. Esto crea un ciclo positivo en el que el bienestar personal se convierte en un factor clave para la eficacia de la Protección Civil, lo que, a su vez, contribuye a



una comunidad más resiliente y preparada para enfrentar emergencias.

b) Bienestar Integral en la Protección Civil

El bienestar en la Protección Civil abarca varios aspectos que son esenciales para el funcionamiento óptimo de los equipos de respuesta. Estos aspectos incluyen el bienestar físico, mental y emocional, así como la cohesión del grupo y el apoyo social. A continuación, se detallan algunas de las razones por las cuales el bienestar es tan importante en este contexto.

1.Eficiencia en la Respuesta: Un equipo de Protección Civil que se encuentra en un estado óptimo de bienestar es más eficiente en su respuesta ante emergencias. La capacidad de actuar rápidamente y de manera coordinada es crucial en situaciones críticas. El bienestar físico, que incluye una buena salud y condición física, permite a los voluntarios realizar tareas exigentes.

2.Salud Mental y Manejo del Estrés: La naturaleza del trabajo en Protección Civil puede ser emocionalmente desgastante. Los voluntarios y profesionales a menudo enfrentan situaciones traumáticas que pueden afectar su salud mental. Fomentar el bienestar emocional, a través de programas de apoyo psicológico y capacitación en manejo del estrés, es vital para prevenir el agotamiento y el trauma secundario.

3.Cohesión del Equipo: El bienestar también se relaciona con la cohesión del equipo. Un ambiente de

trabajo positivo, donde se fomente la comunicación abierta y el apoyo mutuo, contribuye a un mejor trabajo en equipo. La confianza y el compañerismo son esenciales para una respuesta efectiva, ya que los miembros del equipo deben poder contar unos con otros en situaciones de alta presión.

4. Compromiso y Retención: Promover el bienestar de los voluntarios no solo mejora su rendimiento, sino que también aumenta su compromiso con la causa. Cuando los voluntarios se sienten valorados y apoyados, es más probable que permanezcan en el equipo a largo plazo. Esto es especialmente importante en Protección Civil, donde la experiencia y la formación continua son cruciales para una respuesta efectiva.

5.Impacto en la Comunidad: Finalmente, el bienestar de los voluntarios de Protección Civil tiene un impacto directo en la comunidad. Un equipo motivado y bien preparado puede ofrecer un mejor servicio, lo que se traduce en una mayor seguridad y confianza entre los ciudadanos. La percepción de que la Protección Civil está compuesta por individuos capacitados y comprometidos.

c) El papel del voluntario en situaciones de emergencia

El papel del voluntario en situaciones de emergencia es fundamental y puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. En momentos de crisis, como desastres naturales, epidemias o conflictos, los voluntarios se convierten en un recurso incalculable para las comunidades afectadas. Su compromiso,

dedicación y capacidad de respuesta rápida son esenciales para ayudar a quienes más lo necesitan. Los voluntarios suelen ser la primera línea de apoyo en situaciones de emergencia. Cuando ocurre un desastre, las autoridades y organizaciones de ayuda pueden tardar en llegar a las áreas afectadas. En este contexto, los voluntarios se movilizan rápidamente para proporcionar asistencia inmediata. Esto puede incluir la distribución de alimentos, agua y suministros médicos, así como la búsqueda y rescate de personas atrapadas o heridas. Su presencia en el terreno no solo ayuda a aliviar la carga de los servicios de emergencia, sino que también brinda un sentido de esperanza y solidaridad a las comunidades devastadas.

Además de la asistencia física, los voluntarios desempeñan un papel crucial en el apoyo emocional. Las situaciones de emergencia pueden ser extremadamente traumáticas, y muchas personas se sienten abrumadas por el miedo y la incertidumbre. Los voluntarios, a menudo capacitados en habilidades de escucha activa y apoyo psicológico, pueden ofrecer consuelo y compañía a quienes han perdido a seres queridos o han visto destruidas sus casas. Este apoyo emocional es vital para la recuperación a largo plazo de las personas afectadas.

La formación y preparación de los voluntarios son aspectos clave que determinan su efectividad en situaciones de emergencia. Muchas organizaciones ofrecen capacitación específica en gestión de crisis, primeros auxilios y atención psicológica. Esta preparación permite a los voluntarios actuar

con confianza y eficacia, minimizando riesgos tanto para ellos como para las personas a las que ayudan. Además, la formación continua asegura que los voluntarios estén al tanto de las mejores prácticas y protocolos de seguridad.

El trabajo en equipo es otro componente esencial del papel del voluntario. En situaciones de emergencia, la colaboración entre diferentes grupos y organizaciones es crucial. Los voluntarios a menudo trabajan junto a profesionales de la salud, bomberos, policías y otros servicios de emergencia. Esta sinergia permite una respuesta más coordinada y efectiva, asegurando que se cubran todas las necesidades de la comunidad afectada. La capacidad de los voluntarios para comunicarse y colaborar con otros es fundamental para el éxito de las operaciones de ayuda.

Sin embargo, ser voluntario en situaciones de emergencia también puede ser un desafío. Los voluntarios a menudo enfrentan condiciones difíciles, como el mal tiempo, la falta de recursos y el estrés emocional. Es importante que las organizaciones que gestionan a los voluntarios proporcionen el apoyo necesario, incluyendo descanso adecuado, recursos y un ambiente seguro para trabajar. Cuidar del bienestar de los voluntarios es esencial para mantener su motivación y efectividad.

El papel del voluntario en situaciones de emergencia es multifacético y vital. Su capacidad para actuar rápidamente, brindar apoyo emocional y trabajar en equipo puede transformar la experiencia de las

comunidades afectadas. A medida que el mundo enfrenta desafíos cada vez mayores, la importancia del voluntariado en la respuesta a emergencias se vuelve más evidente.

Fomentar una cultura de voluntariado y proporcionar la formación adecuada no solo beneficia a quienes están en crisis, sino que también fortalece el tejido social de nuestras comunidades. La generosidad y el compromiso de los voluntarios son un recordatorio poderoso de la capacidad humana para unirse y ayudar en los momentos más difíciles.

d) Los protocolos de seguridad en escenarios de emergencia

Los protocolos son un conjunto de directrices y procedimientos diseñados para garantizar la protección de las personas y la minimización de daños en situaciones críticas. Estos protocolos son

esenciales en una variedad de contextos, desde desastres naturales hasta emergencias médicas y situaciones de riesgo en el lugar de trabajo. La implementación efectiva de estos protocolos puede marcar la diferencia entre una respuesta organizada y eficiente y una situación caótica que agrave el problema.

En primer lugar, es fundamental que las organizaciones y comunidades desarrollen un plan de emergencia claro y accesible. Este plan debe incluir una evaluación de riesgos que identifique los posibles escenarios de emergencia, como incendios, inundaciones, terremotos o amenazas de seguridad. Con base en esta evaluación, se deben establecer protocolos específicos que aborden cada tipo de emergencia. Por ejemplo, en el caso de un incendio, el protocolo debe incluir rutas de evacuación, puntos de reunión y procedimientos para alertar a los servicios de emergencia.





La capacitación es un componente clave en la efectividad de los protocolos de seguridad. Todos los miembros de una organización, así como la comunidad en general, deben recibir formación sobre los procedimientos a seguir en caso de una emergencia. Esto incluye el uso de equipos de seguridad, la identificación de salidas de emergencia y la comprensión de cómo actuar en situaciones de pánico. Realizar simulacros periódicos es una excelente manera de asegurar que todos estén familiarizados con los protocolos y puedan actuar con rapidez y eficacia cuando sea necesario.

La comunicación es otro aspecto crítico en la gestión de emergencias. Durante una crisis, es vital que la información fluya de manera clara y oportuna. Esto implica establecer canales de comunicación que permitan a los responsables

de la toma de decisiones coordinar la respuesta y mantener informados a todos los involucrados. Las alertas tempranas y los sistemas de notificación son herramientas valiosas que pueden ayudar a prevenir lesiones y salvar vidas al informar a las personas sobre la situación y las acciones que deben tomar.

Además, es importante que los protocolos de seguridad incluyan medidas de protección personal. Esto puede incluir el uso de dispositivos personales de protección (EPI'S) adecuado, como cascos, guantes y mascarillas, dependiendo del tipo de emergencia. La disponibilidad y el acceso a este equipo son esenciales para garantizar la seguridad de los trabajadores y voluntarios que responden a la emergencia.



La evaluación y revisión de los protocolos de seguridad también son cruciales. Después de cada emergencia, es importante realizar un análisis de la respuesta para identificar áreas de mejora. Esto puede incluir la revisión de la efectividad de la comunicación, la capacitación y la ejecución de los procedimientos establecidos. Aprender de cada experiencia permite a las organizaciones ajustar sus protocolos y estar mejor preparadas para futuras emergencias.

Por último, la colaboración entre diferentes entidades es fundamental en la gestión de emergencias. Las organizaciones gubernamentales, las ONG, los servicios de emergencia y la comunidad deben trabajar juntos para desarrollar y ejecutar protocolos de seguridad. Esta colaboración no solo mejora la respuesta a la emergencia, sino que

también fortalece la resiliencia de la comunidad en su conjunto.

Los protocolos de seguridad en escenarios de emergencia son esenciales para proteger a las personas y minimizar daños. A través de la planificación, capacitación, comunicación efectiva y colaboración, las organizaciones y comunidades pueden estar mejor preparadas para enfrentar situaciones críticas. La implementación de estos protocolos no solo salva vidas, sino que también fomenta un sentido de seguridad y confianza en la capacidad de respuesta ante emergencias.

2. Riesgo específico en el ámbito de la protección civil

En el sector de protección civil, como indicábamos, existe siempre una particularidad: el riesgo, por definición, siempre está presente. Ello supondrá cumplir con una serie de principios básicos para evitar que el riesgo que tratamos de combatir pueda llegar a afectarnos como intervinientes.

El impacto de los siniestros en la población no sólo coloca al profesional, remunerado y no remunerado, en una posición de “primera línea” frente a los factores de peligrosidad física, sino que, a ellos, se une la intensidad de las emociones y vivencias con un inmenso potencial para dejar una huella psicológica en el interviniente.

Definamos, por tanto, unos principios básicos de actuación genéricos y, posteriormente, analicemos, más pormenorizadamente, algunas situaciones específicas relacionadas con diversas actuaciones comunes como son el trabajo en altura, los riesgos físicos o los trabajos expuestos a ambientes tóxicos. Dejaremos, para otro apartado específico, las cuestiones relacionadas con el bienestar psicológico y los potenciales daños en las actuaciones de protección civil.

Principios básicos de prevención en el ámbito de las emergencias.

a) Fuentes de peligrosidad en protección civil

La peligrosidad la podríamos definir como aquella

característica físico-química de un fenómeno que lo convierte en potencialmente dañino para las personas o los bienes.

Comúnmente determinamos que estas fuentes son las siguientes:

- Peligrosidad térmica, relacionada con la capacidad de un fenómeno de generar una temperatura o carga térmica, con energía suficiente para causar daños.
- Peligrosidad mecánica, que es aquella que, a través de una onda de presión, ejerce una capacidad cinética sobre personas o cosas, con una energía suficiente para causar daños.
- Peligrosidad tóxica, que son una serie de propiedades que poseen diversas materias



TÉRMICO



MECÁNICO



TÓXICO



RADIOACTIVO

(toxicidad, corrosividad...) cuyos compuestos, al alcanzar determinados volúmenes de concentraciones, se transforman en incompatibles con la vida.

- Peligrosidad radioactiva, que está relacionada con las generadas por las ondas ionizantes.

Por ejemplo, un incendio es una combinación de dos peligrosidades: la térmica -representado en los modelos de riesgo por la carga de fuego- pero también la tóxica, derivada de los gases provocados por la combustión y que son, normalmente, los que causan los fallecimientos de las personas afectadas.

b) Estrategias básicas de protección

En los sistemas de protección civil se contemplan

las siguientes estrategias de protección:

- Estrategia espacial, consistente en la interposición de la suficiente distancia, entre el foco de peligrosidad y las personas, con la finalidad de que la intensidad de esta sea tolerable para la salud.
- Estrategia de blindaje, la cual implica la imposición de un elemento que bloquee la energía del foco de peligrosidad, evitando que afecte a las personas o los bienes.
- Estrategias mitigadoras, que son aquellas que emplean un elemento para neutralizar la energía dañina del fenómeno físico-químico.

Por ejemplo, en un incendio, una estrategia espacial consistiría en la evacuación de las personas y en la



determinación de una zona de intervención donde sólo pueden entrar los equipos de respuesta.

La estrategia de blindaje sería el empleo de un EPI capaz de dar protección térmica y de un equipo de respiración autónoma (ERA) que proporcione aire no tóxico. La estrategia de mitigación, frente a un incendio, será la eliminación de calor mediante la transformación del agua en vapor y la ventilación táctica para eliminar el humo.

c) Trabajo en binomio

La presencia constante del riesgo -que es inherente a la justificación de la intervención de un servicio de protección civil- implica la implantación del primero de los principios básicos: el trabajo en binomio.

El trabajo en binomio implica la colaboración, en la ejecución de una tarea, con otra persona. Esta característica nos permite garantizar una actuación más eficaz y segura pues permite ejecutar las siguientes tareas:

- El monitoreo mutuo de equipos de protección individual y de las actuaciones operativas que se realizan.
- División del trabajo, permitiendo un reparto de la carga física y emocional.
- Seguridad física, en entornos potencialmente peligrosos, ejecutando acciones de apoyo en situaciones críticas, ofreciéndose mutuamente apoyo físico y emocional.



- Mejora de la alerta ante problemas, gracias a la posibilidad de supervisión de un elemento del binomio sobre la actuación del otro o, incluso, discutir un problema potencial alcanzando una solución conjunta.

d) Equipos de protección individual

Un equipo de protección individual (EPI) se define como “cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.” (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2022).

Estos equipos deben utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios de protección colectiva o mediante procedimientos de organización del trabajo

Es decir, que define las condiciones en las cuales se ejecutan la mayoría de las actuaciones de los servicios de emergencia por lo que su empleo está generalizado en estos. Los equipos de protección individual han de aportar una protección eficaz frente a los riesgos que motivan su uso, sin suponer por sí mismos u ocasionar riesgos adicionales ni molestias innecesarias.



Equipamiento	Riesgos	Material	Colectivo o misiones
Equipos de protección para la cabeza	Térmicos, eléctricos, golpes por caídas o proyección de objetos	Cascos	Todos los colectivos, cuando ingresan en zonas de intervención.
Protección auditiva	Ruidos intensos	Orejeras o tapones para oídos	Trabajos forestales con maquinarias. Zonas próximas a espectáculos pirotécnicos.
Protección para ojos y cara	Riesgos mecánicos, térmicos, radiaciones y aerosoles líquidos químicos o biológicos.	Pantallas faciales o gafas de protección de montura integral.	Zonas de intervención en incendios. Trabajo con posibles salpicaduras químicas o biológicas. Probabilidad de proyección de esquirlas u objetos.
Protección respiratoria.	Riesgos tóxicos por partículas, gases o aerosoles gaseosos.	Equipos de respiración autónoma (ERA) Mascarillas auto filtrantes.	Primeros auxilios. Incendios y zonas de gases tóxicos.
Equipos de protección para manos y brazos	Riesgos mecánicos, térmicos, eléctricos, químicos y biológicos.	Guantes específicos de protección.	Primeros auxilios. Incendios Zonas colapsadas, existencia de aristas.

Protección para los pies y piernas	Riesgos mecánicos, térmicos, eléctricos, químicos y biológicos.	Botas de protección y calzado de seguridad.	Zonas de intervención. Espacios con estructuras colapsadas y aristas.
Protección para la piel	Radiación solar	Cremas y lociones barrera	Vigilancia de playas. Trabajos forestales o al aire libre.

e) Limitación de los tiempos de trabajo

Otro aspecto relevante es, como medida para reducir la exposición a los riesgos presentes en las actuaciones de los servicios de emergencia, realizar una limitación del tiempo efectivo de trabajo.

La normativa no define un tiempo de trabajo concreto, sino que lo hace depender del tipo de sustancia a la que se está expuesto determinando

que la duración se limite a la estrictamente necesaria para la ejecución de la tarea encomendada.

En muchas circunstancias se opta por disponer de rotaciones de puestos para garantizar que, los directamente relacionados con el combate de un siniestro o que disponen de una alta exigencia física y mental, son ocupados durante un tiempo limitado mientras que otro personal está descansando reponiéndose del agotamiento físico y mental- para, posteriormente, retomar las tareas.



3. Autogestión de lesiones menores en el voluntariado

a) Reconocimiento de signos de deshidratación, hipotermia o golpes de calor

En las actividades del voluntariado de Protección Civil es frecuente enfrentarse a condiciones ambientales adversas, tanto por frío extremo como por temperaturas elevadas. Estos escenarios pueden dar lugar a lesiones menores pero que podrían agravarse si no son detectadas a tiempo como deshidratación, hipotermia o golpes de calor, por lo que resulta fundamental la capacidad de los voluntarios para identificar estos signos tempranamente y tomar medidas adecuadas

Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más líquidos de los que ingiere. Es común en actividades prolongadas bajo el sol o con esfuerzo físico intenso. Algunos síntomas clave son:

- Sensación intensa de sed.
- Boca seca y pegajosa.
- Orina escasa y de color oscuro.
- Fatiga o mareo.
- Confusión o irritabilidad.

Medidas preventivas y actuación inicial

- Mantener hidratación constante durante intervenciones prolongadas, preferentemente con agua o bebidas isotónicas.



- Realizar descansos frecuentes en zonas con sombra y ventiladas.
- Ante síntomas leves, interrumpir la actividad, descansar e hidratarse adecuadamente.

Hipotermia

La hipotermia sucede cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede generarlo, típicamente en intervenciones en climas fríos o húmedos. Algunos signos indicativos son:

- Temblores incontrolables.
- Lentitud en el habla y movimientos.
- Confusión o dificultad para pensar claramente.
- Fatiga extrema.

Medidas preventivas y manejo:

- Utilizar ropa adecuada que proporcione aislamiento térmico.
- Mantenerse seco y protegido del viento.
- Si se presentan síntomas, buscar refugio, cambiar ropa húmeda por seca, cubrirse adecuadamente y consumir bebidas calientes (no alcohólicas).

Golpes de calor

El golpe de calor es una situación grave causada por una elevación excesiva de la temperatura corporal debido a la exposición prolongada a altas temperaturas.



Signos característicos:

- Temperatura corporal elevada (mayor a 39°C).
- Piel caliente, seca y roja.
- Dolor de cabeza intenso y mareos.
- Náuseas o vómitos.
- Desorientación o pérdida de conciencia

En caso de sospecha de golpe de calor:

- Retirar inmediatamente a la persona del calor y colocarla en un lugar fresco y ventilado.
- Aplicar paños húmedos y frescos sobre la piel, especialmente en cuello, axilas e ingle.
- Proporcionar agua fría si la persona está consciente.
- Solicitar atención médica urgente.

b) Acceso a atención médica en emergencias

Un aspecto crucial de la prevención y gestión de riesgos para los voluntarios de Protección Civil es el acceso oportuno a atención médica en situaciones de emergencia. Para garantizar esto, se deben considerar las siguientes recomendaciones y buenas prácticas:

Preparación previa a la intervención

- Los voluntarios deben conocer claramente el procedimiento de activación del sistema sanitario y cómo contactar rápidamente con los servicios médicos de emergencia.

- Llevar siempre consigo tarjetas o documentos de identificación sanitaria personal, incluyendo alergias, enfermedades crónicas y contactos en caso de emergencia.
- Disponer de un botiquín de primeros auxilios bien equipado y accesible durante todas las intervenciones.

Durante la intervención

- Asegurar una comunicación permanente y efectiva entre los miembros del equipo.
- Disponer de rutas claras y accesibles para evacuación y traslado al centro sanitario más cercano.
- Contar con personas capacitadas en primeros auxilios dentro del equipo que puedan ofrecer asistencia inicial hasta la llegada del servicio médico profesional.

Actuación ante una emergencia médica

- Evaluar rápidamente la situación y estabilizar inicialmente al afectado siguiendo protocolos de primeros auxilios.
- Informar inmediatamente al responsable del operativo y activar la asistencia médica urgente.
- Asegurar el traslado seguro del voluntario afectado, siempre acompañado por un compañero para brindar apoyo y proporcionar información al equipo médico.



Atención posterior al incidente

- Realizar un seguimiento posterior para asegurar que el voluntario afectado reciba el tratamiento adecuado y la recuperación sea completa.
 - Evaluar y documentar la incidencia, implementando medidas correctivas que reduzcan futuros riesgos similares.
 - Proporcionar apoyo psicológico en caso necesario para reducir el impacto emocional derivado del incidente.
- Estas pautas aseguran que los voluntarios de Protección Civil cuenten con mecanismos adecuados para responder a lesiones menores y situaciones médicas urgentes, garantizando tanto su propia seguridad como la eficiencia en su respuesta ante emergencias.



CAPÍTULO 2.

Funciones del técnico en situaciones de emergencia

Montserrat Font Fabra

- Jefa del servicio de gestión de emergencias (CECAT) de la Dirección General de Protección Civil de la Generalitat de Cataluña
- Psicóloga social.
- Ingeniera técnica Industrial
- Técnica Superior de Riesgos Laborales
- Formadora en el Instituto de Seguridad Pública de Cataluña
- Profesora de la Escuela de Prevención y Seguridad de la Universidad Autónoma de Barcelona

La protección civil gestiona y coordina las acciones destinadas a proteger a las personas, los bienes y el medio ambiente ante situaciones de grave riesgo colectivo, catástrofe y calamidades públicas, y sus actuaciones serán las de:

- **Previsión:** actuaciones que permiten identificar el riesgo, evaluarlo y conocer su impacto en el territorio.
- **Prevención:** actuaciones previas de vigilancia encaminadas tanto a la disminución de los riesgos como a la inmediata detección.
- **Planificación:** consistente en establecer y

determinar las respuestas ante situaciones de emergencia con el objetivo de gestionar y coordinar las actuaciones de los diferentes grupos operativos y organismos que intervienen en la emergencia.

- **Intervención:** que es el conjunto de actuaciones orientadas a minimizar los efectos de una emergencia con el objetivo de proteger a la ciudadanía.



Imagen x Diagrama de las funciones de protección civil

- **Información:** que son las acciones encaminadas a fomentar la autoprotección entre la ciudadanía, dando a conocer las medidas de prevención y actuación ante una situación de riesgo.
- **Rehabilitación:** que son esas tareas y gestiones encaminadas al restablecimiento de los servicios esenciales, a la valoración de los daños y a la atención y apoyo a los damnificados una vez finalizada la situación que ha provocado la emergencia.

Las personas que trabajan en protección civil entienden la importancia de su trabajo y del desempeño de este basado en valores como la humanidad, la vocación de servicio, el respeto, la responsabilidad, la justicia y la solidaridad.

A menudo encontramos personas que no saben qué es la protección civil o que solo conocen la

existencia del voluntariado de protección civil, por eso una vez definida las funciones de protección civil pasaremos a clasificar el personal de protección civil según su relación laboral y dependencia jerárquica para desarrollarlo un poco más.

1. Clasificación de personal destinado a la protección civil

1.1 Personal técnico

Las personas destinadas a realizar las funciones y tareas técnicas de protección civil se pueden clasificar en tres grupos, y aunque algunas de sus tareas coinciden plenamente, en otras serán más especializadas, por esto este manual pretenderá cubrir todas las prácticas en salud y bienestar que puedan requerir cualquiera que sea su ámbito de trabajo o funciones.



Personal técnico protección civil

Personal técnico de municipios, comunidades autónomas o estado español

Este personal se encontrará dentro de cualquiera de las administraciones con competencias en protección civil, y son personal cualificado con contratos vinculados a funcionarios o laborales dentro de sus respectivas administraciones. Sus funciones pueden ser destinadas a análisis, prevención, formación, planificación e intervención dentro de los ámbitos que les asignen en sus puestos.

En el estado español se encuentran dentro del Ministerio del Interior como Dirección General de Protección Civil y emergencias y **será impulsora en planificación y en la coordinación entre los distintos actores implicados en materia de Protección Civil de las Comunidades Autónomas y de las Ciudades de Ceuta y Melilla, así como de los organismos supranacionales e internacionales**, aportando en su caso medios útiles para la gestión de emergencias importantes o cuando exista una alta probabilidad de que estas se produzcan.

Disponen de personal en la sala CENEM (Centro Nacional de Seguimiento y Coordinación de emergencias), en la Escuela Nacional de Protección Civil, en la propia Dirección General y en las Delegaciones del Gobierno en cada autonomía.

Las comunidades autónomas tienen las competencias transferidas en materia de protección civil en sus estatutos de Autonomía, y cada una de ellas tiene competencias en prevención,

planificación, respuesta inmediata, recuperación e información y formación. Con lo cual dispondrán de personal destinado a estas tareas, y también se formarán para dar cobertura a las peticiones del estado español para las emergencias que requieran recursos extraordinarios en las distintas comunidades o de distintos países afectados por una gran emergencia.

También hay centros de coordinación de emergencias, que en el estado español es el CENEM (Centro nacional de Seguimiento y coordinación de emergencias), en Europa el Emergency Response Coordination Centre (ERCC) y que en la mayoría de comunidades autónomas están dentro del teléfono 112, y otras, como por ejemplo en Cataluña, donde existe el CECAT (Centro de coordinación de emergencias de Cataluña), quedando el teléfono 112 como teléfono exclusivamente de petición de ayuda de los ciudadanos.

Los municipios también tienen competencias en protección civil, y según la Ley 7/1985 reguladora de las Bases del régimen local, todos los municipios con población superior a 20.000 habitantes deberán prestar servicios de protección civil, con ese fin los municipios dispondrán de personal técnico destinado a las tareas de protección civil, con contratos de funcionarios o laborales y con funciones muy diversas, así como el soporte al director o directora del plan de emergencias, que son los alcaldes o alcaldesas, pero también podrán disponer de personas Voluntarias de protección civil que suelen organizarse en Asociaciones o asambleas y con formación especializada como se detalla seguidamente.



Voluntarios de protección civil

1.2 Personal voluntario

Aunque en este libro se destina un capítulo al voluntariado, se ha considerado pertinente hacer una breve mención, puesto que forma parte de la clasificación por trabajo.

Personal voluntario de protección civil

Como su nombre indica, este personal pertenece a la categoría de voluntarios, y sus funciones suelen ser en prevención, intervención, recuperación e información, colaborando estrechamente con los servicios municipales al que pertenecen como la policía local, equipos o servicios de emergencias externos al municipio como podría ser bomberos, guardia civil, servicios sanitarios, o de soporte y ayuda a otros municipios o comunidades afectadas por una emergencia mediante una coordinación supramunicipal.

Tienen formación específica en la materia de sus tareas, pero sus funciones no están exentas de riesgos para la salud y psicosociales.

Personal voluntario ocasional

Por último y no menos importante, todos somos conscientes que en grandes emergencias las personas sentimos la necesidad de prestar ayuda a los damnificados, cada uno dentro de sus posibilidades y conocimientos, pero su labor y ofrecimiento, muy encomiable, debe estar regulado y coordinado por algún representante de los citados anteriormente, y deberían disponer de formación y conocimientos básicos para su seguridad en materia de salud y bienestar y uso de equipos de protección.

También sabemos que en cualquier emergencia las primeras personas que ya están o suelen llegar primero en el lugar de un accidente o emergencia



Ciudadano auxiliando un herido

son los ciudadanos, y que sin conocimientos ni formación específica deberán afrontar el impacto al que se verán expuestos, y es por ellos que también creemos debería ir destinado estos conocimientos en autoprotección.

2. Funciones del técnico en situaciones de emergencia

Las emergencias o catástrofes de protección civil, son aquellas que tienen un gran impacto por el gran número de afectados, la gravedad y cantidad de daños que ocasiona, la afectación a los servicios básicos y esenciales, la necesidad de coordinación, puesto que hay muchos intervinientes, la necesidad de informar a la población, y por supuesto a los riesgos que entraña desarrollar funciones en situaciones de extrema gravedad o carga emocional.

Dada la gran variedad de personal técnico y funciones, solo detallaremos aquellas funciones que están sometidas a mayor riesgo y carga psicosocial y que pueden afectar significativamente al bienestar y salud de las personas.

2.1 Las salas de emergencias.

El CENEM, el CECAT o las salas 112 integradas tienen como una de sus funciones clave la coordinación de los recursos y servicios necesarios para la gestión de una emergencia, incluyendo la movilización de recursos humanos y servicios críticos y son el soporte informativo del director del Plan y de los organismos o administraciones que dé él dependen.

El personal que trabaja en estas salas que funcionan las 24 horas todos los días del año están sometidos a una gran cantidad de servicios con un nivel de

exigencia elevado, de estrés, de alto impacto psicológico por la frecuencia a la exposición al dolor y sufrimiento de las personas expuestas a la emergencia, a los familiares de las víctimas, o a un alto grado de exigencia por parte de sus superiores, o de tensión y conflicto entre el propio equipo o de los servicios externos a coordinar, y también por la rapidez en las respuestas que se exige.

Todos estos factores influyen significativamente sobre el bienestar y la salud de la persona, además de los turnos de trabajo de más de 8 horas y en horarios nocturnos.

2.2 Técnicos destinados sobre el terreno en situación de emergencia o catástrofe

Existe personal técnico cuyas funciones conllevan desplazarse al lugar de la emergencia para realizar tareas de coordinación in situ, recopilar información para mandarla a sus salas de coordinación, atender o confeccionar listas de personas afectadas, listas de demandas de recursos o medios, dirección de equipos de voluntarios, seguimiento de albergues de acogida provisionales, evaluación de las condiciones de seguridad y salud para la población, atender las necesidades de información por parte de las autoridades o necesidades para el restablecimiento de la normalidad, por citar algunas de las funciones.



Sala 112 Canarias

3. Gestión de riesgos para la salud

Existen una variedad importante de riesgos para la salud del técnico de protección civil, básicamente los riesgos físicos que afectan a nivel corporal debido a los riesgos ambientales por desplazamientos con vehículos, en especial en condiciones meteorológicas adversas que pueden conllevar un peligro mayor en la conducción. También los que serían más directos por el estado del suelo o en espacios cercano a la zona de una emergencia que puede conllevar caídas, golpes o incluso la exposición o inhalación de algún producto químico o tóxico, como podría ser humos de un incendio, de fuga de algún producto o concentraciones de dióxido de azufre, dióxido de carbono y otros gases

producidos durante la erupción del volcán Cumbre Vieja de la isla de la Palma.

Y de forma generalizada los peligros de los turnos de trabajo muy superiores a las 8 horas o en horarios nocturnos, generando riesgos ergonómicos que pueden conllevar lesiones o trastornos músculo esqueléticos. También los trabajos con pantallas que pueden afectar a la visión, o el agotamiento físico, etc.



Intervención en emergencia radiológica en el transporte aéreo

4. Gestión de riesgos psicosociales específicos

Los trabajos y tareas de las personas trabajadoras que se dedican a protección civil conllevan una intervención en situaciones de emergencias, catástrofes y exposición a situaciones con altas demandas emocionales físicas y psicológicas, como el dolor, la desgracia, la tensión y el conflicto, junto con la demanda y la necesidad de seguir trabajando en situaciones con exigencias y alta responsabilidad, y a pesar de ello, nunca se ha realizado un análisis en profundidad de los factores

del riesgo psicosocial y de cómo estos pueden afectar a estos profesionales.

Seguramente estos estudios nunca se han llegado a realizar por el desconocimiento de las funciones de estos profesionales en las emergencias, lo que suele llamarse como el reconocimiento profesional, y por eso pretendemos que este manual sea un primer paso para cubrir esta necesidad.

Los riesgos psicosociales a que están expuestos los clasificaremos de la forma siguiente:



Técnicos midiendo la calidad del aire después de la erupción del volcán de La Palma

Demanda laboral	Riesgo psicosocial	Consecuencias para el bienestar	Daños a la salud
Intervención o atención de heridos o familiares	Exposición al sufrimiento humano	Agotamiento emocional	Ansiedad o depresión Alteraciones del sueño
Exposición a entornos de peligro	Exposición al riesgo,	Estrés y ansiedad	Alteraciones del sueño Trastorno de ansiedad Estrés
Turnos largos y horarios nocturnos	Condiciones laborales inseguras. Exceso de requerimientos y tareas	Problemas para desconectar del trabajo Problemas de conciliación	Estrés Problemas digestivos, trastorno músculo esquelético e hipertensión arterial
Relación con otros servicios profesionales	Bajo reconocimiento profesional	Conflictos Problemas de conciliación	Desmotivación y falta de implicación. Trastorno de ansiedad
Reconocimiento profesional	Falta de apoyo institucional	Agotamiento emocional y problemas de relación y conciliación	Desmotivación y falta de implicación en el trabajo. Burnout

La multiplicidad de las fuentes de estrés y su impacto negativo para la salud y el bienestar requieren de una adecuada atención de la salud física y mental de estos profesionales, y por eso es tan importante la prevención y el establecimiento de estrategias de promoción de la salud y del bienestar y reconocimiento dentro de las organizaciones de las cuales dependen.



CAPÍTULO 3.

Promoción de la salud física

Antonia Barceló Estelrich

- Comisaria de la policía local de Palma. Psicóloga.
- Abogada.
- Postgrado en Criminología, Derecho penal y ciencias penales y en Dirección y gestión de emergencias y protección civil.

Laura Solís Martín

- Policía local de Palma.
- Psicóloga general sanitaria.
- Máster de Psicología general sanitaria. Experta en duelos. Experta en ansiedad

Sebastián Corrales González

- Policía local de Palma.
- Psicólogo General Sanitario.
- Máster en Psicología policial.
- Acreditación Profesional de Psicólogo Experto en Psicología de Emergencias y Catástrofes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados

por factores socioculturales y características personales.

Un estilo de vida saludable implica reducir la presencia de factores de riesgo en nuestra vida, que nos afectan negativamente y que pueden sintetizarse en los siguientes aspectos fundamentales: la actividad física y el deporte, el equilibrio psicosocial, la alimentación, el sueño y el descanso y el consumo de sustancias tóxicas.

El objetivo principal es fomentar la salud y el bienestar del personal voluntario de Protección Civil, promoviendo estilos de vida saludables y potenciando la seguridad.

Para ello se propone el desarrollo progresivo de buenas prácticas, basadas en la evidencia científica y dirigidas a promocionar la salud, prevenir enfermedades, lesiones e incapacidades evitables, adoptando un estilo de vida saludable durante todo el curso de la vida.

Se proponen estrategias de actuación, colectivas e individuales, para que el personal voluntario de Protección Civil pueda desarrollar estilos de vida saludables que contribuyan a una mejora del bienestar personal y que, sin duda, va a tener su reflejo en la calidad de sus funciones altruistas y desinteresadas de intervención en situaciones de emergencia y en tareas de prevención.

1. Hábitos saludables, alimentación y descanso

Los aspectos fundamentales que conforman los hábitos de vida saludables están centrados en la actividad física y el deporte, la alimentación y el descanso, formando un conjunto, que además de ser un derecho fundamental, está directamente relacionado con una mejor calidad de vida (Salas, 2015).

Actividad física y deporte

Es muy importante tener en cuenta que el sedentarismo o la falta de actividad física provocan un deterioro progresivo del organismo, pudiendo generar problemas de tipo físico y mental y empeorar la calidad de vida (Salas, 2015). En cambio, la actividad física de forma regular es un factor de protección y un hábito de vida saludable. La Ley del Sistema Nacional de Protección Civil prevé que el voluntariado de protección civil podrá colaborar en la gestión de las emergencias, como expresión de participación ciudadana en la respuesta social a estos fenómenos. Ello conlleva una gran responsabilidad en múltiples aspectos, requiriendo valores de generosidad, desinterés, compromiso, altruismo, sensibilidad, pero también requiere un estado de forma física y mental adecuado a las exigencias de su actividad de prevención e intervención en situaciones de emergencia asistiendo a personas en situación de riesgo o en la búsqueda de personas desaparecidas, entre otras.

Se debe asumir que a lo largo de las distintas etapas de la vida se producen cambios que, si bien no dependen exclusivamente de la edad, se ven

afectadas por el deterioro físico que se produce con el paso de los años. En esta línea, algunas investigaciones han puesto de manifiesto que a partir de los 55 años de edad la capacidad funcional de las personas disminuye de forma significativa.

Dichas conclusiones llevan a hacer reflexionar sobre la necesidad de dar a la mejora de la condición física la posición que se merece, ya que un estado físico satisfactorio ayudará a prevenir, o al menos a minimizar, enfermedades como el estrés, la depresión, la ansiedad, la hipertensión, la diabetes, la obesidad o las cardiopatías, entre otras.

Partiendo de la premisa de que el voluntariado de Protección Civil, a través de las diferentes agrupaciones, tiene como misión apoyar a los diferentes organismos en tareas de prevención y salvamento, ya sea a personas o bienes afectados por cualquier siniestro o calamidad pública, huelga decir que una buena condición física, basada en una actividad física regular, repercutirá indiscutiblemente en la prestación de un mejor servicio.

Ahora bien ¿qué se entiende por actividad física y en qué líneas deberíamos trabajarla? Para ello se debería analizar el término en su concepción más amplia, enfocándola desde tres perspectivas diferenciadas (Devís Devís, 2000):

a) Una perspectiva preventiva, en la que se utiliza la actividad física como forma de reducir el riesgo de padecer determinadas enfermedades o sufrir lesiones.

b) Una perspectiva rehabilitadora, en la que se utiliza la actividad física como medio de recuperación tras una lesión y/o enfermedad.

c) Una perspectiva orientada al bienestar, contribuyendo al desarrollo personal y social, desde un punto de vista psicológico y teniendo como objetivo la búsqueda del placer.

Es importante distinguir entre actividad física y deporte. Se entiende por actividad física cualquier tipo de actividad que implique movimiento corporal y, por tanto, gasto de energía, como podría ser la realización de tareas domésticas, pasear, etc. En cambio, el deporte es una actividad física planificada y estructurada, con una duración determinada y un objetivo predefinido, que se lleva a cabo de forma repetitiva, como puede ser correr, entrenar en el gimnasio, nadar, etc. (Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física –ISAF-, 2022).

El objetivo es integrar el hábito de la actividad física en las rutinas diarias y favorecer la evolución a la práctica de deporte con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de una persona (Tercedor y Sánchez, 2001).

El tipo de ejercicio a realizar deberá estar adaptado a la persona, condición física, edad y estado de salud, con el objetivo de promocionar el bienestar físico, mental y social.

En aquellas personas que no tengan el deporte como hábito incluido en su día a día se trata de cambiar pequeñas costumbres para combatir el sedentarismo introduciendo de forma progresiva la práctica de ejercicio físico, la realización de algún deporte o bien actividades de intensidad moderada que se instalen en la vida diaria (Cala y Navarro, 2011).



Actividad física y deporte

Alimentación

La alimentación es otro de los factores a tener en cuenta en la adopción de hábitos de vida saludables. Es fundamental favorecer una alimentación adecuada y equilibrada adaptada a los horarios de las actividades del voluntariado de Protección Civil.

La alimentación es un pilar fundamental en el mantenimiento de la salud cuyo fin deberá ser el prevenir el desarrollo de enfermedades, mediante el seguimiento de una dieta variada, sana y equilibrada de acuerdo con la edad, sexo y actividad física de la persona. Para ello se atenderá al consumo de alimentos variados, no solo diariamente, sino a largo plazo, ya que el organismo necesita más de 100 nutrientes diferentes y ningún alimento los contiene todos.

Las decisiones que cada persona toma a la hora de alimentarse se basan en los conocimientos propios, en las emociones percibidas y en las habilidades adquiridas a lo largo de la vida, todo ello significativamente influido por el entorno en el que vivimos.

Por ello es importante conocer las siguientes recomendaciones (Ministerio de Sanidad, 2020):

Frutas y verduras: Son alimentos indispensables. Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. Las frutas y verduras de temporada aportan variedad en el sabor y optimización de la relación calidad/precio, por lo que seguir las preferencias estacionarias es siempre una buena elección.

Cereales, pan, arroz, pastas y patatas: Son alimentos ricos en hidratos de carbono y en fibra. Constituyen la principal fuente de energía del organismo.

Legumbres: Son alimentos muy completos que contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas. Son saciantes y económicas. Si se comen acompañadas de cereales, se obtienen proteínas de alto valor nutritivo.

Aceites: El consumo en crudo de aceite de oliva es especialmente recomendable. No obstante, hay que saber que los aceites, en cualquiera de sus variedades, tienen un alto contenido calórico.

Se evitarán los alimentos preparados que no especifiquen de forma clara el tipo de grasas que contienen. Las grasas trans serán activamente evitadas.

Huevos, pescados y mariscos, carnes y embutidos: Este grupo de alimentos contiene fundamentalmente proteínas y grasas.

Los huevos aportarán proteínas de excelente calidad.

Los pescados y las carnes son una buena fuente de proteínas y hierro. Las proteínas del pescado son de la misma calidad que las de la carne, con la ventaja de que sus grasas son más saludables. El consumo de carnes rojas y procesadas, como salchichas, hamburguesas, fiambres y embutidos,

debería ser ocasional por su alto contenido en grasas.

Lácteos: La leche y sus derivados aportarán nutrientes esenciales como calcio y proteínas.

En los quesos, el contenido de grasa varía mucho dependiendo del grado de curación, siendo menor en los quesos frescos y más elevado en los quesos de untar y en los quesos curados.

En cuanto a la forma de distribuir estos alimentos, en 2011 expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard introducen en “El plato para comer saludable” como guía para crear comidas saludables y equilibradas, introduciendo aclaraciones sobre los cereales, que recomienda que sean integrales, y sobre las proteínas y los aceites, recordando la necesidad de permanecer activos

En España, la **Pirámide NAOS**, elaborada por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) en el marco de la Estrategia NAOS, representa de manera gráfica pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y de la práctica de actividad física, combinándolas por vez primera en un mismo gráfico, que pretende invocar la dieta mediterránea.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) realizó en 2015 una nueva revisión de la pirámide de la alimentación que incluye conceptos

como sostenibilidad, alimentación confortable, variada, moderada y equilibrada en el marco de unos estilos de vida saludables.

Se plantean cuatro nuevos ejes fundamentales en la pirámide que son, el balance energético, la búsqueda del equilibrio emocional, la práctica de actividad física diaria y la práctica de técnicas culinarias más saludables.



Pirámide NAOS,

Sueño y descanso

Al igual que la alimentación el descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida. Sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad.

Al descansar, el cuerpo se recupera del desgaste físico y mental, la memoria mejora, el sistema inmune se fortalece, la presión sanguínea baja, la inflamación en el cuerpo se reduce, la concentración y la capacidad mental mejora y se recupera la energía.

El descanso puede verse afectado por factores como edad, sexo, hábitos y estilos de vida, estrés, problemas físicos, cambios en las rutinas, estado de ánimo o la propia alimentación.

La actividad de voluntariado de Protección Civil, unido a las obligaciones profesionales de cada uno de los voluntarios y voluntarias, en ocasiones puede generar una sobrecarga de actividad, resultando complicado establecer una agenda regular para el descanso.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que la falta de un buen descanso y en cantidad adecuada repercute directamente sobre el bienestar de una persona y recomienda dormir al menos de 7 a 8 horas por día, en un horario regular.

2. Consumo de sustancias

El voluntariado de Protección Civil colabora en la gestión de las emergencias como expresión de la participación ciudadana en la respuesta social a estos fenómenos. Como personal involucrado en la gestión de las emergencias, la sociedad confía y espera de él valores como la disciplina y el autocontrol.

Al igual que ocurre con otros servicios de seguridad y emergencias, puede verse sometido a puntuales situaciones estresantes que lo conviertan en un colectivo vulnerable y que puede incitar al uso de suplementación, legal o no, a fin de mantener la activación que la emergencia requiere.

Es importante desarrollar estrategias de prevención para el uso de sustancias (alcohol y otras drogas). Por ello, es imprescindible comprender los factores de riesgo psicosocial asociados a las funciones del voluntariado de Protección Civil y desarrollar una cultura organizacional de apoyo mediante programas de asistencia, formación en educación y gestión de la salud mental o formaciones específicas de habilidades de afrontamiento alternativas.

Los voluntarios y voluntarias de Protección Civil tienen que estar preparados para dar una respuesta inmediata en emergencias con el fin de evitar daños, rescatar, proteger o velar por la seguridad de las personas, incluyendo atención sanitaria, psicológica, social, de refugio u otras acciones necesarias para iniciar o restablecer una recuperación (Ley 17/2015, de 9 de julio). El

desarrollo de las labores inherentes a su condición es radicalmente incompatible con la ingesta de cualquier tipo de sustancia tóxica y, por supuesto, las de ilícito tráfico, ya no solo por los problemas legales que ello puede acarrear, sino por la alteración de la conducta, de la realidad, de las emociones y de la cognición que estas sustancias provocan.

Con respecto al consumo de aquellas sustancias que están consideradas legales, bien mediante prescripción médica o cuya comercialización está permitida, es totalmente necesario mantener una correcta información de su uso y de los efectos que pueden producir tanto a corto como a largo plazo. El grupo de sustancias consideradas legales como el alcohol, tabaco, sustancias estimulantes (cafeína, taurina, etc.) o psicofármacos pueden tener repercusiones en el organismo que comprometan seriamente la capacidad del personal voluntario de llevar a cabo su cometido con eficacia, sin perjuicio de los efectos negativos en su propio organismo.

3. Bienestar emocional y calidad de vida

El desarrollo de la personalidad, la gestión de las emociones y la forma de relacionarse (comunicación asertiva), así como el sistema de valores y creencias forman parte del desarrollo armonioso de todas las personas (Salas, 2015). Así, resulta necesario tratar de mantener un bienestar psicológico, ya que tiene un gran impacto en la calidad de vida. Para poder alcanzarlo se deben adquirir herramientas para la resolución de conflictos, gestión de las emociones o la regulación del estrés, contar con el

apoyo social y familiar necesario o con el apoyo de un profesional de la Psicología.

La calidad de vida ha sido definida por el grupo de trabajo de la OMS como una percepción individual sobre expectativas y metas relacionadas en seis esferas: física, psicológica, grado de independencia, relaciones sociales, entorno y creencias personales en un momento, en un lugar y cultura específicos (WHOQOL, 1995).

La principal diferencia con otros indicadores es que la calidad de vida no se puede evaluar de forma externa y objetiva, sino que se debe hacer en función de la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en su entorno, así como en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones.

Tal y como se ha expuesto en los apartados anteriores, si se disfruta de unos hábitos de vida saludables, se mantiene una buena alimentación, un correcto descanso, se controla el consumo de sustancias y se realiza el ejercicio físico adecuado, se estará sentando unas bases sólidas para disfrutar de una buena calidad de vida. A partir de una buena estabilidad personal, física y emocional, será mucho más sencillo intentar mitigar los principales estresores tanto operacionales como organizacionales de la labor del personal voluntario de Protección Civil.



CAPÍTULO 4.

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT): Afrontamiento

M.^a del Rosario Velázquez Vázquez

- Psicóloga General Sanitaria
- Máster en Intervención cognitivo conductual en Psicología de la Salud (UCM)
- Psicóloga General Sanitaria en el Servicio de Salud Laboral y Prevención de Policía Municipal de Madrid

1. Definición de un evento traumático, tipología e impacto

Es importante señalar que NO TODO ES TRAUMA. Hoy se hace un uso indiscriminado del término y a situaciones difíciles y dolorosas en la vida, como rupturas amorosas o carencias, se los califica de ello por error. Dichas experiencias adversas que hemos tenido en la vida nos van a proporcionar un aprendizaje frente a otras situaciones complejas que puedan ir surgiendo, ayudándonos en nuestro fortalecimiento personal.

Haciendo esta aclaración, definimos un evento potencialmente traumático como una experiencia que genera un alto nivel de miedo, angustia o sensación de peligro que afecta a la propia vida o a la integridad de la persona sobrepasando la capacidad de la persona para afrontarlo en ese momento afectando a la salud mental, emocional y física de la persona.

Estos eventos traumáticos pueden ser: un suceso puntual (ej. una catástrofe natural) o repetido en el tiempo (ej. secuestro...) y pueden haber sido o bien experimentados en primera persona o bien presenciado o ambos a la vez.

Tipos de eventos traumáticos:

1. Personales

- Abuso físico, sexual o emocional.
- Agresión física o sexual.
- Enfermedades graves, hospitalización en UCI, procedimientos médicos invasivos.

2. Accidentales o naturales

- Accidentes graves (tráfico, aéreos, laborales...).
- Desastres naturales (terremotos, inundaciones, huracanes, incendios...).
- Pérdida del hogar o desplazamiento forzado.

3. Provocados por el ser humano

- Guerras, terrorismo o conflictos armados.
- Secuestros o tortura.
- Ser testigo de violencia extrema o muerte.

4. Relacionados con la infancia

- Maltrato y/o abuso infantil
- Negligencia y/o separación forzada de los padres.
- Acoso escolar severo.

La reciente DANA (Depresión Aislada en Niveles Altos) en Valencia (29 de octubre de 2024) ha sido un evento devastador que ha puesto a prueba la resiliencia y capacidad de respuesta de los equipos de emergencias.

Impacto de un evento traumático

Según investigaciones, se estima que en torno al 50% de las personas van a experimentar uno o más sucesos traumáticos en su vida, pero solo el 3,5% o incluso menos presentará un trastorno de estrés postraumático (TEPT). Es importante destacar que no todas las personas reaccionan igual ante un mismo evento traumático.

La forma en que una persona experimenta el evento traumático vivido dependerá de numerosos factores: su propia historia de vida, las circunstancias vitales en las que se encuentra, sus factores hereditarios, las consecuencias que experimenta, el nivel de apoyo que recibe, la gravedad del evento traumático, las condiciones de trabajo...

2. El trastorno por estrés postraumático

2.1 Definición del trastorno por estrés postraumático (TEPT)

El trastorno por estrés postraumático (también conocido como TEPT) describe un patrón de síntomas psicofisiológicos que tiene su origen en un hecho tan adverso, tan profundamente doloroso, que la persona no puede integrarlo en su autobiografía sin que se desmorone su sentido de seguridad y coherencia. Dicha situación ha puesto en riesgo nuestra propia vida o nuestra integridad

(víctima directa) o la de otras personas significativas nuestras, como: familiares, amigos, compañeros... (víctima indirecta).

Es significativo destacar que los cuerpos de emergencia pueden desarrollar dicho trastorno cuando se enfrentan a la atención personalizada de víctimas en situación traumática acontecida dentro de su trabajo.

Cuando una persona experimenta, presencia o se enfrenta a un evento traumático que genera un intenso miedo, impotencia o terror pueden llegar a sufrirlo, pero es importante destacar que no todas las personas que viven ese mismo suceso lo van a desarrollar.

2.2 Sintomatología psicofisiológica del trastorno de estrés postraumático

A. Síntomas emocionales y psicológicos

Reexperimentación del trauma. Son recuerdos involuntarios e intrusivos del evento traumático. Incluyen:

- Flashbacks (revivir el trauma como si estuviera ocurriendo nuevamente).
- Pesadillas o sueños angustiosos sobre el evento.

- Pensamientos o imágenes intrusivas relacionadas con el trauma.
- Reacciones psicofisiológicas intensas (angustia, taquicardia, sudoración...) ante estímulos que les recuerden el suceso.

Hiperactivación. El sistema nervioso permanece en alerta constante con variadas manifestaciones somáticas relacionadas con la ansiedad (tensión muscular, taquicardia, temblores, dolor de cabeza...) que genera:

- Alteraciones en el sueño (insomnio, despertar frecuente o temprano...)
- Irritabilidad o explosiones de ira. Comportamiento irritable y arrebatos de furia (con poca o ninguna provocación) que se expresa típicamente con agresión verbal o física contra personas u objetos.
- Dificultad para concentrarse.

Hipervigilancia. La persona se mantiene excesivamente en alerta, observando y analizando todo su entorno, ya que se siente constantemente en peligro lo que provoca **reacciones exageradas de sobresalto** ante estímulos que otros podrían considerar habituales del entorno. Es difícil sentirse en calma y seguro.

Evitación de estímulos relacionados con el suceso traumático, como:

- **Evitar o escapar de lugares, personas, conversaciones o actividades que le recuerden la situación traumática vivida.** Es común que determinados estímulos estrechamente asociados al suceso traumático despierten recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca de ello, por lo que la persona evita y/o escapa de esto que le está generando gran malestar. En las personas pertenecientes a los cuerpos de emergencia es común encontrar un rechazo a participar en actividades o situaciones de emergencia que recuerden incidentes traumáticos pasados.
- **Negarse a hablar o pensar sobre lo sucedido** para distanciarse emocional y psicológicamente de lo ocurrido provocando un aislamiento social. Esfuerzos para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso traumático.

Estado de ánimo deprimido (tristeza, apatía, pérdida de interés en la vida, fatiga emocional, desconfianza en uno mismo y en los demás...) La situación traumática afecta la forma en que la persona se ve a sí misma, a los demás y al mundo. Es importante encontrar estas manifestaciones:

- **Sentimientos de culpa y vergüenza excesiva** por todo lo sucedido. Aparecen sentimientos de culpa del sobreviviente por no poder salvar a alguien o evitar que ocurra un desastre, incluso cuando no es posible.

- **Dificultad para sentir emociones agradables** (p. ej., felicidad, satisfacción o sentimientos amorosos)
- **Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.**
- Sensación de **desapego de la realidad y de los demás.**

Amnesia disociativa. Incapacidad para recordar en parte o totalmente la información relacionada con el hecho traumático. Explicable por sentimientos de vergüenza, culpabilidad, tendencia a olvidar o dificultades de procesamiento.

Desconexión con el mundo exterior o interior, pero sin contenido psicótico

- **Despersonalización.** Sienten no tener control de sí mismo sobre sus pensamientos o emociones.
- **Desrealización.** Sensación de estar en una película y no en la vida real.

B. Síntomas físicos

- **Alteraciones en el sueño** (Insomnio, despertar frecuente o temprano, pesadillas recurrentes) o dificultad para relajarse después de un turno de trabajo.
- **Fatiga crónica:** Un agotamiento físico y mental

generalizado que afecta al rendimiento personal y profesional.

- **Trastornos de salud:** El estrés prolongado puede contribuir a la aparición de trastornos cardiovasculares, dolores crónicos o problemas digestivos.

Estos síntomas aparecen con gran intensidad durante el primer mes tras el acontecimiento vivido, pero dicha intensidad va desvaneciéndose cuando la persona va integrando el suceso en su vida y recuperando su vida inicial al suceso.

También es importante señalar que pueden aparecer semanas, meses o incluso años después de la situación traumática debido a una forma desadaptativa de afrontamiento de los hechos lo cual puede llegar a dificultar la intervención psicológica.

Si pasado el primer mes los síntomas siguen interfiriendo en la vida diaria, es fundamental buscar apoyo profesional para tratarlos adecuadamente; ya que el TEPT es un trastorno especialmente desadaptativo pudiendo llegar a modificar aspectos cognitivos tan importantes como los propios esquemas de la persona sobre el mundo y su significado.

2.3 Características específicas en el personal de emergencias

Este trastorno afecta significativamente a los trabajadores de emergencias (policías, bomberos,



protección civil, sanitarios...) debido a la naturaleza de su trabajo, que a menudo implica exposición constante a situaciones extremas y traumáticas que están muy relacionadas con la muerte y el sufrimiento. Por lo tanto, son especialmente vulnerables por la frecuencia y gravedad de los incidentes a los que se enfrentan a lo largo de su vida profesional. Hay una serie de sintomatología que afecta a su propio desempeño laboral en emergencias, como:

- Dificultad para concentrarse y para tomar decisiones rápidas y de forma efectiva durante situaciones de emergencias, lo que puede poner en riesgo la seguridad.
- Aislamiento social: Distanciarse de compañeros y seres queridos debido a la vergüenza o incomodidad con sus emociones.
- Irritabilidad o explosiones de ira: Reacciones

emocionales exageradas hacia situaciones cotidianas, lo que puede interferir con el trabajo en equipo.

Muchos de los profesionales que han participado en tareas de ayuda a las víctimas de grandes catástrofes, desastres o calamidades públicas (terremotos, inundaciones, grandes atentados terroristas, accidentes aéreos o ferroviarios...) mencionan la huella emocional que llegó a ocasionarles cuanto vivieron en aquel entorno. No sólo la prestación de ayuda en grandes catástrofes, sino también otro tipo de acontecimientos, como la puesta en peligro de su propia vida, la pérdida de un compañero en acto de servicio o la vivencia de atentados terroristas, entre otras muchas, pueden ser situaciones traumáticas que originan en este personal las consecuencias del estrés postraumático.

3. Prevención del trastorno de estrés postraumático y características específicas en el personal de emergencias

Afrontar una situación crítica dentro del ámbito de las emergencias no es algo que tenemos que hacer solo cuando se presente el suceso. Esta labor comienza **antes, durante, inmediatamente después y en los días y semanas posteriores al suceso.**

3.1 Aspectos importantes en la prevención del TEPT en el personal de emergencias:

1. Formación y educación. Proporcionar formación continua sobre primeros auxilios psicológicos y técnicas de manejo del estrés y resiliencia ayuda a este personal a enfrentarse a estas situaciones de una manera más efectiva

2. Apoyo psicológico. Implementar programas de apoyo psicológico y debriefing después de incidentes críticos puede reducir la incidencia de TEPT.

3. Ambiente de trabajo saludable. Fomentar un ambiente de trabajo que promueva el bienestar mental y físico, incluyendo descansos adecuados y redes de apoyo entre compañeros.

4. Intervenciones tempranas. Identificar y atender los síntomas de estrés postraumático lo antes posible puede prevenir el desarrollo de un TEPT.

3.2 Cómo puedo ayudar a alguien que ha pasado

por un evento traumático

Apoyar a alguien que ha vivido una experiencia traumática requiere un **enfoque sensible con grandes dosis de paciencia**, ya que la recuperación toma su tiempo y es importante evitar presionar en una mejora rápida y lo más importante que puedes hacer **es estar presente y acompañarla en todo el proceso.**

*“Recuerda que no puedes
“curar” a la persona,
pero tu apoyo puede marcar
una gran diferencia
en su proceso.”*

Pautas que pueden ayudar a estas personas:

1. Brinda apoyo emocional y escucha activa

- **Estar presente y escuchar sus necesidades físicas y emocionales.** Permite que la persona hable cuando esté lista, sin presionarla, ni juzgarla. La recuperación ante un suceso así necesita de tiempo, evita presionar. (Ej. “Sé que esto es muy duro para ti, ¿en qué te gustaría que pudiera ayudarte?”)
- **No minimices su dolor.** El sufrimiento es algo muy personal, es importante que lo manifieste

y se abra a expresarse sin sentirse juzgado. Evita frases como: “debes superarlo”, “no fue para tanto” o “todo cambiará, ya verás”.

- **Valida sus emociones.** Empatiza con lo que está sintiendo, probablemente aparecerán emociones como la tristeza, la angustia, la ira, la culpa, la vergüenza... en este proceso. Es importante aceptarlas como parte del proceso y escuchar cómo se está sintiendo, por ej. *“Entiendo que esto es muy difícil para ti y puedas sentirte con esa angustia”.*

2. Respeta sus límites y necesidades de expresar lo que ha vivido

- **No obligues a la persona a hablar del suceso traumático, si ella no quiere.** Respeta su necesidad de espacio y tiempo para abordarlo; piensa que es un tema que genera mucho sufrimiento y hablar de ello les genera mucha dificultad. También **es importante aceptar que quizás no somos la persona adecuada** para hablarlo, pero sí para darle otro tipo de apoyo que pueda necesitar.

*“Estar presente,
sin juzgar ni forzar,
es una de las mejores
maneras de ayudar.”*

- **Si la persona decide hablar del suceso, escúchala sin juzgar. Es importante que el límite lo establezca la persona,** por lo que no es conveniente abordarlo a preguntas que pueden no tener ningún sentido y generar un mayor dolor en la persona.

3. Fomenta un ambiente seguro

- Sé predecible y confiable en tus interacciones con ella.
- Evita ruidos fuertes o sorprendivos que puedan desencadenar respuestas de sobresalto.
- Si la persona tiene ataques de pánico o ansiedad, ayúdala a enfocarse en su respiración y a anclarse en el presente (“Ahora estás en un lugar seguro”).

4. Sugierele la búsqueda de ayuda especializada

- Sugierele que consulte con un psicólogo o psiquiatra y ayúdala a buscarlo en función de los recursos profesionales existentes en su zona (servicio nacional de salud, asociaciones, entidades privadas...)
- Si está abierta a la idea, ofrécete a acompañarla a la cita inicial.

5. Ayúdala a mantener hábitos saludables

- Apóyala para que mantenga una rutina diaria

estable en cuanto a horarios de sueño y alimentación.

- Acompáñala a hacer ejercicio (paseos...) o en tareas cotidianas (ir a comprar...)
- Busca recursos para practicar técnicas de relajación o mindfulness.
- Evita recurrir al alcohol o a las drogas para sobrellevar el estrés.

6. Sé paciente y cuida tu bienestar

- Apóyala, pero sin asumir toda la carga emocional; busca también apoyo si lo necesitas.
- Recuerda que no puedes “curar” a la persona,

pero tu apoyo puede marcar una gran diferencia en su proceso.

3.3 Estrategias de autocuidado tras un evento traumático

El autocuidado es esencial para la recuperación después de un evento traumático. Es importante **aceptar que los síntomas que manifiestas constituyen una reacción natural a un acontecimiento tan impactante, estresante y anormal.** Vamos a ver algunas estrategias que pueden ayudarte a aliviar y manejar esta sintomatología que presentas:

1. Reconoce y expresa tus emociones. Es normal sentir una variedad de emociones intensas después de una situación traumática, como **miedo, tristeza,**



El descanso es esencial para una vida saludable

ansiedad, angustia, ira, culpa, vergüenza o confusión. Permítete sentir y expresar estas emociones desagradables, pero sin juzgarlas (Ej. “Me siento angustiado, enfadado y triste”)

2. Busca tu red de apoyo social y habla sobre el suceso con personas que te hagan sentir cómodo (ni tienen, ni deben ser todas). Por ello, es muy importante encontrar a quien pueda ofrecernos un espacio en el que exponer lo que sentimos con auténtica aceptación y sin juicios, y si fuera necesario también buscar apoyo psicológico. Hablar con nuestra red de apoyo cercano (pareja, familiares, amigos, compañeros ...) sobre los hechos traumáticos vividos permite integrar ese recuerdo en la narrativa de tu vida, lo que amaina sus propiedades intrusivas.

3. Mantén una rutina diaria estable que te pueda proporcionar una sensación de normalidad y control sobre tu vida.

4. Practica ocio. Realiza actividades que te hagan sentir bien, especialmente de ocio social (comidas, deportes, juegos...). Es importante seguir haciendo actividades individuales o sociales que nos ilusionen.

5. Practica técnicas de relajación. Actividades como la meditación, la respiración profunda, el mindfulness o el yoga pueden ayudar a reducir esa sintomatología psicofisiológica.

6. Cuida tu cuerpo. Asegúrate de dormir lo suficiente, comer de manera saludable y hacer ejercicio regularmente y por favor, evita el consumo de alcohol o drogas. El bienestar físico

está estrechamente relacionado con el bienestar emocional.

7. Limita la exposición a los medios informativos o redes sociales cuando el suceso ha sido mediático. Reducir el tiempo que pasas viendo noticias sobre el suceso vivido ayuda a disminuir la sintomatología que experimentas.

Recursos Adicionales

- **Grupos de Apoyo:** Unirse a grupos de apoyo donde puedas compartir tus experiencias con otros que han pasado por situaciones similares puede llegar a ser reconfortante.
- **Ayuda profesional. Si los síntomas persisten o empeoran tras pasar un primer mes es importante buscar ayuda especializada.** Considera la posibilidad de buscar ayuda psicológica y/o psiquiátrica en los recursos asistenciales de tu zona. El TEPT es un trastorno ampliamente estudiado con buenos resultados tras su intervención psicológica.



CAPÍTULO 5.

Gestión situaciones interpersonales

José Álvarez

- Técnico de transporte sanitario, Empresario, jefe Protección civil en Socuéllamos, vicepresidente ANAV

Alejandro Sainz-Pardo Trujillo

- Graduado en Geografía y ordenación del territorio.
- Máster en planificación y gestión de riesgos naturales.
- Voluntario protección civil.
- Jefe de sección y responsable de formación de la agrupación de Alicante.

Francisco López Lassaletta

- Graduado en historia.
- Máster en historia del mundo mediterráneo y sus regiones.
- Voluntario de protección civil.
- Responsable de redes sociales de la Agrupación de Alicante.

Bien es conocido que los voluntarios/as de Protección Civil desempeñan su labor de manera altruista, sin contraprestación económica alguna; sin embargo, el ingreso en las agrupaciones y asociaciones de

voluntarios reportan otro tipo de beneficios que, a corto y medio plazo, inciden en la vida cotidiana y profesional. De esta manera, podríamos considerar que el voluntariado de Protección Civil es una escuela de vida con enriquecedoras experiencias para el desarrollo personal y profesional.

A la postre, estos beneficios son el pilar fundamental en el que se debe basar el fomento y mantenimiento del voluntariado con una correcta gestión de las situaciones interpersonales y la formación.



En la siguiente figura 1 se enumeran los beneficios que reporta el voluntariado de Protección Civil.

Figura 1. Beneficios que reporta el voluntariado de Protección Civil

1. Satisfacción personal y salud mental

Una de las principales cosas que mueven a la persona voluntaria es la gana de ayudar y servir a los demás sintiéndose, de esta manera, útil a la sociedad. Un sentido de la vocación que redunda en una satisfacción personal, generando autoestima y salud mental. Además, la ocupación del tiempo libre con el voluntariado, libera al voluntario/a del estrés del día a día desconectando momentáneamente de sus tareas cotidianas. Además, existe un segmento de voluntarios con un perfil de personas que han culminado su edad laboral y encuentran en el voluntariado una manera de ocupar su tiempo libre y, de esta manera, el voluntariado los sigue haciendo sentir útiles.

2. Desarrollo de habilidades sociales

El personal voluntario presta servicio de cara al público. Esto hace que se enfrenten a multitud de situaciones a la hora de atender y auxiliar a los ciudadanos. Se desarrollan, entre otras, capacidades como la comunicación efectiva, la empatía o la resolución de problemas.

3. Trabajo en equipo y fomento del compañerismo

Uno de los principales valores de una agrupación es el trabajo en equipo, donde cada voluntario aporta al equipo su formación y experiencia. La integración de cada uno es vital para el desempeño de las funciones en cada servicio. Se aprende, por tanto, a trabajar en un equipo, donde cada cual se ve complementado con el resto de compañeros.

4. Desarrollo del sentido de la responsabilidad

Se fortalece el sentido de la responsabilidad comenzando por el compromiso que se adquiere al ingresar dentro de un equipo de voluntarios. Además, el fallo de una persona puede poner en riesgo al resto del equipo y a terceros.

5. Aprendizaje y experiencia para el futuro profesional y laboral

La formación que se recibe como voluntario, la experiencia que surge del trabajo en equipo y el contacto que existe al trabajar con otros cuerpos de seguridad, es provechosa para el futuro profesional de aquellos voluntarios que desean formarse y dedicarse profesionalmente al mundo de las emergencias.

6. Conocimiento del territorio y sensibilidad al medio ambiente

Se mantiene contacto directo con la realidad social y con otros aspectos de carácter territorial, como son los riesgos que afectan cada término municipal. Ello también despierta una sensibilidad medioambiental al tomar consciencia de los riesgos que, de origen natural o antrópico, amenazan al medio ambiente y a las personas.

7. Fomento de la cultura preventiva

Los voluntarios, dentro de su proceso de formación en una agrupación, interiorizan conocimientos de primeros auxilios y de autoprotección frente a riesgos que les sirven para la vida cotidiana, fomentando una cultura preventiva para ellos mismos y quienes les rodean.

8. Fomento de la amistad y las buenas relaciones

Se fortalecen lazos de amistad con compañeros que comparten intereses y valores; suponiendo, además, un importante apoyo emocional en la vida personal.

Todos estos beneficios, van de la mano de una manera interrelacionada; y es dentro de un entorno colaborativo y de apoyo mutuo donde se forjan, junto con la actividad práctica y formativa.

1. Construcción de un entorno colaborativo y de apoyo mutuo

El trabajo en equipo es esencial para la efectividad de cualquier agrupación de protección civil. Los y las voluntarios no solo deben estar preparados para gestionar emergencias con habilidades técnicas, sino también para interactuar de manera efectiva entre ellos, garantizando que todos los miembros del equipo puedan actuar de forma coordinada y eficiente bajo presión. Un equipo de protección civil exitoso no solo se compone de individuos con habilidades específicas, sino de personas que saben comunicarse, resolver conflictos y

apoyarse mutuamente en momentos de estrés. En situaciones de crisis, como incendios, inundaciones o accidentes, la capacidad para tomar decisiones rápidas, el trabajo en conjunto y la cohesión emocional pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso.

1.1 Relaciones interpersonales y trabajo en equipo

Uno de los aspectos fundamentales de un equipo de protección civil es la capacidad para trabajar en conjunto de manera eficiente. Las relaciones interpersonales, que incluyen la confianza, el respeto y la amistad entre los miembros, son el motor de un grupo de trabajo sólido. En un equipo, los miembros deben ser capaces de interactuar de manera fluida y sin conflictos para garantizar que la respuesta ante una emergencia sea lo más efectiva posible. La comunicación dentro de un equipo de protección civil es clave para su operatividad.



Figura 2. Tipos de comunicación que pueden influir en la dinámica del grupo

Tipos de comunicación	
Asertiva	Implica expresar ideas y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, promoviendo un ambiente de cooperación.
Agresiva	Se caracteriza por una comunicación dominante y desconsiderada, generando tensiones y conflictos en el equipo.
Pasiva	Se presenta cuando una persona evita expresar sus opiniones o necesidades, lo que puede generar resentimiento y malentendidos.
Pasivo-agresiva	Se manifiesta cuando una persona expresa su desacuerdo de manera indirecta o sarcástica, afectando la cohesión del equipo.

La creación de un buen clima de trabajo es esencial para fortalecer el equipo. Esto no solo mejora la productividad, sino que también ayuda a que los voluntarios se sientan más cómodos y comprometidos. Por ejemplo, si una voluntaria nueva se siente insegura al operar un equipo de primeros auxilios, un ambiente de apoyo le permitirá pedir ayuda a sus compañeros y compañeras sin temor a ser juzgado. De esta manera, podrá mejorar sus habilidades y contribuir de manera más efectiva en futuras emergencias.

Un clima de confianza también permite que los miembros del equipo pidan ayuda cuando lo necesiten, algo esencial en situaciones de alta presión. Las emergencias pueden generar ansiedad o duda, por lo que saber que se puede contar con los demás para recibir apoyo emocional y práctico es clave. Por ejemplo, si durante un rescate un voluntario sufre una crisis nerviosa, un compañero capacitado puede intervenir y brindar contención emocional, permitiéndole recuperarse y seguir contribuyendo con la misión.

El líder o jefe del equipo juega un papel crucial en la creación de este ambiente positivo. Al fomentar un espacio donde los miembros puedan comunicarse abierta y respetuosamente, los y las líderes pueden reducir las tensiones y aumentar la cohesión del grupo. Por ejemplo, si surge un conflicto entre dos voluntarias porque una considera que la otra no sigue correctamente los procedimientos, el líder puede mediar organizando una reunión para aclarar las dudas y reforzar la importancia de los protocolos, evitando así roces que puedan afectar la dinámica del grupo.

La construcción de relaciones sólidas dentro del equipo de protección civil también implica reconocer y valorar las habilidades y fortalezas individuales, lo que fomenta un sentimiento de pertenencia y motivación dentro del grupo. Por ejemplo, si un voluntario tiene experiencia en mecánica y otro en comunicación de emergencias, asignarles tarea acorde a sus habilidades no solo optimiza el desempeño del equipo, sino que también refuerza su autoestima y compromiso con la agrupación.

2. Comunicación efectiva en situaciones de alta presión

La comunicación es uno de los factores más críticos en situaciones de emergencia, y su efectividad puede determinar el éxito o el fracaso de la intervención. En momentos de alta presión, las instrucciones deben ser claras, directas y comprensibles para evitar malentendidos que puedan poner en riesgo la seguridad de los voluntarios y la eficacia del equipo.

Por ejemplo, si un/una voluntaria está encargado de dirigir a las personas evacuadas hacia un punto de reunión y recibe una instrucción ambigua como “ve y organízalos”, puede interpretarla de diferentes maneras. En cambio, una orden más precisa como “acompaña a las personas al punto de reunión designado y verifica que todos permanezcan allí hasta nuevo aviso” reduce la posibilidad de confusión.

Los jefes de protección civil deben ser capaces de liderar sin crear pánico, lo cual requiere habilidades de comunicación específicas. Un líder tranquilo transmite confianza y seguridad al resto del equipo, lo cual es vital cuando las personas están bajo estrés.

Por ejemplo, si un/una voluntaria entra en pánico ante una situación inesperada, como un derrumbe parcial de una estructura, el jefe de equipo debe responder con calma y claridad: “Todos mantengan la calma, alejémonos de la zona afectada y agrupémonos en el punto de encuentro número dos. Vamos a verificar que nadie esté atrapado antes de continuar.” Esto evita que el miedo se propague y permite mantener el control de la situación.

Un aspecto clave de la comunicación efectiva es la jerarquía en la transmisión de instrucciones. En las situaciones de emergencia, es probable que haya mucho ruido y distracción, por lo que el líder debe asegurarse de que sus mensajes sean escuchados y comprendidos. Esto puede implicar repetir la información, asegurarse de que todos los miembros del equipo tienen claro qué deben hacer y dar espacio para que cualquier duda sea resuelta.

Por ejemplo, si una voluntaria debe verificar el estado de una estructura antes de permitir el paso, pero duda sobre cómo proceder, el líder puede reforzar la indicación: “Carlos, revisa el estado de la estructura usando la lista de puntos de inspección. Si encuentras grietas o elementos inestables, informa de inmediato antes de permitir el paso de cualquier persona.”

Además de las órdenes directas, la comunicación también involucra la escucha activa. Los miembros del equipo deben sentirse cómodos para informar de cualquier novedad o para expresar dudas si algo no está claro. Un ambiente en el que se fomente la comunicación abierta puede evitar errores y mejorar la eficiencia del grupo.

Por ejemplo, si una voluntaria nota que los equipos de primeros auxilios están incompletos, pero duda en mencionarlo, puede ocasionar problemas más adelante. En un entorno de comunicación abierta, se sentiría segura para decir: “jefe, noto que faltan gasas y vendas en el botiquín.

Podemos ponerlas antes de seguir?”, lo que permitiría una respuesta oportuna antes de una emergencia mayor.

El uso de señales o códigos también puede ser útil en situaciones de emergencia para agilizar la comunicación y evitar confusión. En equipos de protección civil, se recomienda establecer previamente un conjunto de señales y protocolos que todos los miembros comprendan, de modo que las instrucciones se transmitan rápidamente sin necesidad de explicaciones adicionales.

Por ejemplo, si un rescatista necesita solicitar ayuda sin usar palabras debido al ruido o la urgencia, podría utilizar una señal establecida previamente, como levantar ambos brazos en cruz para indicar “necesito apoyo inmediato”. Este tipo de estrategias mejoran la eficiencia y reducen el riesgo de malentendidos en momentos críticos.

La comunicación efectiva en situaciones de emergencia no solo depende de dar órdenes claras, sino también de la escucha activa, el uso de señales establecidas y la capacidad de liderar sin generar pánico. Con una comunicación estructurada y precisa, los equipos de protección civil pueden actuar con mayor eficacia y seguridad.

3. Resolución de conflictos dentro del equipo

En cualquier grupo de trabajo, es común que surjan conflictos, especialmente en equipos de emergencia, donde el estrés y las emociones pueden estar a flor de piel. Los conflictos pueden surgir por diferencias de opinión, malentendidos o frustraciones relacionadas con el trabajo bajo presión. Sin embargo, la forma en que se gestionan estos conflictos puede influir directamente en la cohesión del equipo y en su capacidad para trabajar juntos de manera eficiente.

La resolución de conflictos en un equipo de protección civil debe abordarse de manera profesional y respetuosa. Ignorar los problemas solo puede generar tensiones que afectan negativamente el rendimiento del equipo. En lugar de evitar las discusiones, es fundamental que los miembros del equipo

se enfrenten a los desacuerdos de manera abierta y constructiva. La clave para resolver un conflicto es la comunicación asertiva, que implica expresar las propias necesidades y preocupaciones sin agredir ni descalificar a los demás.

Por ejemplo, si un/una voluntaria considera que otro compañero no está cumpliendo con sus responsabilidades en una situación de emergencia, en lugar de hacer comentarios negativos a otros miembros del equipo, podría abordar directamente a la persona involucrada y expresar su preocupación de manera respetuosa: “Me di cuenta de que no se realizó el registro de los suministros como habíamos acordado. ¿Necesitas apoyo para hacerlo?”. De esta forma, se abre un canal de comunicación sin generar confrontaciones innecesarias.

En caso de que los conflictos escalen, el líder del equipo debe intervenir para mediar entre las partes involucradas. El líder debe ser imparcial y escuchar a todas las partes antes de tomar decisiones. En ocasiones, puede ser necesario hacer compromisos para que todas las partes se sientan escuchadas y respetadas. Por ejemplo, si dos voluntarios tienen una disputa sobre la asignación de tareas durante una jornada de rescate, el líder puede facilitar una reunión en la que ambos expresen sus preocupaciones y buscar un acuerdo en el que cada uno asuma una responsabilidad equitativa y acorde con sus habilidades.

Cuando el conflicto se resuelve de manera efectiva, el equipo no solo vuelve a la normalidad, sino que puede salir fortalecido, ya que se han reforzado las

habilidades de comunicación y resolución de problemas. Un ejemplo de esto sería una situación en la que dos miembros del equipo, tras una discusión sobre la mejor manera de evacuar a una persona herida, acuerdan después revisar conjuntamente los procedimientos y capacitar a los demás compañeros en estrategias más eficientes, mejorando así el desempeño general del grupo.

4. Formación del voluntariado y sus dificultades

Un ámbito clave para las agrupaciones de Protección Civil es la formación de sus miembros. En la mayoría se realiza un curso de carácter básico, cuya duración y contenidos varían en cada Comunidad Autónoma. Los planes formativos mantienen unos bloques comunes:

- Planes de emergencias.
- Primeros auxilios.
- Psicología en emergencias.
- Búsqueda y rescate.
- Comunicaciones.

Además de esta formación básica se desarrollan actividades formativas que se organizan en tres escalas: nivel nacional, a través de la Escuela Nacional de Protección Civil (ENPC), nivel autonómico, a través de las distintas instituciones regionales (IVASPE, IESPA, EISEGA, etc.) y nivel local o comarcal con formación a través de convenios interinstitucionales, empresas o impartida de forma interna por la propia agrupación.

Desde un sentido bidireccional, el voluntariado

puede también influir en la sociedad, formando en primeros auxilios y emergencias a niños, jóvenes y adultos de colegios, institutos e instituciones, contribuyendo así a una ciudadanía más y mejor preparada.

4.1 Formación interna

Para el voluntario, la formación interna representa un pilar fundamental. Le otorga el conocimiento de medios, técnicas y procedimientos para su capacitación. Cumple además con la unificación de criterios para la actuación coordinada de la gran diversidad de voluntarios. La formación impulsa la motivación del voluntario y fomenta la convivencia del grupo. En este sentido, es importante involucrar a todo el grupo; pues cada uno, desde su ámbito de conocimiento, puede aportar a los demás a través

de talleres formativos en los que transmita sus conocimientos al resto.

Es esencial que el plan formativo esté a cargo de un responsable, que coordine de forma eficaz la gestión de tiempos, compatibilidades con servicios y necesidad de conocimientos enfocados a sus propias actividades (Preventivos, emergencias, incendios forestales, planes especiales...) y las unidades específicas (unidad ciclista, unidad sanitaria, unidad marítima).

Uno de los aspectos clave en la formación que se insiste es la autoprotección, Dentro de esta estarían integrados los protocolos como el uso de guantes, mascarilla y el equipo de protección individual (EPI) así como el trabajo en binomios para una mayor seguridad y eficiencia.



Por otro lado, la formación en primeros auxilios es un núcleo básico que requiere una instrucción que dote de conocimientos conectados a una formación práctica de calidad. La gestión emocional es otra clave en la formación del voluntario, y que se ha desarrollado en capítulos posteriores de este manual.

Es interesante la actualización continua en nuevas tecnologías y medios de vanguardia. Los grandes avances requieren una renovación de equipamientos para una mayor eficacia en las actuaciones.

Hoy en día contamos ya con maniquís QCPR (adulto, junior y bebe) conectados a un dispositivo que a través de una aplicación muestra la eficacia de las maniobras, desfibriladores de prácticas, chalecos específicos para la formación de la maniobra de Heimlich, simuladores de hemorragia, bandeja generadora de fuego con gas, extintores para prácticas, programas de simulación...No podemos olvi-

dar la importancia de la formación específica de los voluntarios con responsabilidad. Aspectos como la gestión de incidentes, medios, logística, necesidades, prioridades, toma de decisiones, agilidad de respuesta, eficacia comunicativa... contribuirán al exitoso desarrollo del operativo.

4.2 Simulacros

Los ensayos que reemplazan la realidad por su representación, llamados simulacros, constituyen también un núcleo esencial en la formación del voluntariado.

La participación en estas vivencias desarrolla confianza en los actuantes, generan dinámicas de trabajo en equipo y facilitan la identificación de errores que marcarán las nuevas propuestas en el plan formativo.



En la sesión de evaluación del simulacro, participan los evaluadores/ observadores y los propios intervinientes, con el objetivo de valorar los aspectos trabajados:

- Adecuación de tiempos de respuesta.
- Cumplimiento de protocolos internos.
- Seguimiento de conductas de importancia (PAS).
- Adaptación a las situaciones de presión.
- Desarrollo de las maniobras.
- Organización de funciones.

La formación continua y sistemática dota al voluntario de las competencias actualizadas y eficaces para dar una respuesta ajustada en actuaciones que dan valor y dignifican la función de Protección Civil.



SALIDA UNIDAD CICLISTA

SÁBADO 15 DE FEBRERO



PLANING:

- Entrada a base a las 11:00
- Recorrido por la vía verde.
- Almuerzo.

¿QUE APRENDEREMOS?

- Identificación y familiarización con elementos ciclistas.
- Familiarización con movilidad en bici en entorno urbano.

¿EQUIPO Y UNIFORMIDAD?

- Zapatillas y uniformidad.
- Aspirantes con calzado cómodo y chaleco.





CAPÍTULO 6.

Intervención organizacional

Joan Jordán Domènech

- Subinspector de la policía municipal de Sabadell. Licenciado en Derecho por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)
- Máster en Mediación comunitaria (UAB), Postgrado en Compliance Officer por la Universidad Pompeu Fabra
- Profesor de liderazgo y gestión de conflictos en Instituto de Seguridad Pública de Cataluña
- Profesor en la asignatura de Políticas de Seguridad en la UAB
- Miembro fundador de la asociación H-Policía
- Miembro fundador de Asociación Catalana para la Prevención de la Inseguridad a través del Diseño Ambiental (ACPIDA)

Jordi Vilardell Molas

- Doctor en Psicología. Profesor universitario y experto en temas de psicología de la seguridad

1. Introducción

El voluntariado en Protección Civil representa un pilar fundamental en la seguridad y el bienestar de nuestras comunidades. Sin embargo, su eficacia y sostenibilidad dependen de algo más que la mera buena voluntad. Requieren una estructura organi-

zativa sólida, cimentada en la pertenencia, la confianza, la responsabilidad y la colaboración. En este apartado exploraremos las dinámicas internas que fortalecen a los equipos de voluntarios, transformando su labor en una fuerza cohesiva y resiliente. A través de un análisis profundo, desentrañaremos los elementos clave que fomentan un sentido de pertenencia genuino, donde cada voluntario se siente valorado y parte integral de un propósito común. Examinamos cómo la confianza mutua se convierte en el motor que impulsa la creatividad y la innovación, permitiendo que las diferencias individuales se transformen en fortalezas colectivas.

Además, abordamos la importancia de la responsabilidad individual y el compromiso, elementos esenciales para el funcionamiento eficiente y equilibrado de cualquier equipo. Exploramos cómo la claridad en la misión, visión y valores de la organización, junto con una definición precisa de roles y tareas,

“En cada acción de un voluntario de Protección Civil, se refleja el amor y el compromiso por el bienestar de la comunidad.”



permite a los voluntarios desenvolverse con autonomía y seguridad.

Finalmente, nos adentramos en el concepto de corresponsabilidad y sinergias, destacando cómo la colaboración y el aprovechamiento de la diversidad pueden multiplicar el impacto de las acciones del voluntariado. El liderazgo sistémico, que reconoce la interconexión y la evolución constante del equipo, emerge como un modelo clave para construir una cultura organizativa sólida, basada en la prevención, el servicio y la solidaridad.

En este apartado esperamos ayudar en proporcionar estrategias y reflexiones para aquellos que buscan fortalecer el voluntariado en Protección Civil, ofreciendo estrategias y reflexiones para construir equipos resilientes, comprometidos y preparados para enfrentar los desafíos de nuestra sociedad.

2. Pertenencia y confianza

Crear un sentimiento de pertenencia y confianza en un equipo es esencial para la motivación, la productividad y el bienestar de sus miembros.

Por lo tanto, el primer paso para fortalecerse como voluntariado es estar bien integrado en la organización a la que perteneces, siendo una parte más de su funcionamiento y sintiendo que formas parte de su cultura corporativa. Para conseguirlo es necesario promover estrategias para hacer visible el peso y el sentido de la tarea de los voluntarios.

La primera estrategia es ser consciente de la propia huella (la historia, los valores, el propósito, los referentes, las dinámicas de trabajo...), la cual nos define quiénes somos ahora, en qué punto estamos y cuál es el camino que queda por recorrer. Esta



huella es un hilo conductor que permite establecer conexiones fuertes con el entorno que nos rodea y poder crear un sentido de pertenencia. Hay gente, sin embargo, que piensa que con encajar dentro de una organización es suficiente. Y, realmente, no todos los lugares donde encajas son donde perteneces.

El encaje es el primer paso, ya que después de éste viene el paso más importante, que es conseguir que el encaje se transforme en pertenencia. Y aquí es donde radica la dificultad, en que personas que os incorporáis a una organización no os sentís que pertenecéis a la misma y que por mucho encaje que tengáis no podáis conectar emocionalmente con el contexto y/o entorno en el que desarrolláis vuestra tarea. Precisamente por eso, es tan importante la conciencia de la propia huella para dar sentido y reflexionar sobre qué valoráis importante

de determinados contextos y relaciones, pudiendo decidir mejor si estimar o desestimar esta conexión. Una vez conectados, las figuras de los referentes, la elaboración de materiales informativos, la divulgación en las redes... son vías que pueden complementar y reforzar este sentimiento de pertenencia.

Y es que tener las raíces fuertes, hace que mantengamos nuestra esencia ante los cambios y que podamos crear un sentido de pertenencia incluyendo aquello que ya llevamos dentro.

La segunda estrategia es fomentar la interacción entre los miembros que formáis la organización para conseguir que el sentimiento de pertenencia hacia una organización se transforme hacia un sentimiento de confianza hacia las personas que formáis aquella organización. La pertenencia a un lugar os posiciona dentro de su cultura corporativa,

pero es la confianza en el lugar y en las personas que la integran la que os hace vivir y sentir esta cultura, fomentando la expresión de la creatividad e innovación y recogiendo todas las aportaciones de la singularidad de cada miembro a la organización. Fomentar una proximidad relacional es una forma de permitir que se produzcan vínculos. Por este motivo, la organización de encuentros informales o lúdicos, los proyectos de trabajo colaborativos, los espacios físicos o virtuales donde compartir información y experiencias, la apertura de canales de comunicación (WhatsApp, Telegram, Teams,...) para que las personas expresen sus necesidades y expectativas, las reuniones periódicas de trabajo, la comunicación transparente de los objetivos y procesos de la organización,... son, entre otras, acciones que promueven una comunicación abierta y bidireccional que, si se da desde la escucha y el respeto mutuo, es clave en la creación de relaciones de confianza. Y es que tejer una red relacional es indispensable para crear vínculos de confianza.

Con estas dos estrategias, se quiere garantizar que como voluntariado asumáis y seáis conscientes del “qué” os conecta a una organización y que sepáis que vuestra voz dispone de un espacio para ser escuchada, reconocida y considerada. La ausencia de cosas tan sencillas ha provocado cosas tan graves como sentirse extraños en un lugar haciendo aquello que, en principio, te apasiona.

3. Responsabilidad y compromiso

El sentimiento de pertenencia y confianza es fundamental para promover la responsabilidad individual

hacia la organización. Cuando vosotros os sentís parte de un colectivo y confiáis en él, se creará un vínculo que os llevará a actuar con responsabilidad para contribuir a la consecución de sus objetivos. Para poder desarrollar esta responsabilidad individual en el trabajo es necesario que tengáis claro: La misión, visión y valores de la organización

Estos son básicos porque dan sentido, dirección y coherencia a vuestro comportamiento dentro de la organización. La misión define el propósito de la organización y favorece que vosotros entendáis el qué hacéis, motivándolos e impulsando vuestra propia responsabilidad. Una responsabilidad que mantendrás gracias a la meta a largo plazo que os dará la visión y que hará que vuestros esfuerzos se mantengan alineados más allá de la razón de ser de la organización. Y serán los valores los que velarán para que las decisiones que toméis en el día a día sean responsables y coherentes con el trayecto marcado por la misión y la visión de la organización.

Vuestro propio rol dentro de la organización. Si la misión, visión y valores están bien definidos e interiorizados, podréis ubicar mejor vuestro papel dentro de la organización. Y situarse bien en este papel os ayudará a delimitar claramente cuáles son vuestras responsabilidades (círculo de ocupación) y cuáles no lo son (círculo de preocupación). Situar-se dentro del círculo de ocupación os hará avanzar proactivamente hacia la ampliación del mismo. Situar-se dentro del círculo de preocupación os hará retroceder proactivamente hacia la reducción del mismo. Conocer y saber moverse dentro de los lími-

tes de vuestras responsabilidades es muy necesario para trabajar de manera eficiente y equilibrada. Os ayudará a aceptar y abordar las propias responsabilidades evitando eludir las o trasladarlas a otras personas, os ayudará a una gestión saludable del trabajo evitando asumir más tareas de la cuenta y reduciendo sobrecarga, os ayudará a centrarnos en aquello que realmente os corresponde evitando dispersión y duplicidades de trabajo, os ayudará a respetar el rol de los demás evitando conflictos por intromisión de funciones, os ayudará a responder sobre aquello para lo que estáis preparados evitando errores por desconocimiento, entre otros.

Las tareas para desarrollar

Conocidas, aceptadas y bien posicionadas vuestras responsabilidades, es el momento de concretar y especificar con exactitud las tareas que será necesario que realicéis. Con este conocimiento será más fácil trabajar de una forma eficaz y ordenada. Os ayudará a establecer una mejor planificación, organización y priorización del propio trabajo, a promover la propia autonomía y la autogestión, a tomar decisiones con mayor seguridad, entre otros. El equipo de trabajo y los recursos disponibles. Para desarrollar vuestras tareas será importante saber con qué personas y con qué recursos contaréis. Saber con lo que cuenta la organización os ayudará a ver los apoyos que colaboran, sustentan y/o complementan las tareas que hacéis y a quién o a qué podéis recurrir en caso de duda o problemas, os ayudará a ajustar vuestro comportamiento a los recursos disponibles tanto humanos como materiales, os ayudará a coordinar mejor con los compañe-

ros y compañeras, os ayudará a sentir os parte de algo más grande, entre otros.

Los procesos de trabajo

Todos estos elementos expuestos e involucrados para desarrollar vuestras responsabilidades (tareas, equipo y recursos), requerirán de procesos de trabajo que los dinamicen. Una buena dinamización puede conducir hacia procesos productivos en el marco de un buen ambiente de trabajo (estableciendo consensos, dando seguridad, reduciendo la incertidumbre, gestionando conflictos, ...) o conducir hacia procesos improductivos en el marco de ambientes tóxicos. Aprovechando la conducción y hablando metafóricamente, si sabéis dónde vais, conocéis las características del coche en el que vais, sabéis cuál es vuestra función dentro del coche y conocéis las personas que también van, parece que no deberíais tener problemas, pero la realidad es que os podéis encontrar con problemas sobrevenidos (que os perdéis porque vais por unas carreteras oscuras con muchos cruces, que os enfadéis con alguien del coche porque en su lugar nunca toca el sol,... y ante estas situaciones será necesario que todo aquello que habéis creado con tiempo no permitáis que se desmonte por circunstancias puntuales por fuertes que sean.

Condiciones de trabajo

Finalmente, no podéis ni debéis dejar de lado algo indispensable para que toda organización funcione: la cobertura de necesidades básicas de salud y seguridad. Esto que se traduce en la necesidad

de unas condiciones de trabajo higiénicas debería estar garantizado en toda organización, porque sin esto no se puede crecer saludablemente dentro de ninguna organización. Por lo tanto, los mínimos no son algo deseable sino exigible.

Cuando esta responsabilidad individual fluye es cuando con el tiempo se generarán una serie de dinámicas internas y externas capaces de influir en vosotros.

Estas irán vinculadas con:

- El sentido del propósito, el cual nos permitirá interiorizar y actuar según un objetivo significativo que guía nuestras acciones.

- La identificación con la organización, la cual os permitirá reconocerlos e integrarlos como parte de ella.
- La autonomía y la participación, las cuales os permitirán crecer y desarrollarse profesionalmente dentro de la organización.
- El espíritu de colaboración y trabajo en equipo, los cuales os permitirán ser parte inherente del sistema que rodea las diferentes partes de la organización.
- El liderazgo y comunicación positiva, los cuales os permitirán ser parte activa del clima laboral promoviendo relaciones sanas y fuertes basadas en el reconocimiento y apreciación mutua entre los miembros de la organización.



- El propio cuidado, el cual os permitirá encontrar la justa medida entre las necesidades de la vida personal y la vida profesional, encontrando un sano equilibrio entre ellas.

A partir de aquí, se desarrollará una actitud capaz de mantener viva esta responsabilidad y que irá más allá de la misma. Será un compromiso individual con vosotros mismos y en relación con aquello que hacéis.

4. Corresponsabilidad y sinergias

Cuando una persona está comprometida no solo cumple con aquello que se le ha asignado, sino que también trata de aportar valor a la organización o entorno en que se encuentra. Y es lógico que personas que tenéis tan presentes palabras como generosidad, solidaridad, contribución, altruista, colaboración..., promovamos el siguiente paso natural: la corresponsabilidad.

La corresponsabilidad es clave en cualquier entorno colectivo. Cuando las personas comparten la responsabilidad de manera comprometida se generan múltiples beneficios para la organización, de entre los que podríamos destacar un incremento de la seguridad, el respeto, la cohesión, la motivación y la confianza, los cuales os conducirán y os impulsarán hacia la acción conjunta.

Una acción que, gracias a la fuerza de las sinergias, podrá crecer exponencialmente. Para conseguirlo, querría introducir la idea que Stephen R. Covey postula en el 6º hábito de su libro “Los 7 há-

bitos de la gente altamente efectiva”. Concretamente decía que “la fuerza de la sinergia radica en las diferencias, no en las similitudes”, poniendo énfasis en que cuando hay sinergia, las diferencias entre personas se convierten en ventajas en lugar de ser obstáculos, siempre que puedan ser integradas y reconocidas dentro de la organización.

Covey apuntaba los siguientes principios clave de la sinergia:

- Valorar y respetar las diferencias: aceptado que cada persona tiene un punto de vista único y considerar la diversidad de opiniones como una oportunidad para el aprendizaje, la mejora y la innovación.
- Sostener un pensamiento de ganar-ganar: encontrado soluciones que beneficien a todas las partes implicadas, promover actitudes colaborativas y no competitivas y fomentar el acuerdo en lugar de la confrontación.
- Escuchar empáticamente: escuchad para entender y no solo para responder, observad el mundo desde la perspectiva del otro y preguntas para saber en vez de hacer juicios.
- Crear soluciones nuevas y creativas: complementos y encontrar nuevas ideas, considerad el desacuerdo como punto de partida para mejores soluciones y generar innovación a partir de la suma de diferentes talentos.
- Trabajar en equipo: tratad de co-crear y no sólo

cooperar, compartir la responsabilidad y confiar en los otros y celebrar los éxitos colectivos.

A pesar de estos principios clave, Covey decía que la sinergia no es espontánea, sino que es una elección que os requerirá un cambio de mentalidad y una voluntad de abrirnos a los otros. Parte de la famosa frase de que el todo es más grande que la suma de las partes.

5. Relaciones y liderazgo

La corresponsabilidad y la sinergia no son solo una estrategia de trabajo en equipo, sino también el pilar esencial para construir entornos colaborativos y saludables en la organización. Cuando fomentan un modelo de relación dentro de la organización basado en la colaboración real y el aprovechamiento de las diferencias, generamos dinámicas que favo-

recen tanto el bienestar como el rendimiento individual y colectivo.

Ahora bien, todo modelo de relación en la organización necesita de un liderazgo concreto porque la forma en que las personas interactuáis, os comprometéis y colaboráis depende en gran medida del tipo de liderazgo que se promueve. Sin un liderazgo adecuado, el modelo de relación puede quedar desestructurado, generando confusión, desmotivación y conflictos.

Teniendo en cuenta lo que se ha expuesto hasta ahora, os presentamos el liderazgo que consideramos que podría ayudar a la evolución y crecimiento del voluntariado de protección civil.

Se trata del liderazgo sistémico, un enfoque que invita a ver vuestro colectivo de voluntarios como

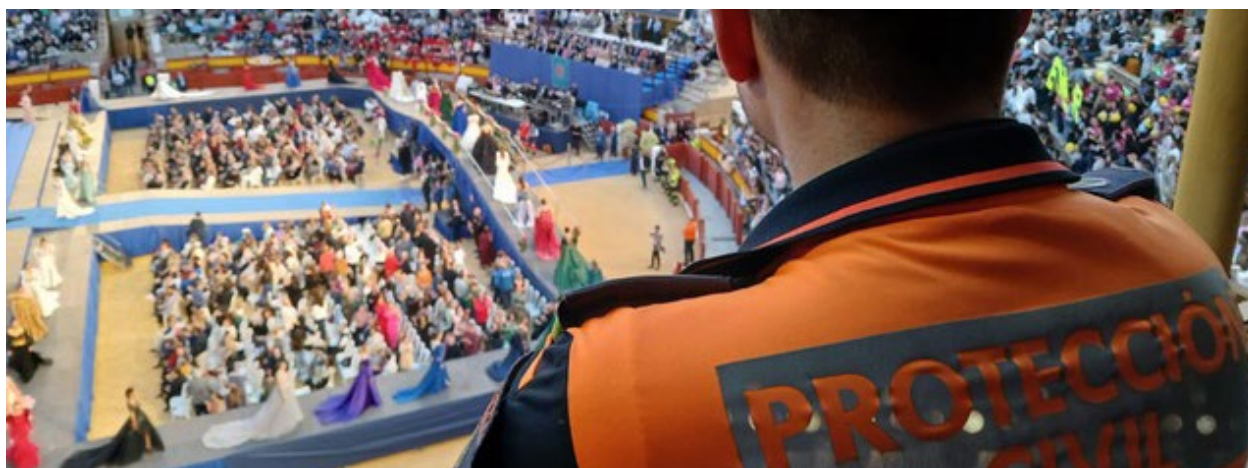


“Los castellers nos enseñan el valor del trabajo en equipo; los voluntarios de protección civil, el de la corresponsabilidad y la sinergia. Juntos, son un ejemplo de solidaridad y compromiso.”

un sistema interconectado con sus subsistemas y su macrosistema (organización), donde cada parte influye en el conjunto. No se trata solo de entendernos como personas, sino de comprender vuestras dinámicas, relaciones y procesos dentro del sistema para fomentar un equilibrio y armonía.

Para conseguirlo es necesario que trabajéis tres aspectos esenciales:

- La conciencia de equipo a través de:
 - Fomentar un ambiente donde todos y todas podáis aportar y sentirnos escuchados, valorados y considerados, incidiendo en la comunicación abierta y el respeto mutuo. Se trataría, pues, de que potenciáis un entorno donde todo el mundo pueda influir positivamente.
- Reconocer que todos y todas estáis interconectados y os influís mutuamente.
- Velar para que todos y todas os sintáis que pertenecéis al colectivo, que se considera el valor que cada uno aporta y que tenéis la oportunidad de crecer y desarrollarse dentro del mismo.
- La conciencia de sistema a través de:
 - Conocer y entender la historia de vuestro colectivo, el contexto y la organización en la que os encontráis.
 - Comprender las dinámicas que habéis generado en vuestro colectivo, así como los patrones que influyen en vuestra manera de hacer y sentir.



“En protección civil, el liderazgo sistémico es la clave para convertir la incertidumbre en resiliencia.”

- La conciencia evolutiva a través de:
 - Trabajar vuestra capacidad de autorreflexión y de mejora.
 - Estar atentos a las necesidades actuales y cambiantes de vuestro colectivo, contexto y organización.
 - Evolucionar y adaptarse para asegurar la continuidad del colectivo.

En resumen, un buen liderazgo para el voluntariado de protección civil sería aquel que reconoce a su gente, reconoce dónde se posiciona y cómo interactúa y reconoce su evolución y transformación constante.

6. Cultura del voluntariado

Relaciones y liderazgos conocidos, reconocidos y asentados son la base necesaria para crear vuestra propia cultura organizativa, ya que estas son las conductoras de vuestras creencias, valores, supuestos, costumbres, relatos, mitos... aprendidos y compartidos, sobre las cuales basamos nuestras conductas diarias.

Una base sólida es lo que os permitirá tener una percepción compartida entre vosotros y crear un sistema de significados compartidos, que dé a vuestro colectivo una personalidad distintiva. El resultado sería una cultura fuerte.

Para crear este sistema de significados comparti-

dos, es necesario que tengáis en cuenta el propósito, el equipo, el sistema y el entorno.

Teniendo en cuenta que el voluntariado de protección civil forma parte del objetivo general de velar por la seguridad y el bienestar de la ciudadanía mediante la prevención, la preparación y la respuesta ante emergencias, es fundamental que establezcamos un sistema de significados compartidos que os conduzcan a una cultura de prevención y servicio, que promueva actitudes proactivas, responsabilidad colectiva y valores de ayuda y solidaridad.

Para hacerlo, es necesario que:

- Potencien los valores compartidos y actuáis reforzando su coherencia (entre lo que pensáis y lo que hacéis), su consistencia (entre lo que hacéis y lo que sentís) y su autenticidad (entre lo que sentís y lo que pensáis).
- Fomenten la prevención como parte del día a día. La prevención está presente en todos los ámbitos de nuestra vida. Haced que la ciudadanía, a través de campañas, educación en escuelas, la tenga presente y la perciba como algo que forma parte inherente de nuestra sociedad.
- Impulsen el liderazgo y la implicación de los equipos. Debéis ser referentes de la prevención y para serlo es necesario prepararse y dotarse de herramientas.
- Potencien la comunicación y la pedagogía so-

cial. La ciudadanía debe saber qué hacer y cómo actuar en situaciones de riesgo. Así pues, cread materiales, difundir información, establecer canales de comunicación...

- Fomenten la corresponsabilidad y la colaboración comunitaria. Implicar a instituciones, empresas, escuelas y ciudadanía en la prevención. Crear redes y vínculos con entidades, empresas, comercios..., hacerlos participar en los simulacros...
- Os evaluáis y mejoras constantemente. La prevención es dinámica y debe ser adaptable a nuevas situaciones y riesgos emergentes. Recoger datos y experiencias para mejorar procedimientos y formaciones, recoged feedback de vosotros mismos y de la ciudadanía, aplicado mejoras en base a experiencias o datos analizados...

7. Conclusiones

El voluntariado en Protección Civil es un recurso invaluable para nuestras comunidades, pero su verdadero potencial sólo se libera a través de una organización sólida y una cultura de colaboración. Los elementos clave que hemos explorado —pertenencia, confianza, responsabilidad, corresponsabilidad, sinergia, liderazgo sistémico y una cultura de prevención y servicio— son los cimientos sobre los que se construye un equipo de voluntarios resiliente y eficaz.

La creación de un sentido de pertenencia genuino

y la construcción de la confianza mutua son esenciales para motivar a los voluntarios y fomentar un entorno donde la creatividad y la innovación puedan florecer.

La claridad en la misión, visión y valores de la organización, junto con la definición precisa de roles y tareas, permite a los voluntarios actuar con responsabilidad y compromiso, maximizando su impacto. La colaboración y el aprovechamiento de la diversidad a través de la corresponsabilidad y las sinergias multiplican el impacto de las acciones del voluntariado, convirtiendo las diferencias individuales en fortalezas colectivas.

El liderazgo sistémico, que reconoce la interconexión y la evolución constante del equipo, es fundamental para construir una cultura organizativa sólida, basada en la prevención, el servicio y la solidaridad.

Fomentar una cultura de prevención y servicio, basada en valores compartidos y una comunicación efectiva, es crucial para que el voluntariado de Protección Civil cumpla su misión de ayudar y servir a la comunidad.

En última instancia, el fortalecimiento del voluntariado en Protección Civil requiere un enfoque holístico que abarque tanto la estructura organizativa como la cultura del equipo. Al invertir en estos aspectos, podemos construir equipos de voluntarios más fuertes, comprometidos y preparados para enfrentar los desafíos de nuestra sociedad, asegurando así la seguridad y el bienestar de todos.



BUENAS PRÁCTICAS EN PROTECCIÓN CIVIL.

Estrategias de promoción de la salud y el bienestar e intervención en crisis.

**ESTRATEGIAS
PRÁCTICAS**



CAPÍTULO 1.

Estrategias de promoción de la salud física

Antonia Barceló Estelrich

- Comisaria de la policía local de Palma.
- Psicóloga.
- Abogada.
- Postgrado en Criminología, Derecho penal y ciencias penales y en Dirección y gestión de emergencias y protección civil.

Laura Solís Martín

- Policía local de Palma.
- Psicóloga general sanitaria.
- Máster de Psicología general sanitaria. Experta en duelos. Experta en ansiedad.

Sebastián Corrales González

- Policía local de Palma.
- Psicólogo General Sanitario.
- Máster en Psicología policial. Acreditación Profesional de Psicólogo Experto en Psicología de Emergencias y Catástrofes.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Con este fin se propone desarrollar medidas para mejorar la salud del personal voluntario de Protección Civil, llevando a cabo acciones destinadas a influir en el entorno y en el estilo de vida, con objetivos fácilmente medibles y en base a las necesidades específicas del colectivo de voluntarios y voluntarias de Protección Civil.

Se proponen acciones a la organización que se centrarán en:

- Fomento y desarrollo de acciones formativas en el ámbito de la promoción de la salud.
- Análisis de la situación de la salud del colectivo de forma participativa, incorporando recursos para la adquisición de hábitos saludables.
- Desarrollo de proyectos orientados a la sensibilización y a la promoción de la salud en el colectivo de voluntarios y voluntarias de Protección Civil.

1. Hábitos saludables: actividad física, alimentación y descanso

Actividad física y deporte

La actividad física reduce el riesgo de enfermedades, favorece el envejecimiento saludable y mejora la calidad de vida.

Es fundamental reducir el sedentarismo e incorporar la actividad física a la vida diaria.

En personas adultas (18 a 64 años):

- Realizar un mínimo de 150 a 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien de 75 a 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa (correr, nadar, remo, bicicleta estática 100 W, trabajos de jardinería pesados o baile aeróbico, entre otros).
- Entrenamiento funcional de fortalecimiento muscular con máquinas, pesas o el propio peso corporal un mínimo de dos días a la semana.
- Ejercicios de Core para mantener un buen equilibrio, estabilidad y corrección postural, evitando lesiones de espalda.
- En personas que no tengan el deporte interiorizado como hábito:
 - Iniciación en algún deporte o gimnasia suave, como yoga, pilates o taichí.

- Subir escaleras andando, evitando el ascensor.

- Ir al trabajo caminando o en bicicleta.

- Caminar a paso ligero (6 Km/h) diariamente durante 30 minutos.

Lo fundamental es reducir el sedentarismo e incorporar actividad a la vida diaria y en las actividades cotidianas.

Alimentación

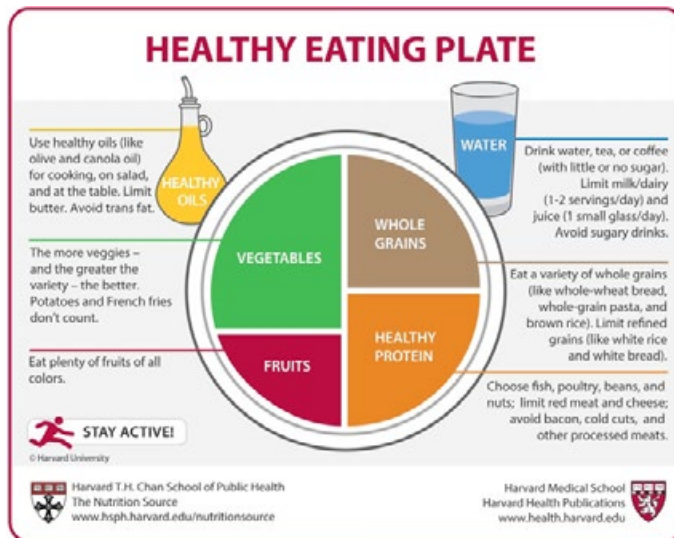
La dieta mediterránea utiliza el aceite de oliva como grasa culinaria, es rica en alimentos de origen vegetal (frutas, verduras y frutos secos), incluye un consumo frecuente de legumbres y cereales integrales, moderado de pescado, carnes blancas y lácteos, y una baja ingesta de sal, carnes rojas o procesadas y alimentos con azúcares añadidos.

Pautas para un estilo de alimentación saludable

- Comer variado y adaptar los alimentos a los gustos personales.
- Realizar 5 comidas diarias.
- Considerar el tamaño de las raciones en relación a la actividad física, como una de las claves a tener en cuenta sobre la alimentación.
- Reducir el consumo de alimentos refinados, ricos en grasas saturadas, sal y azúcares.

- Realizar un reparto adecuado de los alimentos a lo largo del día, evitando ayunos prolongados o cenas copiosas.
- Elección del agua como fuente de hidratación principal.
- Consumir al menos 5 raciones de fruta/verdura al día.
- Consumir 3 raciones de cereales, pan, arroz, pastas y patatas en su variedad integral.
- Consumir de 2 a 4 raciones de legumbres, huevos y carnes magras por semana.
- Consumir 2-3 raciones de leche, quesos o derivados lácteos al día.
- Consumir aceite de oliva, aunque de modo moderado debido a su alto contenido calórico.
- Evitar alimentos procesados que contengan grasas trans.
- El consumo de carnes rojas y procesadas, como salchichas, hamburguesas, fiambres y embutidos, debería ser ocasional por su alto contenido en grasas.

Figura 2. Healthy Eating Plate (Harvard School of Public Health, 2011)



En cuanto a la forma de distribuir estos alimentos, “El plato para comer saludable” sirve de guía para crear comidas saludables y equilibradas

Los criterios sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y de la práctica de actividad física, se representan de manera gráfica en la **Pirámide NAOS**, que invoca la dieta mediterránea.

Figura 3. Pirámide NAOS (AECOSAN, 2005)



Pautas de comportamiento para una alimentación saludable:

- Hacer un buen desayuno todas las mañanas.
- Tener hábitos de compra de alimentos saludables

- Evitar la televisión y la tecnología en general durante las comidas.
- Beber suficiente líquido.
- Elegir verduras y frutas como snacks.
- Comer despacio.
- Evitar el exceso de frituras y grasas.

Sueño y descanso

El sueño es una actividad diaria y fundamental para nuestra salud. No en vano durante esta actividad cíclica se controla la temperatura corporal, se regulan los sistemas inmunológicos y endocrinos, las emociones, se contribuye al aprendizaje y a consolidar la memoria.

Dormir bien nos ayuda a estar más alerta y concentrados durante el día, más optimistas y saludables.

En personas adultas se aconseja dormir al menos de 7 a 8 horas por día, en las mismas horas y procurar una buena higiene del sueño a fin de sincronizar los ritmos biológicos.

Pautas para mejorar la calidad del descanso:

- Es conveniente mantener un patrón de sueño regular todos los días, acostándose y levantándose a la misma hora.

- Se aconseja no desplazar más de 2 horas el momento de acostarse o levantarse los fines de semana.
- Desconectar progresivamente antes de ir a dormir.
- Hacer actividades ligeras o relajantes antes de acostarse (meditación, leer un libro, escuchar música suave o un baño caliente...) ayuda a conciliar el sueño.
- Evitar el uso de móviles, tabletas y otros dispositivos.
- Apagar los dispositivos electrónicos antes de acostarse y no dejarlos en la habitación.
- Mantener un ambiente adecuado en el dormitorio para dormir en una habitación oscura, silenciosa, ventilada y con temperatura adecuada que facilite el sueño.
- Cenar al menos tres horas antes de ir a dormir y evitar alimentos de difícil digestión y sustancias estimulantes.
- No es recomendable realizar ejercicio físico vigoroso en las tres horas antes de ir a dormir, puesto que los neurotransmisores que se liberan tienen un efecto excitante.
- Evitar fumar.
- Evitar el consumo de cualquier sustancia tóxica y adictiva.
- Tomar medicamentos solo bajo prescripción facultativa.
- Gestionar desde vigilancia de la salud los casos en que se precise seguir tratamientos que interfieran con la atención, concentración y vigilia.

La prevención del consumo de sustancias en personal de protección civil se debería abordarse de manera integral desde distintos enfoques:

2.1 Educación y Concienciación

- Ofrecer talleres y charlas sobre los efectos del alcohol, tabaco y otras drogas.
- Promover el consumo responsable o la abstinencia en situaciones de emergencia.
- Informar sobre los riesgos de automedicarse o usar sustancias para manejar el estrés.

2.2. Fomentar estilos de vida saludables

- Impulsar el ejercicio físico y el manejo del estrés a través de técnicas como la respiración y la meditación.
- Proporcionar alternativas saludables para

2. Consumo de sustancias

- Evitar el consumo de alcohol.

lidar con la fatiga y la ansiedad (hidratación, alimentación equilibrada, descanso adecuado).

2.3. Prevención y detección temprana

- Implementar protocolos de detección de consumo problemático dentro del equipo.
- Brindar apoyo a quienes puedan estar en riesgo, mediante programas de ayuda.

2.4. Cultura de seguridad

- Sensibilizar sobre cómo el consumo afecta la toma de decisiones en situaciones críticas.
- Fomentar un ambiente de apoyo donde los voluntarios se sientan cómodos pidiendo ayuda.

2.5. Apoyo psicológico y comunitario

- Crear espacios de apoyo emocional para hablar sobre el estrés del voluntariado.
- Facilitar el acceso a psicólogos o terapeutas para manejo de ansiedad o dependencia.
- Promover una cultura de equipo basada en la salud y el bienestar.

3. Bienestar emocional y calidad de vida

Cuidar de nuestras emociones y bienestar emocional tiene tanta importancia como otros hábitos saludables (alimentación, actividad física y descanso).

Pautas para mejorar la calidad de vida

- Dedícate tiempo a conocerte mejor.
- Aprende a gestionar tus emociones.
- Potencia un pensamiento creativo y positivo.
- Fomenta relaciones interpersonales de calidad.
- Realiza actividad física.
- Mantén contacto con la naturaleza.
- Aliméntate de forma saludable y equilibrada.
- Mantén un peso saludable, controlando el Índice de Masa Corporal (IMC).
- Evita el consumo de alcohol y drogas.
- Trata de tener una vida activa, optimista y con buen humor.
- Mantén la automotivación.
- Mantén un entorno confortable.
- Utiliza lenguaje positivo e inclusivo.
- Interactúa con los otros de forma adecuada y positiva, manteniendo relaciones sociales satisfactorias.
- Toma consciencia de la experiencia del presente mediante la práctica de mindfulness.

Los voluntarios de Protección Civil enfrentan situaciones de alto estrés y exigencia, por lo que su **bienestar emocional y calidad de vida** son clave para un desempeño óptimo. Algunos consejos a tener en cuenta podrían ser los siguientes:

3.1. Manejo del estrés

- Técnicas de respiración y relajación para mantener la calma en emergencias.
- Prácticas como meditación, yoga o mindfulness para reducir la ansiedad.
- Fomentar el sentido de propósito y la resiliencia en el servicio.

3.2. Equilibrio entre el Voluntariado y la Vida Personal

- Establecer límites saludables entre la labor voluntaria y la vida personal.
- No descuidar la familia, amigos y actividades recreativas.
- Evitar el agotamiento con descansos adecuados y pausas activas.

3.3. Apoyo Psicológico y Emocional

- Contar con grupos de apoyo dentro del equipo para compartir experiencias.
- Brindar acceso a orientación psicológica en

casos de estrés postraumático.

- Promover el diálogo y la escucha activa entre los voluntarios.

3.4. Hábitos Saludables

- Mantener una alimentación equilibrada y una buena hidratación.
- Dormir lo suficiente para mejorar el rendimiento y la toma de decisiones.
- Fomentar la actividad física regular para mejorar la salud mental y emocional.

3.5. Reconocimiento y Motivación

- Destacar el valor de su labor mediante reconocimientos o incentivos.
- Crear un ambiente positivo y de familiaridad entre los voluntarios.
- Incluir actividades recreativas o de integración para fortalecer el espíritu de equipo.



CAPÍTULO 2.

Estrategias de promoción de la salud mental

Federico Gómez Sáez

Coordinador Académico

- Médico.
- Intendente jefe jubilado de la policía local de Almansa.
- Máster en criminología, en seguridad pública y en seguridad vial.
- Técnico de Emergencias del Ayuntamiento de Almansa. Fundador de H-Policía.
- Miembro de la ejecutiva nacional de Unijepol (secretario de Salud y bienestar policial). Profesor de la escuela de Protección Ciudadana de Castilla- La Mancha.

- Voluntario de Protección civil, de ONCE, Cáritas, de apoyo emocional de la Universidad de Alicante y de Cruz Roja

AFAENPAL

Asociación de familiares y amigos de enfermos psíquicos de Almansa



Hay que cuidar nuestra salud mental

“La Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva. Una cualidad de la Promoción de la Salud es su carácter anticipatorio, es decir, la virtud de prever y prevenir el desarrollo natural de la enfermedad, las acciones de Promoción de la Salud tienen por objeto modificar los determinantes de la salud. Los resultados de esta acción se reflejan en mejoras en la calidad de vida, el bienestar y la independencia funcional de las personas. Invertir en Promoción de la Salud brinda un mayor beneficio en salud, así como en un menor gasto”.

Carta de Ottawa. OMS

Según esto, podemos decir que la promoción de la salud abarca diversos factores más allá de la patología, que intervienen en la calidad de vida de cada persona para disfrutar de una vida plena y feliz a todos los niveles.

Este es el punto de partida para dar a conocer algunas medidas con las que podemos afrontar eficazmente el estrés al que estamos expuestos en nuestra vida cotidiana.

Para empezar, debemos conocer y entrenar en una serie de técnicas que nos permitirán combatir las reacciones que tiene habitualmente el organismo. Estas reacciones pueden ser fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales. Si no las sabemos manejar y gestionar adecuadamente terminarán por producir diversas manifestaciones clínicas, por todos conocidas, que pueden cronificarse y conducirnos al agotamiento psicosomático.

Cuando llegamos a este tipo de situaciones ya es demasiado tarde. Existen evidencias científicas de la influencia del estrés crónico en el infarto de miocardio, el ictus y el debilitamiento del sistema inmunológico, entre otros efectos.

1. Técnicas psicofisiológicas

Las técnicas para el manejo del estrés que a continuación se detallan son útiles para prevenir y afrontar las distintas emociones que acompañan a la experiencia de estrés.

Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante todas las circunstancias de la vida. Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas como el incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular y los pensamientos.

Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones, ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o los lleven a realizar conductas indeseables.

A través de las siguientes técnicas podemos aprender a controlar las emociones:

a) Respiración diafragmática

“Las situaciones de estrés provocan habitualmente una respiración rápida y superficial, lo que implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación, mayor gasto y un aumento de la tensión general del organismo” (Labrador, 1992).

La respiración conecta la mente y el cuerpo. Los ejercicios de respiración nos pueden ayudar a relajarnos, controlar la ansiedad, el insomnio... Incluso son positivos para mejorar nuestra atención y reducir los pensamientos negativos. La dificultad está en que la mayor parte del tiempo no somos conscientes de nuestra respiración, aunque es la única función fisiológica que puede ser regulada conscientemente. Aprender a tener una respiración

lenta, profunda y rítmica va a provocar una reducción en los latidos del corazón y una relajación muscular, lo cual estimula la tranquilidad mental y la serenidad.

Tipos de respiración

Según el área del cuerpo mayormente involucrada en el movimiento respiratorio puede ser:

- **Respiración alta o clavicular:** interviene la parte alta del pecho, es la que menor capacidad de aire coge. Este tipo de respiración se da en momentos de nerviosismo o ansiedad.
- **Respiración media, intercostal o torácica:** es el tipo de respiración más frecuente y se lleva a cabo con los músculos de las costillas que expanden la caja torácica.
- **Respiración baja, abdominal o diafragmática:** es el tipo de respiración que se utiliza durante el sueño y es la que se utiliza en los ejercicios de relajación. Con ella movemos el abdomen independientemente del tórax. Cuando inspiramos relajamos los músculos del abdomen y cuando espiramos contraemos los abdominales.

Pasos respiración diafragmática

Es una respiración esencial ya que el diafragma es considerado como nuestro segundo corazón.

1. **“IDENTIFICAR CÓMO RESPIRO”:** En el primer momento de inspiración, el abdomen se hincha. El suave descenso del diafragma ocasiona un masaje constante y eficaz en toda la masa abdominal

2. **“INSPIRACIÓN LENTA”** Poco a poco toda la parte baja de los pulmones se llena de aire. La inspiración debe ser lenta y silenciosa. Si nos escuchamos significa que nos estamos inspirando demasiado deprisa.

3. **“MANTENEMOS EL AIRE”**

4. **“RESPIRACIÓN LENTA”** Al espirar, los pulmones se vacían y ocupan un lugar muy restringido. Es importante vaciar al máximo los pulmones y expulsar suavemente la mayor cantidad posible de aire.

5. **“MANTENERNOS VACÍOS DE AIRE”** Después de haber vaciado a fondo los pulmones, la respiración exige ponerse en marcha de nuevo. El vientre se relaja y comienza el proceso de nuevo.



Ejercicios para aprender a respirar con el diafragma

1. Tumbate boca arriba con una almohada debajo de las rodillas y un peso sobre la barriga.

2. Inspira lentamente por la nariz y sé consciente del movimiento del aire. Llena de aire la parte más alta de tu abdomen, mientras que la zona del pecho apenas se mueve. El estómago debería elevarse bastante más que tu pecho.

3. Espira el aire lentamente frunciendo los labios

- Durante el proceso es esencial inspirar y espirar por la nariz y mantener la musculatura abdominal relajada.
- Lo ideal es ejercitar la respiración diafragmática tumbado de espaldas ya que esta posición favorece la relajación de la musculatura abdominal.
- Tanto al inspirar como al espirar se debe vivir conscientemente la entrada y salida del aire y los movimientos que se suceden en el diafragma.
- Se puede colocar una mano sobre el vientre, aproximadamente en el ombligo y poder así seguir el movimiento abdominal.

b) Relajación muscular profunda

Las técnicas de relajación son las estrategias por excelencia ante el afrontamiento del estrés, parten del principio de que es imposible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente. La tensión y

la relajación son situaciones incompatibles.

Existen diferentes técnicas de relajación siendo las más conocidas:

- Autocontrol y meditación.
- Relajación mental.
- Entrenamiento autógeno de Schultz.
- Relajación progresiva de Jacobson, que es en la que nos centraremos.

Relajación muscular progresiva de Jacobson

Edmund Jacobson, fue doctor en medicina y psiquiatría. Es por esto que, en 1908, cuando estaba investigando sobre las propiedades del tono muscular, hizo un hallazgo importante. Descubrió que la **alteración nerviosa y la ansiedad producían contracciones musculares.**

Observó también que, al lograr reducir esa tensión en el músculo, los niveles de ansiedad y estrés también disminuían.

Por otra parte, Jacobson (1938) mencionó que la principal acción terapéutica es que la persona aprenda y sienta la tensión y la relajación y, una vez que **se desarrolla la conciencia neuromuscular, puede aprender a reducir la tensión muscular de manera consciente.**

Recomendaciones generales:

- Se trata de una técnica muy sencilla en la que debes concentrar tu atención en los diferentes grupos de músculos de tu cuerpo.

- Una vez que estés tumbado, sin zapatos y con ropa cómoda, empieza a tensar siguiendo un orden (que puede ser: manos, antebrazos, bíceps, hombros, ojos, nariz, frente, mandíbula, cuello, nuca, espalda, abdomen, piernas, pies).
- El proceso consiste en tensar la parte del cuerpo hasta que notes las señales físicas que esa tensión produce, y en ese momento hacerte consciente de la sensación tan diferente que sientes al reducir la tensión. Date cuenta de cómo los músculos se van haciendo más pesados a medida que aflojas hará que aprendas el contraste tensión-relajación.
- Es importante que coincida la inspiración con el momento de tensión y la espiración con la relajación.
- Una vez que has terminado con todos los grupos de músculos, dedica un tiempo a estar lo más calmado posible y repasa mentalmente el proceso que has seguido.
- A medida que vayas entrenando podrás ir aumentando el tiempo que mantienes la tensión de los músculos.
- Imaginar una escena agradable y tranquila puede ser eficaz, pero una vez que haya finalizado el proceso, la concentración debe estar fijada en el efecto de la tensión y relajación de cada parte del cuerpo.

Músculos de la zona superior del cuerpo:

Manos, antebrazos, bíceps, muñecas y dedos.

- Inhala profundamente y extiende el brazo derecho, colocándolo tan rígido como puedas.
- Cierra el puño y siente la tensión desde los dedos hasta el hombro.
- Expulsa el aire relajando los músculos mientras regresas a la posición original.
- Repetir el ejercicio con el brazo izquierdo.

Pecho, hombro y espalda

- Inspirar profundamente y llevar los hombros hacia atrás
- Mantén la postura unos segundos
- Expulsa el aire y regresa a la posición inicial

Músculos del rostro y cuello:

Cuello.

Inhala profundamente. Con cuidado, inclina hacia adelante el cuello intentando tocar con la barbilla el pecho. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando los músculos y regresando a la posición original.

- **Frente.** Inhala profundamente y arruga la frente. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando la frente.

- **Ojos.** Inhala profundamente y cierra los párpados fuertemente. Siente la tensión en los párpados y mantén la postura unos segundos. Expulsa el aire relajando los ojos.
- **Mejillas.** Inhala profundamente y sonrío (forzando la sonrisa). Siente cómo las mejillas y labios se encuentran tensos. Mantén la postura unos segundos, expulsa el aire relajando los músculos y regresando a la posición original.
- **Nariz.** Arruga la nariz, el puente y las fosas nasales hasta que se tensionen. Mantén unos segundos y después expulsa el aire relajando la nariz.
- **Glúteos.** Inhala profundamente y contrae los glúteos. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando los músculos.

Zona del tórax:

- **Abdomen.** Inhala profundamente y contrae el abdomen hacia dentro. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando el abdomen.
- **Espalda.** Con mucho cuidado, inhala profundamente y apoya los codos en el respaldo de la silla. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando los músculos y regresando a la posición original.

Músculos de la zona inferior del cuerpo:

- **Dedos de los pies.** Inhala mientras aprietas los dedos de los pies como si quisieras agarrar algo con ellos. Mantén la tensión unos segundos y expulsa el aire mientras vas relajando los pies.
- **Muslos y Pantorrillas.** Inhala profundamente y levanta las puntas de los pies manteniendo los talones pegados al suelo. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando los músculos y regresando a la posición original.
- **Piernas.** Inhala profundamente y levanta la pierna derecha extendiéndola hacia delante. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando la pierna mientras regresas a la posición original. El ejercicio se repite con la pierna izquierda.

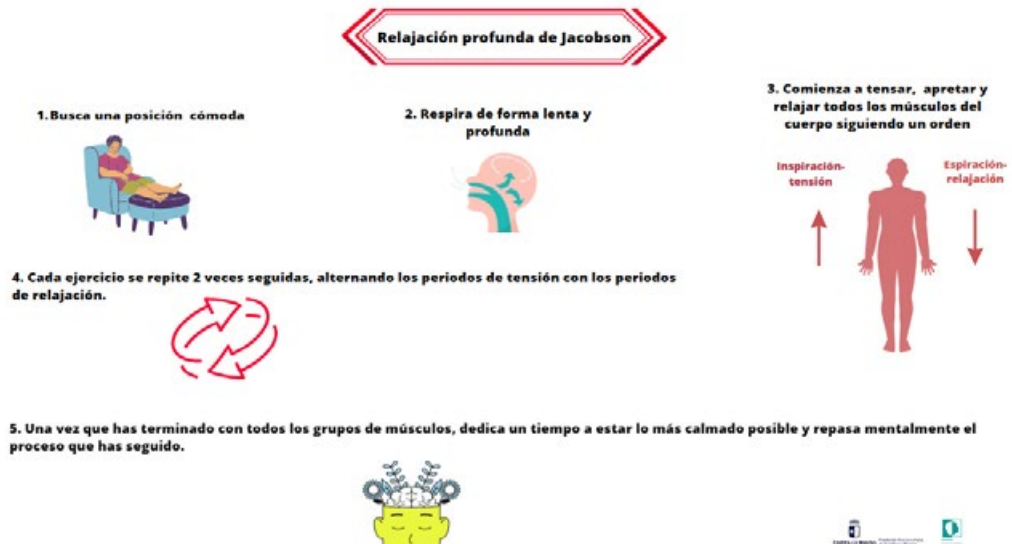
Todos los métodos de relajación y autocontrol son válidos, pero, como todas las personas son diferentes, es preciso encontrar aquél que mejor se ajuste a las características individuales.

2. Técnicas cognitivo-conductuales

La finalidad de estas técnicas es la de promover estrategias de comportamiento, es decir, cómo actuamos para que un problema NO se convierta en un factor y generador de estrés.

a) Solución de problemas

La técnica de solución de problemas (TSP) no es una terapia en sí, sino una técnica concreta enmarcada dentro de la terapia cognitivo-conductual propuesta por D'Zurilla y Goldfried en 1971, una estrategia



de afrontamiento general que se basa, como su propio nombre indica, en incrementar la habilidad de un individuo a la hora de identificar y resolver los problemas presentes y futuros que puedan surgir en su día a día, ofreciendo opciones y estrategias de toma de decisiones y soluciones u opciones de afrontamiento más eficientes.

Fases de Solución de Problemas

1. Orientación al problema: darnos cuenta de que realmente existe y reconocer que estamos ante un problema. Desarrollar una actitud facilitadora para enfrentarse al problema.
Ejemplo: ¿Cuál es el problema?

2. Definición y Formulación del problema: Definir el problema operativamente y plantear metas realistas.

Ejemplo: ¿Qué puedo hacer para solucionarlo?

3. Generación de alternativas: Partiendo de la base de que los problemas se pueden resolver de diferentes formas, es importante generar todas las ideas o soluciones posibles, se propone una amplia variedad de soluciones para aumentar la probabilidad de solución del problema. Pide ayuda, para valorar otros puntos de vista.

Ejemplo: ¿Qué puedo hacer para solucionarlo?

4. Toma de decisiones: Consiste en **analizar, evaluar y valorar** las consecuencias de cada alternativa y solucionar la más adecuada para la situación.

Ejemplo: ¿Qué consecuencias positivas y negativas puede traer cada alternativa? ¿Cuáles elegir?

5. Puesta en práctica de la decisión tomada y verificación de resultados: Poner en práctica la solución tomada y probar resultados.

Ejemplo: Llevo a cabo las alternativas elegidas y observo si solucionan el problema. En caso contrario reviso el plan.

Si no se ha conseguido solucionar el problema, se vuelve a las etapas anteriores y se pone en práctica la segunda solución, y así sucesivamente, hasta encontrar la solución al mismo, o bien se busca una **retroalimentación** por si ha habido algún error en las fases anterior. Como última opción, si el problema no se puede solucionar, tendremos que analizar que nos supone emocionalmente y aceptar la situación.

b) Asertividad

La conducta asertiva sería aquella conducta que permite a un individuo transmitir adecuadamente a otros y a sí mismo sus opiniones, ideas y sentimientos, ya sean estos positivos o negativos. Esto, con el fin de mantener sus intereses y objetivos, respetando en el proceso los derechos de los demás (Naranjo, 2008). Por tanto, el comportamiento asertivo es aquel que implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones, sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de las otras personas. Con este comportamiento se pretende proteger nuestros derechos, dar a conocer nuestras opiniones, cumplir nuestros deseos, expresar nuestros sentimientos, sin dejar que las demás personas se aprovechen de nosotros.

TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Jeffrey A. Kelly, psicólogo clínico especialista en habilidades sociales, define el asertividad como la capacidad de un individuo para transmitir a otra persona sus posturas, opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz, sin sentirse incómodo.

Técnicas de asertividad

A continuación, se exponen algunas técnicas para fomentar el asertividad:

1. La técnica del disco rayado: mantener la postura y repetir el mismo argumento de forma tranquila.

Ejemplo:

- *No me estás escuchando.*
- *Sí le escucho, pero justo en este momento, estoy a la vez comprobando sus datos.*
- *No, no me prestas atención.*
- *Le repito que, si le estoy escuchando, sólo estoy comprobando la información que me ha dado en este momento.*

2. Hablar en primera persona: exponer en primera persona cómo uno se siente o lo que uno piensa.

3. Descripción objetiva: describir la situación de la forma más objetiva posible.

4. Preguntar: no dar nada por sentado, preguntar al otro lo que piensa, lo que siente y lo que quiere.

5. Banco de niebla: dar la razón o simplemente no

negar ni confrontar una crítica.

Ejemplo:

- *Nunca me escuchas cuando te hablo.*
- *Puede que tengas razón.*
- *¡Claro que tengo razón!*
- *Es posible.*
- *¡Claro que es posible!*
- *Ya, no te lo voy a negar.*

6. Técnica de ignorar: se utiliza cuando la otra persona está muy nerviosa; pero hay que tener cuidado al realizarla ya que puede verse como una provocación

Ejemplo:

- *Pienso que en este momento estás muy alterado. Creo que sería mejor continuar con esta conversación en otro momento más idóneo.*

3. Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento como proceso se refiere a los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar las demandas externas e internas que son evaluadas como algo que grava o excede los recursos de la persona (Lazarus)

Implica:

- El afrontamiento puede resultar adaptativo o desadaptativo, eficaz o ineficaz.
- El proceso de afrontamiento depende del contexto, varía en función del significado adaptativo.

- Unas estrategias de afrontamiento son más estables y consistentes que otras.
- Existen dos funciones principales del afrontamiento: focalizada en el problema y focalizada en la emoción.

a) Estrategias de afrontamiento

1. Las estrategias centradas en el problema:

La persona percibe el estrés como controlable y manejable. Por tanto, sus esfuerzos se encaminan a encontrar una solución objetiva al problema. Cambiamos la relación ambiente – persona, actuando sobre el ambiente o sobre sí mismo, se trata de manejar o alterar la fuente generadora de estrés.

Entre las estrategias más utilizadas por las personas encontramos: buscar información sobre el problema, evaluar distintas posibles soluciones y decidir cuál de ellas es la mejor, crear una estructuración de los pasos necesarios para resolver un determinado problema, buscar apoyo y ayuda externa, etc.

Gestión del tiempo

En ocasiones, el estrés aparece a consecuencia de una falta de planificación. Como señala Labrador (2000), administrar el tiempo es decidir a qué se va a dedicar el tiempo disponible. Esta decisión se ha de basar en la importancia o valor que se da a cada tarea o actividad.

Una mala gestión del tiempo nos genera un estado de estrés permanente, puede afectar a nuestra salud, y nos impide disfrutar de la vida.

La gestión del tiempo se relaciona con:

- La planificación de metas y actividades.
- Priorizar y organizar tareas según la importancia y urgencia
- Delegar y/o pedir ayuda
- Aprender a decir que no

2. Las estrategias centradas en las emociones:

Tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

Cambiamos el modo en que se interpreta lo que está ocurriendo, para mitigar el estrés, se trata de regular la respuesta emocional.

En este caso el estrés desborda a la persona, ya sea porque no ha sido capaz de gestionarlo de forma correcta o simplemente porque el problema escapa a su control y no está en su mano encontrar una solución. En este caso una buena solución es centrarse en las emociones y tratar de gestionarlas mediante la relajación.

Cuando no se puede cambiar una determinada situación, **la mejor solución es cambiar nuestra forma de reaccionar a ella.**

Entre los ejemplos de este tipo de estrategias podemos encontrar el recurrir a amistades o familiares que actúen como apoyo emocional en un momento determinado, buscar el lado positivo del problema, aceptarlo, o realizar ejercicios de relajación con la ayuda de diversas técnicas.

Mindfulness

Actualmente, el abordaje del estrés desde el “Mindfulness” representa un buen método de elección frente al estrés ya que combina estrategias de desactivación como es la meditación y el control de pensamientos de forma simultánea. Pretende que la persona se centre en el momento presente sintiendo las cosas tal y como suceden.

3.Las estrategias basadas en la evitación:

Tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.

Este tipo de estrategias suelen ser las menos adaptativas y las que pueden generar otra serie de problemas añadidos al primero. Aquí encontramos todas las estrategias que buscan distanciarse del problema, evitarlo, posponerlo o centrarse en otra actividad para no pensar.



b) Estilos de afrontamiento

La evidencia sobre estilos de afrontamiento indica que:

- La planificación de solución de problemas y la reevaluación positiva, suelen asociarse a resultados positivos.
- El distanciamiento y la confrontación suelen asociarse con resultados negativos.
- Las restantes estrategias, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad y escape/evitación, aportan datos menos discriminativos, tal vez porque varían más en función de las demandas contextuales.

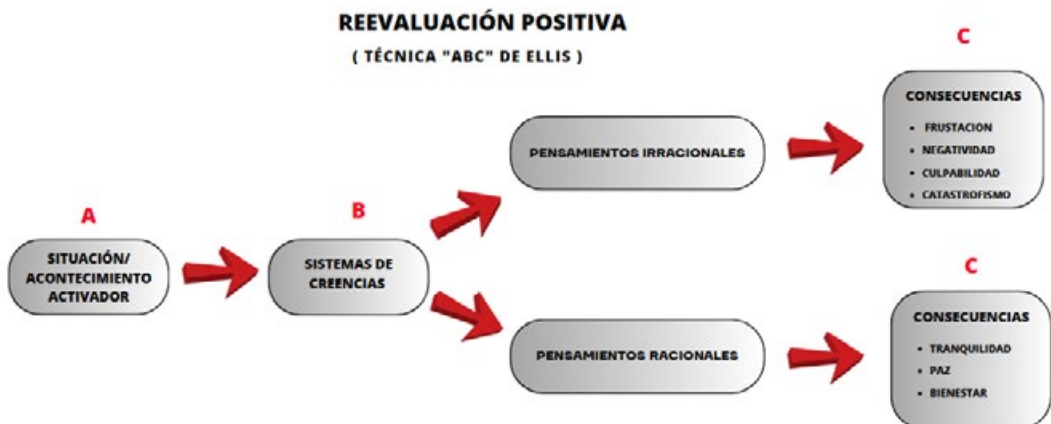
1. Reevaluación positiva

Corrección de pensamientos automáticos: para identificar y cambiar pensamientos que nos hacen sentirnos mal, es muy eficaz la técnica de ABC de Ellis, por la que se trata de explicar por qué las personas, pese a vivir un mismo evento, pueden desarrollar respuestas diferentes en función de sus propias creencias.

Es una Técnica de afrontamiento activo centrado en la emoción, enfocado a crear un nuevo significado a la situación problema, intentando sacar la parte positiva

Componentes del modelo:

- Situación o acontecimiento activador: fenómeno o situación que le ocurre a un individuo o que



él mismo ha propiciado que ocurra que hace que se activen una serie de pensamientos y conductas problemáticas.

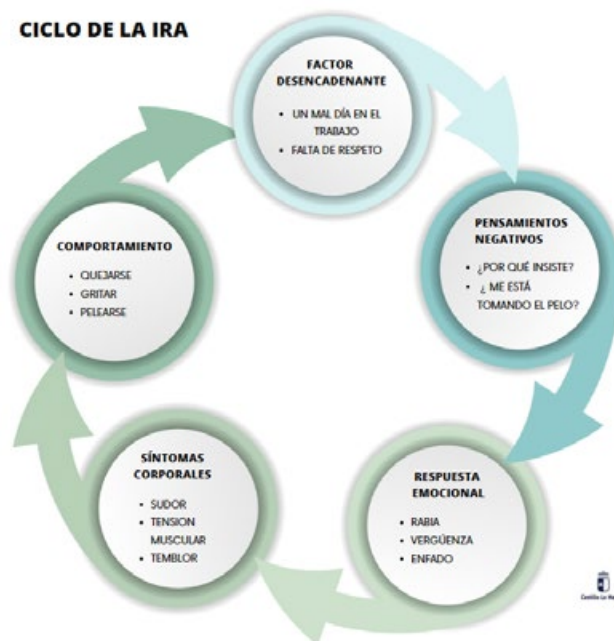
- Pensamiento o sistemas de creencias (interpretaciones). Se entiende por sistema de creencias ("belief system") a toda la serie de cogniciones que conforman la forma de ser y ver el mundo de la persona. Se incluyen pensamientos, experiencias, recuerdos, imágenes, normas, valores, actitudes, esquemas y otros aspectos que moldean la forma de percibir tanto las amenazas como las oportunidades.
- Consecuencias/conductas: Estas son la

respuesta que da el individuo ante un determinado acontecimiento activador y modulado por su propio sistema de creencias.

2. Manejo de la ira

Según Izard, la ira es una respuesta primaria del organismo al verse éste bloqueado ante la consecución de una meta o satisfacción de una necesidad.

La ira igual que el estrés y demás reacciones emocionales es una experiencia en la que intervienen diversos factores, que interactúan entre sí para finalmente producir una o varios tipos de respuesta:



La ira está asociada con la rabia, la furia, el resentimiento, la irritabilidad, el fastidio, la hostilidad, la indignación y en sus posiciones más extremas, con la violencia y el odio patológicos.

4. Otras técnicas

Presentamos a continuación una recopilación de otras técnicas para el control y reducción del estrés, la mayoría de las cuales necesitarán de la ayuda de un profesional de la psicología.

- **Practicar actividad física.** El desarrollo y el mantenimiento de un buen estado físico tiene efectos muy positivos en la prevención del estrés, ya que aumenta la resistencia física y psicológica del individuo a los efectos del estrés, además de mejorar las funciones cardiovascular, respiratoria y metabólica.
- **Dieta adecuada.** Las demandas energéticas que recibimos actualmente de nuestro entorno determinan la necesidad de mantener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y no desarrollar problemas carenciales.
- **Desensibilización sistemática.** Esta técnica intenta controlar las reacciones de ansiedad o miedo ante situaciones que resultan amenazadoras para un individuo.
- **Inoculación de estrés.** Técnica de carácter cognitivo y comportamental basada en dotar a la persona de habilidades y destrezas para disminuir o anular la tensión y la activación fisiológica, sustituir las interpretaciones negativas por pensamientos positivos e identificar situaciones estresantes y preparar para afrontarlas en el futuro.
- **Técnicas de relajación física.** Las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión psicológica (emocional) a través de la relajación física, aun cuando persista la situación que origina la tensión. Las más destacadas son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz.
- **Técnicas de control de la respiración.** Las situaciones de estrés provocan habitualmente una respiración rápida y superficial. Estas técnicas facilitan al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar bien para que, en una situación de estrés, pueda controlar la respiración de manera automática.
- **Técnicas de relajación mental y meditación.** La práctica de la meditación estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo. Pretenden que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades, perceptivas y/o conductuales, que le permitan concentrar su atención en esas actividades y desconectar de la actividad mental cotidiana fuente de estrés.
- **Biofeedback.** Técnica de intervención cognitiva cuyo objetivo es dotar al individuo de capacidad

de control voluntario sobre ciertas actividades y procesos de tipo biológico.

- **Técnicas de autocontrol.** El objetivo de estas técnicas es conseguir que el individuo adquiera control de la propia conducta a través del adiestramiento de su capacidad para regular las circunstancias que la acompañan.
- **Técnicas cognitivas.** Son utilizadas para cambiar el pensamiento, modificar las evaluaciones erróneas o negativas con respecto a las demandas o de los propios recursos del individuo con el fin de afrontarlas y facilitar una reestructuración de los esquemas cognitivos. Entre ellas destacan: la reorganización cognitiva, la modificación de pensamientos automáticos y de pensamientos deformados, la detención del pensamiento, entre otras.
- **Entrenamiento asertivo.** Se trata de adiestrar al individuo para que consiga conducirse de una forma asertiva, con una mayor capacidad para expresar ante los demás los sentimientos, los deseos y las necesidades de manera libre, clara e inequívoca.
- **Entrenamiento en habilidades sociales.** Consiste en la enseñanza de conductas que tienen más probabilidad de lograr el éxito a la hora de conseguir una meta personal y a conducirse con seguridad en situaciones sociales.
- **Modelamiento encubierto.** Esta técnica persigue modificar secuencias de conductas que son negativas para el individuo y aprender, en cambio, conductas satisfactorias. El sujeto practica en la imaginación las secuencias de la conducta deseada de forma que adquiera



La sonrisa es la mejor medicina

seguridad en la realización imaginaria de esa conducta y pueda llevarla después a la práctica.

- **Apoyo social.** Las relaciones sociales con otros individuos sirven a menudo de fuente de ayuda psicológica o instrumental. Está científicamente demostrado que es un importante factor reductor del estrés.
- **Distracción y buen humor.** Fomentar la distracción y el buen humor es una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas. Además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas contribuye a relativizar la importancia de los mismos.

Como conclusión podemos establecer que la clave para afrontar el estrés es adquirir aquellas habilidades, aptitudes y actitudes que nos permitan

manejar con eficacia las técnicas mencionadas con el fin de vivir más plácidamente y, sobre todo, de evitar innumerables enfermedades crónicas. Por supuesto, no podemos olvidar a Gandhi que decía “la educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo”.



Las relaciones sociales són un buen síntoma de salud emocional



CAPÍTULO 3.

Mindfulness para el equilibrio emocional

Alfredo Pacheco Torralva

- Intendente de Policía Local de Valencia. Doctor en Psicología
- Profesor Facultad Ciencias Sociales en la Universidad Europea Valencia
- Profesor de Psicología del Instituto Valenciano de Seguridad Pública y Emergencias
- Responsable del área de Psicología Policial del Colegio Oficial de la Psicología

En la actualidad, el ritmo acelerado de la vida cotidiana puede generar altos niveles de estrés, ansiedad y desconexión con el presente. Durante las últimas dos décadas ha ido ganando una mayor relevancia la práctica de mindfulness como una estrategia para promover el bienestar y la salud de las personas, además de aportar notables beneficios para personas que se enfrentan a situaciones de alto impacto emocional como los intervinientes en emergencias y catástrofes. Ante esta realidad, la práctica del mindfulness ha ganado popularidad como una herramienta efectiva para mejorar el bienestar físico y emocional, estando especialmente recomendada para desarrollar una mejor respuesta ante el estrés y promover el equilibrio emocional.

1. ¿Qué es la meditación mindfulness?

El mindfulness, o atención plena, es la capacidad de enfocarse en el momento presente sin juzgar, aceptando las experiencias tal como son. Su práctica regular aporta numerosos beneficios para la salud mental, emocional y física en los adultos.

Una definición habitual de mindfulness es traducida como atención plena o conciencia plena. Consiste en prestar atención al momento presente, siendo consciente de lo que ocurre a nivel interno y externo, mostrando una actitud de aceptación, sin juzgar o rechazar cualquier elemento de la experiencia. Se trata de una práctica meditativa en la que se desarrolla la capacidad innata de ser consciente plenamente del momento presente, sin dejarse arrastrar por emociones, pensamientos o cualquier otro estímulo. La clave para lograrlo es fijarse en la experiencia que surge cuando centramos nuestra atención en una actividad como es la propia respiración, y no rechazarla sea cual sea dicha experiencia, mostrando una actitud abierta de serenidad, ecuanimidad y aceptación.

Su origen puede situarse en la tradición budista hace unos 2.500 años, si bien se puede considerar su desarrollo moderno a partir de los trabajos Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad

de Massachussets durante la década de 1980, que hizo una traslación de la meditación oriental vipassana a una forma de meditación desprovista de rasgos espirituales o religiosos que pudiese ser empleada en el tratamiento de pacientes hospitalizados. Con el paso del tiempo se han ido desarrollando programas con evidencia científica basados en mindfulness orientados a mejorar el bienestar y la salud, reducir el estrés, el dolor crónico, o servir como base para la terapia cognitiva de la depresión, formando parte en la actualidad de las psicoterapias denominadas de tercera generación.

El mindfulness es una forma de meditación introspectiva que presta una atención completa al cuerpo y la mente en el momento presente sin tratar de cambiar ni manipular la experiencia. Su objetivo consiste simplemente en observar la naturaleza cambiante de lo que sucede en nuestro cuerpo (sensaciones) y en nuestra mente (imágenes, pensamientos) en cada instante, reforzando así la capacidad de estar en el presente.

Como práctica meditativa, mindfulness consiste en centrar la atención en una actividad como la respiración, observando cada movimiento de nuestro cuerpo cuando entra y sale el aire del mismo. En el momento que surgen pensamientos, ideas o percibimos cualquier estímulo como un sonido, en lugar de quedarnos centrados en éstos lo que promovemos es volver a nuestra propia respiración. Cada vez que nuestra mente divaga la conducimos de manera amable, una y otra vez, a la respiración que estamos practicando. El desarrollo de este hábito tiene notables beneficios, aporta

cambios a largo plazo en el estado de ánimo, mejora la serenidad, disminuye la reactividad y aumenta el bienestar psicológico percibido.

2. Beneficios del mindfulness

La investigación ha demostrado que las personas que practican la meditación de manera habitual se sienten más satisfechas y felices que la media, teniendo relación directa con lograr mantener mayores emociones positivas a lo largo de la vida. La práctica habitual de mindfulness aporta una serie de beneficios (Williams y Penman, 2013):

- La práctica regular mejora la ansiedad, la irritabilidad y previene las recaídas de la depresión.
- Las personas que practican mindfulness con regularidad presentan menor reactividad a los sucesos estresantes y una mejor respuesta a las demandas del entorno, sintiéndose más eficaces a nivel personal y laboral.
- Disminuye las preocupaciones persistentes, se mejora la regulación emocional y la calidad del sueño.
- Las personas que meditan expresan disfrutar de mejores relaciones sociales y promover relaciones personales de calidad.
- Se mejora el impacto de ciertas enfermedades, como el dolor crónico o se reducen indicadores como el estrés.



Contacto con la naturaleza

- Se mejoran ciertos procesos cognitivos como la capacidad de atención y concentración, mejorando la toma de decisiones y el tiempo de reacción.

Una de las principales aportaciones de la experiencia de mindfulness es conseguir apaciguar el flujo de pensamientos automáticos que pueblan nuestra mente. Al entrenar regularmente nuestra conciencia en el momento presente de manera amable y sin juicios, se reduce la rumiación mental y el sufrimiento que esta lleva como consecuencia. En el caso específico de los profesionales de la emergencia y voluntarios de protección civil, uno de los principales beneficios del mindfulness es la reducción del estrés. Numerosos estudios han demostrado que esta técnica ayuda a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés,

permitiendo a las personas afrontar los desafíos diarios con mayor calma y claridad. Al concentrarse en la respiración y las sensaciones del cuerpo, se reduce la tendencia a la rumiación y los pensamientos negativos, lo que contribuye a un estado mental más sereno, por lo que su práctica regular ayuda a estar preparado para enfrentarse a situaciones de tensión y estrés propias de las emergencias.

Desde el punto de vista emocional, el mindfulness fortalece la resiliencia y el bienestar general. Al practicar la aceptación y la autocompasión, las personas pueden gestionar mejor sus emociones, evitando reacciones automáticas y desproporcionadas. También se ha demostrado que reduce los síntomas de la ansiedad y la

depresión, ayudando a las personas a desarrollar una perspectiva más positiva y equilibrada de la vida. La práctica regular del mindfulness ofrece múltiples beneficios para la salud y el bienestar de los adultos. Incorporar esta técnica en la rutina diaria, bastando con solo 10 minutos cada día, la respiración consciente o simplemente prestando atención plena a las actividades cotidianas, puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida.

3. ¿Cómo practicar mindfulness?

La práctica de mindfulness puede abarcar desde una sesión de unos pocos minutos en la que nos concentramos en nuestra respiración para lograr un estado emocional más tranquilo y mentalmente relajado, hasta el desarrollo de sesiones más largas y profundas con la inclusión de elementos como

la atención a nuestras sensaciones corporales y los pensamientos que surgen incorporando ideas voluntariamente de aceptación, bondad o compromiso hacia los demás.

Un hábito diario de diez minutos en la que se practique la respiración consciente sin dejarse llevar por las distracciones o divagaciones mentales se ha demostrado notablemente eficaz para mejorar la regulación emocional y manejar más positivamente las preocupaciones y pensamientos automáticos después de unas pocas semanas (Stahl, y Goldstein, 2012).

La postura para practicar mindfulness no requiere de esfuerzos físicos especiales. Puede practicarse sentada en una silla con los pies apoyados en el suelo y las manos descansando sobre las piernas,



Meditación y Yoga, una buena práctica saludable

sentándose en el suelo con las piernas cruzadas o tumbarse completamente con la espalda apoyada y los brazos descansando paralelamente al cuerpo. En la postura sedente, la más habitual entre los meditadores experimentados, las piernas deben cruzarse al mismo tiempo que nos sentamos sobre un cojín o zafu de modo que se eleve la cadera unos centímetros sobre el suelo y se mantenga la espalda recta y la cabeza erguida, cerrando los ojos para facilitar una mayor atención a la experiencia.

Cualquier espacio que dispongamos libre de distracciones o interrupciones puede ser un buen lugar para practicar. Puede hacerse en una habitación cualquiera de nuestra casa, en una habitación de hotel, un espacio de la naturaleza o cualquier otro en el que podamos mantener una cierta privacidad al iniciarse en el mindfulness.

Resulta muy importante atender a la forma de respirar. Al comienzo de cada práctica se realizan dos o tres respiraciones profundas para favorecer un estado inicial de relajación física. Durante la meditación la respiración debe ser natural, sin forzar en ningún momento. Se toma aire por la nariz y se suelta despacio por la boca ligeramente entreabierta mientras observamos el movimiento de nuestro cuerpo y las sensaciones asociadas al mismo cuando entra y sale el aire de nuestro interior.

¿Qué hacer cuando nuestra mente se distrae? Es inevitable que nuestra atención se desplace hacia otro lugar ajeno a la respiración. Aceptar que esto es algo propio de nuestra mente inquieta, sin juzgar

o sin considerar que es un fracaso volviendo a la respiración cada vez que esto ocurra, es la esencia de la práctica meditativa. Con una práctica regular de diez minutos diarios se refuerza la capacidad para mantener la atención en el presente, aumentando la capacidad para evitar que nuestra mente se pierda en pensamientos automáticos que son esencialmente una gran fuente de preocupaciones y sufrimiento emocional.

La respiración se convierte así en una especie de ancla para nuestra consciencia, entrenando nuestra capacidad de atención plena.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Meditación el ancla de la respiración

El ancla de la respiración es una meditación en la que nos entrenamos en reposar nuestra conciencia en la respiración como una manera de volver al cuerpo y al momento presente una y otra vez. Puede ayudarse de un cronómetro que le ayude a controlar el tiempo de meditación de diez minutos.

1. Adquiera una postura cómoda firme y con la espalda recta. Suele ser mejor hacer esta práctica sentada, pero puede hacerla en cualquier otra postura incluso recostada, le sugiero que la adapte sentándose con su espalda elevada, pero a la vez relajada, permitiendo que su columna siga su factura natural.
2. Puede sentarse sobre una silla o en un cojín en el suelo, en este caso conviene que las rodillas toquen el suelo. Experimente con la altura de los cojines hasta que se sienta firme y cómodo.
3. Puede cerrar los ojos o bajar la vista mirando hacia delante, sin fijarla en nada en concreto.
4. Respire profundamente por la nariz tres veces, dejando que su cuerpo se vaya aquietando con cada espiración, notando el peso de su cuerpo con cada ciclo de respiración.
5. Centre su atención en la respiración dejando que fluya normal y tranquilamente, sin forzarla de ningún modo. Tome conciencia de la respiración, respire manteniendo la atención observando el suave movimiento del abdomen abocándose y extrayéndose.
6. Es probable que surjan pensamientos o imágenes en su mente, está bien, cuando ocurra vuelva a su respiración. Acepta naturalmente cualquier distracción, no se juzgue por ello ni se sienta molesto.
7. Deje que la respiración resuelva cualquier punto de tensión en su cuerpo, relajando los hombros, la mandíbula o el pecho, notando paulatinamente el peso de su cuerpo sobre los isquiones.
8. Note el aire entrando por su nariz, su pecho, su abdomen, el movimiento rítmico sencillo y natural que es respirar una y otra vez. Vuelva a esta sensación cada vez que le surjan pensamientos involuntarios, no los rechace, pero no se deje llevar por ellos, no se fije en ellos, para ello vuelva amablemente su atención de nuevo a la respiración y su movimiento corporal asociado.
9. Puede ayudarse contando cada ciclo de respiración, cuando llegue a diez vuelva a iniciar el conteo.
10. Finalice la sesión sin prisas, abriendo los ojos y estirando sus músculos, transitando lentamente de la meditación a sus actividades cotidianas.

Acceso meditación ancla respiración



4. Generando el hábito de estar en el presente

De manera complementaria a las prácticas formales de meditación expuestas, suele ser aconsejable desarrollar el hábito de estar en el presente a través de pequeños ejercicios o actividades diarias que favorecen nuestra consciencia y refuerzan la actitud de mantener nuestra atención en aquello que hacemos en cada momento.

- Hacer diariamente, durante un mínimo de cinco minutos, una actividad cotidiana como lavar los platos sin hacer ninguna otra cosa al mismo tiempo.
- Dar un paseo diario de 5/10 minutos, sin prisas, sin distracciones, en silencio, observando el entorno y sintiendo la tierra bajo nuestros pies.
- Tomar un café/té, sin distracciones, disfrutando de cada sensación (olor, sabor...)
- Darse cuenta cuando estamos en modo multitarea y pasar a hacer solo una cosa al mismo tiempo (practicarlo varias veces al día).
- Mantener una conversación de manera consciente con nuestro interlocutor evitando distracciones, por ejemplo, consultando constantemente el móvil.



CAPÍTULO 4.

Primeros auxilios psicológicos

Lola Collado Tarazón

- Psicóloga General Sanitaria
- Experta en Psicología de Emergencias y Catástrofes
- Coordinadora Unidad de Intervención en Crisis de la Salud y Persona Fundación

Mar Alcolea Álvarez

- Psicóloga Sanitaria
- Docente e investigadora en Universidad de Castilla la mancha
- Directora clínica Volmae
- Psicóloga voluntaria de protección civil

1.Objetivos

Antes de entrar de lleno en los primeros auxilios psicológicos es importante que contextualicemos que tipo de víctimas nos podemos encontrar en una situación de emergencias, para ello vamos a seguir la clasificación propuesta por Taylor y Frazer, 1981:

- **Primer grado:** personas que experimentan de manera directa los efectos de las emergencias o desastres, (ilesos, heridos o fallecidos)
- **Segundo grado:** familiares o amigos de las víctimas de primer grado

- **Tercer grado:** Los equipos de atención inmediata, (sanitarios, policías, militares, miembros de protección civil, bomberos, etc....)
- **Cuarto grado:** la comunidad implicada por cercanía.
- **Quinto grado:** personas que se enteran de lo sucedido a través de los medios de comunicación y muestran sintomatología propia de la emergencia
- **Sexto grado:** personas que deberían haber estado en el lugar del incidente, pero que, por diversos motivos, no estaban.

Los primeros auxilios psicológicos son la primera ayuda psicológica y emocional que reciben las víctimas de una situación de crisis o emergencia. Su principal objetivo es reducir el impacto inicial causado por el evento traumático y potenciar las funciones adaptativas de la persona.

Objetivos de los primeros auxilios psicológicos:

- Cubrir las necesidades inmediatas de la persona, (proporcionar agua, mantas, indicarle donde están los servicios, ubicarla en un lugar lo más confortable posible, seguro estando alejado de la emergencia y privado de forma que no puedan acceder los curiosos o medios de comunicación).
- Garantizar, en la medida de lo posible, la seguridad y bienestar de las personas involucradas y afectadas.
- Calmar y proporcionar seguridad gestionando las emociones iniciales de angustia y miedo que puedan surgir.
- Ofrecer contención y apoyo permitiendo la ventilación emocional y haciendo uso de la escucha activa y la empatía.
- Proporcionar asistencia práctica a través del uso de técnicas y estrategias psicológicas necesarias para sostener un estado de crisis.
- Identificar aquellas personas más vulnerables o expuestas al riesgo aplicando medidas de protección, derivación y seguimiento.
- Contactar con familiares o amigos de la víctima.

2. Principios básicos

- Promover la seguridad física y emocional.

- Transmitir calma y aceptación.
- Establecimiento de conexión con su red de apoyo.
- Promover la autoeficacia.
- Permitir el afrontamiento.

Cada uno de los principios enunciados requiere de la implementación de una serie de estrategias:

Para promover seguridad física y emocional se ofrecerá, dentro de lo posible, la posibilidad de permanecer en un lugar apartado del escenario. Se llevarán a cabo técnicas para estabilizar a las personas en shock, se brindará la información con la que se cuenta sin hacer falsas promesas ni restar importancia a lo ocurrido como también se atenderán las necesidades básicas en cuanto comida, bebida, ayuda médica, provisión de información, etc.

Para transmitir la calma se procurará cuidar el confort físico y emocional de las personas afectadas. Se realizarán todas las comunicaciones que fueran necesarias en forma pausada, usando palabras adecuadas (lenguaje cognitivo), dando la información de manera clara y sencilla reiterándolas tantas veces como sea necesario. Se escuchará a las personas que deseen hablar sin forzarlas a hacerlo.

Para ayudar a las personas a establecer conexión con su red de apoyo se harán los esfuerzos necesarios para reunir a los integrantes de las familias, mantener a los niños, siempre que sea posible, junto a sus padres, respetar las normas culturales, ofrecer ayuda religiosa (teniendo en cuenta todas las religiones implicadas) y ayudar a contactar con fuentes comunitarias de ayuda.

Para promover la Autoeficacia se animará a las personas a identificar sus necesidades, se colaborará ayudándolos a establecer las prioridades, pero sin resolver los problemas por ellos, intentando promover la recuperación del control de sus vidas.

El afrontamiento se facilitará implementando pautas psico-educativas, conectando a las personas con sus recursos personales, informando sobre reacciones básicas de estrés, normalizando las sensaciones y sentimientos que son propios por el suceso vivido, enseñando técnicas de relajación, pautas de higiene, etc.

Para promover una ayuda eficaz se brindarán datos sobre todos los recursos disponibles de atención oficiales y se hará formalmente la derivación a un servicio asistencial en caso de evaluar su necesidad.

3. Síndrome del impostor

Fenómeno psicológico por el cual, personas exitosas tienen la sensación de no ser merecedoras de sus logros y se sienten como un fraude o un impostor. El síndrome del impostor también genera un sentimiento de engaño hacia las personas que te rodean y te hace creer que no eres merecedor de lo que has alcanzado. A pesar de tener logros y éxitos evidentes, se genera una persistente sensación de no merecer el reconocimiento o el éxito que se ha obtenido.

Quienes experimentan este síndrome tienden a atribuir sus logros a la suerte o a factores externos, minimizando sus propias habilidades y capacidades. A menudo, temen que en algún momento sean descubiertos como “fraudes” o “impostores”, lo que les genera ansiedad, inseguridad a la hora de tomar acción, y, sobre todo, también sufren de una constante búsqueda de validación externa.

En este sentido, dentro del mundo de las emergencias es muy importante tomar consciencia de nuestras capacidades y nuestros límites a la hora de hacer una intervención con una víctima, y tener muy presente, cuáles son los objetivos de una intervención en crisis, sin considerar que el hecho de que no haya salido como en mi mente estaba planeado ha sido una mala actuación o que soy un “impostor” que otro profesional podría haberlo hecho mejor. Recordar que en una situación de emergencia son muchas las variables que se escapan a nuestro control.

4. Reacciones más frecuentes ante situaciones críticas

Síntomas físicos

- Aceleración de la frecuencia cardíaca y respiratoria
- Opresión en el pecho y dificultad para respirar
- Sensación de debilidad, inestabilidad, mareo o incluso, desmayo
- Dolor de cabeza
- Alteraciones gastrointestinales
- Temblores

- Escalofríos
- Fatiga
- Tensión o dolor muscular

Síntomas cognitivos

- Hipervigilancia
- Dificultad para concentrarse
- Despistes y olvidos frecuentes
- Confusión, desorientación
- Focalización inadecuada de la atención
- Recuerdos fugaces
- Búsqueda de culpables
- Bloqueo en el análisis de la información
- Pensamientos o valoraciones irracionales

Síntomas conductuales

- Inquietud motora
- Tics nerviosos, movimiento deambulantes
- Coordinación alterada
- Dificultad para expresarse (tartamudeo, habla acelerada o balbuceante)
- Retraimiento o aislamiento social
- Impulsividad
- Lapsos de llanto

Síntomas emocionales

- Miedo, pánico
- Estrés, ansiedad
- Irritabilidad, ira
- Culpabilidad, frustración, indefensión
- Sensación de pérdida de control
- Negación
- Shock emocional/estupor

5. Primeros auxilios psicológicos

Una **crisis** es un estado temporal de trastorno, que se caracteriza por una desorganización reflejada en una incapacidad para enfrentar la situación adversa que se está viviendo, manejar adecuadamente las emociones, enfocar el pensamiento y la conducta en resolver el problema. Las crisis traen consigo distintos síntomas como: sentimientos de cansancio, agotamiento, desamparo, tristeza, inadecuación, confusión, ansiedad, angustia, frustración, enojo, rabia, colera; además de síntomas físicos como llanto, sudoración, palpitación, temblor. Es en estos casos cuando tenemos que usar los primeros auxilios psicológicos.

Previo a la aplicación, cada integrante del equipo deberá evaluar si posee la calma y claridad de pensamiento necesarios para participar, ya que, en caso de no encontrarse en condiciones óptimas, es recomendable que no participe en esa específica oportunidad.

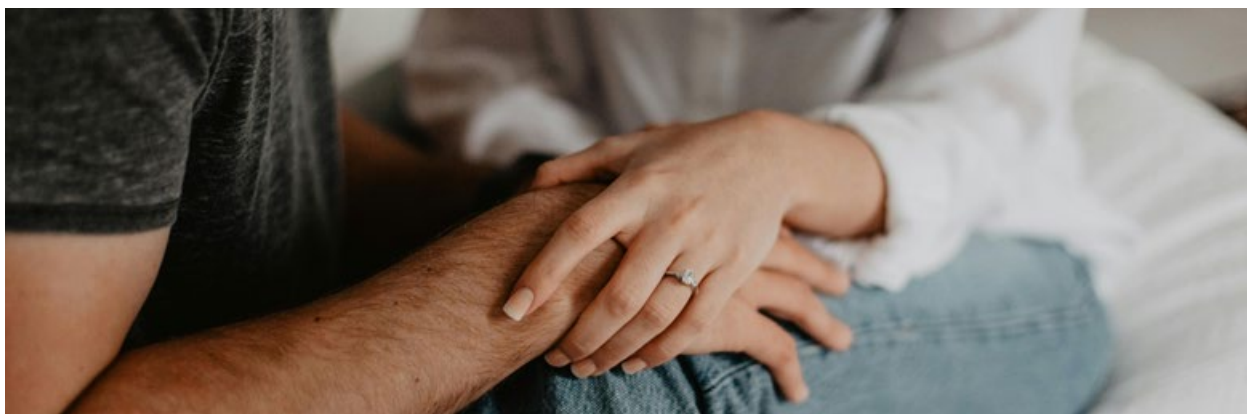
Como primer paso el personal de asistencia, una vez que ha llegado al lugar del evento, deberá ponerse al servicio de quienes estén coordinando la tarea y trabajar de forma integrada y subordinada a ellos. También se deberá obtener toda la información previa necesaria: lugar disponible donde se va a trabajar, datos fehacientes sobre lo sucedido, estar al tanto de donde se ofrecen servicios esenciales y quienes son los encargados de proveer la asistencia. (Instituciones y organismos intervinientes). Se identificarán a las personas que requieran asistencia, aspecto fundamental para organizar la distribución del espacio existente y

asegurar la atención para todos los que la necesiten (empezando por las víctimas de primer nivel).

Respecto a la asistencia a los familiares y amigos cercanos (víctimas de segundo nivel) se limitará el número a recibir según la disponibilidad de los recursos con los que se cuente (espacio y recursos humanos). Normalmente en los de una distribución equitativa, se reciben 2 personas por cada víctima de primer nivel.

Siempre que sea posible y con consenso en el grupo de trabajo, se deberá agrupar a las personas bajo categorías específicas. Las variantes a considerar dependerán de las características de la población afectada, respetando pautas culturales y tradiciones de los grupos asistidos; así como también evaluando las necesidades especiales que cada grupo étnico pueda tener (Niños, adolescentes, adultos mayores o personas con necesidades especiales).

Los primeros auxilios psicológicos o emocionales se aplican fuera de la zona donde ha tenido lugar el suceso, en un espacio seguro lo más confortable posible (protegido de la vista y sonidos del escenario primario) para cuidar a las personas de una exposición innecesaria a eventos traumáticos adicionales. Debe encontrarse lo suficientemente lejos como para poder tomar cierta distancia de lo sucedido (por ejemplo, donde no se escuche el ruido de ambulancias) y cercano como para que el afectado no sienta que se lo quiere alejar del lugar del incidente, con el consecuente aumento de ansiedad o angustia que ello podría provocar. Para garantizar la seguridad y la privacidad de los asistidos es frecuente el uso de biombos que impida el contacto directo de curiosos ocasionales y distintos representantes de los medios de comunicación que podrían ocasionarles un mayor malestar.



La asistencia emocional ayuda a superar momentos difíciles

Son la técnica por excelencia dentro de una situación de emergencias, como ya hemos dicho; son la primera ayuda psicológica que reciben las víctimas de una emergencia. Dentro de esta técnica se integran otras que nos van a ayudar a conseguir los objetivos de la misma.

Durante la aplicación de esta técnica es muy importante que **hagamos uso de la empatía y la escucha activa**. El primer contacto con los afectados es fundamental, el hacerlo de manera adecuada aumenta la receptividad de los mismos. Se deberán contemplar variantes culturales respecto al establecimiento del contacto visual, distancia física a mantener, etc.

Primera fase de los primeros auxilios psicológicos

El acercamiento debe ser progresivo y solicitando permiso a la víctima. El siguiente paso es presentarse indicando el nombre, rol y objetivo de la intervención a realizar. También se deberá informar que la presencia del personal de Primeros Auxilios tiene como objetivo brindar ayuda y establecer un contrato de confidencialidad, se intentará garantizar la mayor privacidad posible, buscando el espacio que se considere de mayor protección.

Se deberá hablar pausadamente, utilizando frases cortas, preguntar el nombre a la persona y siempre referirse a ella utilizándolo. La actitud deberá ser calma y tolerante, sin perder el contacto visual y entendiendo que las personas están bajo el efecto de la disociación emocional, como se explicó

anteriormente, por lo que a los asistidos se les dificulta la comprensión y la regulación emocional adecuada. Se deberá señalar la necesidad de lograr cierta tranquilidad para que el afectado pueda recibir la información pertinente.

Establecer contacto y presentación.

Debemos presentarnos siempre por nuestro nombre e indicar el rol que tenemos, (por ejemplo: “Buenos días, soy María y soy psicóloga”).

Este saludo es muy importante ya que nos ayudará a establecer el vínculo con la persona, un vínculo sobre el que se sustentará el resto de la intervención.

Segunda fase de los primeros auxilios psicológicos

Fase de **estabilización**. Esta fase se divide en dos partes; la recogida de información y la asistencia práctica

*Recogida de información:

Prestar mucha atención a la comunicación no verbal, es muy importante que nos pongamos a su altura y le miremos a los ojos.

Permitiremos la ventilación emocional a través de preguntas abiertas, como, por ejemplo; ¿qué ha pasado? o ¿cómo se siente al respecto?

*Asistencia práctica

Esta fase se caracteriza principalmente por proporcionar alivio y contención, recoger, calmar

y estabilizar las emociones y normalizar las reacciones.

Durante esta fase es muy posible encontrarnos con situaciones donde la persona pueda sufrir una crisis de ansiedad. En estos casos es **clave practicar el acompañamiento en respiración**. No basta con decirle a la persona que respire hondo, sino que es el interviniente quien tiene que guiarle y la víctima seguir los pasos indicados. Para ello es importante hacer estos pasos: inspirar por la nariz, aguantar el aire 5 segundos y espirar lentamente por la boca. Puede ayudar pedirle a la víctima que nos mire a los ojos e ir repitiéndole que estamos con ella y que no la vamos a dejar sola en ningún momento.

Tercera fase de la intervención

Fase de **cierre**. En esta fase es importante señalar que **nunca hay que dejar sola a la persona**. Nuestra función será conectar a la víctima con los recursos asistenciales (sanitarios, policías, etc....) o bien, con su red social de apoyo (familia, amigos, etc....), pero nunca nos iremos y dejaremos a la persona en el escenario de la emergencia sola.

6. Emergencias masivas

Una emergencia masiva, es un incidente de gran escala, como desastres naturales, accidentes masivos o ataques terroristas, incendios, etc.... y requieren una respuesta coordinada, rápida y eficiente. La preparación para este tipo de emergencias masivas es clave para minimizar el impacto y salvar vidas.

En primer lugar, **se requiere de una planificación estratégica detallada y multifacética**. Esto incluye desde la logística hasta la movilización de recursos humanos y materiales. Los equipos de gestión deben estar listos para actuar en minutos, con protocolos claros y un conocimiento profundo de la infraestructura disponible. Un plan bien estructurado no solo prevé la respuesta inmediata, sino también la recuperación a largo plazo. En España, cada Comunidad Autónoma tiene su propio plan territorial de emergencias. Los planes territoriales de emergencias de protección civil de ámbito local (PTEL) son aquellos que se elaboran para hacer frente a las emergencias de carácter general que se puedan producir en el ámbito territorial local sobre el que se planifica, y todos deben incluir:

- Identificación y evaluación de riesgos.
- Catalogación de medios y recursos.
- Estructura organizativa para la movilización, coordinación y dirección de los recursos disponibles, determinando órganos, componentes y funciones.
- Determinación de los sistemas de aviso e información a la población.
- Transferencia entre distintos niveles de planificación. Conexión con el PTE y con los planes de autoprotección del municipio.

SISTEMA DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS

La primera asistencia proviene de las comunidades más cercanas a la zona del siniestro. Las actividades sanitarias que se realizan en el lugar del siniestro abarcan la asistencia médica y psicológica.

En el foco del siniestro se organiza atendiendo a **5 pasos**:

1. Proceso de alerta
2. Pre-identificación de las áreas de trabajo
3. Establecimiento de medidas de Seguridad
4. Medidas de Vigilancia
5. Puesto de Mando Avanzado, (PMA)

1. Proceso de alerta

- La llamada entra directamente al **centro de comunicaciones y control (CCC)**
- El CCC moviliza a la brigada de evaluación (brigada móvil) para confirmar la emergencia y evaluar la magnitud de la misma.
- Dicha evaluación será notificada de inmediato al CCC.

Tan pronto como se confirme el mensaje de advertencia, el **CCC** emitirá un mensaje de alerta para **movilizar los recursos necesarios e informar** a personas e instituciones específicas.

2. Pre-identificación de las áreas de trabajo

Se diseña un mapa de la zona donde se debe señalar las características topográficas y físicas:

1. Localización de caminos y edificios.
2. Límites naturales y artificiales.
3. Ubicación de estanques, ríos, lagos, etc...
4. Áreas de riesgo potencial.
5. Localización de víctimas.
6. Caminos de acceso.
7. Áreas de trabajo establecidas.
8. Límites de áreas de acceso restringido.

3. Se establecen las distintas zonas operativas:

1. La zona de impacto.
2. Área del Puesto de Mando Avanzado, (PMA).
3. Área del Puesto Médico de Avanzada.
4. Área de Evacuación.
5. Área de personalidades y periodistas.
6. Caminos de acceso.
4. Establecimiento del foco de alerta

Todas aquellas medidas destinadas a proteger a las víctimas, a los encargados del salvamento y a la población expuesta al incidente crítico

4. Medidas de vigilancia

Objetivo - evitar que elementos ajenos entorpezcan la organización del socorro.

A cargo de la policía, unidades especiales (ejército, guardia nacional), funcionarios de vigilancia pública y servicios de vigilancia especializados.

5. Puesto de Mando Avanzado (PMA)

- Es el Núcleo de comunicaciones, centro de mando y coordinación más próximo a la zona del incidente.
- Reúne a los jefes de los distintos Grupos de Acción.
- Desde el PMA se dirigen y coordinan todas las actuaciones de los diferentes Grupos de Acción, de acuerdo con las órdenes del director

del Plan de Emergencias activado.

- En caso de existir varios, se designará un director técnico de la emergencia
- Se ubica en el límite externo del área con acceso estrictamente restringido (zona del impacto), cerca del Puesto Médico de Avanzada y del Área de Evacuación.
- Debe ser fácilmente identificable y accesible.



CONSECUENCIAS EMERGENCIAS MASIVAS EN SALUD MENTAL

Cuando se produce una situación de emergencia masiva, esto es, que gran parte del territorio y, por ende, de la población, se ve afectada, se produce una alteración de la forma en que vemos el mundo y a nosotros mismos. Muchas veces pensamos cosas como: *“eso siempre pasa en otros sitios”* o *“a mí no me va a pasar”*. Esta forma de pensar es normal, es un mecanismo de afrontamiento que ponemos en marcha para hacer frente a las situaciones adversas que vemos a nuestro alrededor. Sin embargo, cuando esto si pasa donde vivo o si me pasa a mí, esa visión de mi mundo como un espacio seguro desaparece y hay que realizar un reajuste que sea adaptativo a la nueva realidad.

Ante estas situaciones, el impacto emocional que sufrimos es muy grande, por lo que es muy frecuente que aparezcan pensamientos intrusivos, confusión, culpa, dificultades en la toma de decisiones, frustración, indefensión, negación o sensación de bloqueo mental.

Es necesario darnos permiso para sentir estas emociones y normalizarlas como parte del proceso, ya que luchar contra ellas o negarlas solo nos va a llevar a encontrar más dificultades para sobreponernos a la situación. En un primer momento, además de estas alteraciones que hemos mencionado, predominan emociones como el miedo, la tristeza y la angustia emocional relacionada con el evento traumático. A largo plazo, estas primeras reacciones pueden llegar a convertirse en trastornos como: ansiedad, depresión, estrés postraumático o trastornos del sueño, entre otros. Generando así, un aumento de los problemas de salud mental en la población general.

7. Colectivos vulnerables

Infancia

En toda intervención con menores hay que seguir una serie de pautas, pero es imprescindible **adaptar nuestro lenguaje y conducta al desarrollo psicoemocional del menor.**

Contener

- Brindar soporte afectivo para **crear un espacio** que facilite la regulación emocional.
- El contacto físico es importante, (dar un abrazo, coger de la mano, e incluso si son muy pequeños, se les puede coger en brazos). Lo importante es que no se sienta solo o desprotegido.
- Reconducir las posibles conductas de apego “exagerado” (**conductas de aferramiento que generarán ansiedad en el menor**).

Calmar

- **Aliviar o disminuir el malestar emocional.**
- Evitar frases como: “*No te preocupes, todo irá bien*” ...
- **Le hacemos saber que no va a quedarse solo/a.**

- Utilizamos la comunicación verbal (ventilación) y no verbal (dibujos, juegos).

Informar

- Averiguar **qué** sabe y de **dónde** ha obtenido esa información.
- Proporcionar **información veraz** y responder a todas sus preguntas.
- No dar más información de la que nos pide, pero le invitamos a que pregunte.
- Respetamos que no quiera saber, pero informamos a sus figuras de referencia para **retomar**lo.
- Si el incidente ha causado la muerte de alguien, es necesario abordar el tema directamente.

Normalizar y Consolar

- Hacerles entender que **ante una situación anormal cualquier reacción es normal.**
- **Aliviar el malestar una vez que ha entendido** y “asimilado” lo que acaba de vivir.
- Se recomienda hacer actividades positivas y lúdicas con el niño.

Adolescentes

- Se encuentran en un contexto de especial

vulnerabilidad frente a los acontecimientos.

o bien, algún objeto de valor (p.ej. una foto)

- Es aconsejable tratarlos como adultos, pero con un cuidado especial.
- Para ello se recomienda:
 1. Promover una actitud abierta y empática.
 2. Permitir la libre expresión sin emitir juicios de valor.
 3. Fomentar la comunicación afectiva.
 4. Proporcionar información veraz y contrastada.
 5. Apoyar para que exprese sus emociones.
 6. Promover su autonomía.

Intervención en personas con discapacidad

Discapacidad física o motora - Movilidad física reducida

- Actuar como **barrera física** para evitar golpes directos.
- Si va en silla de ruedas, se pregunta si necesita ayuda, no empujamos la silla sin preguntar.
- Favorecer su autonomía y la sensación de control.

Personas mayores

- Ritmo pausado, lenguaje sencillo, sin tecnicismos y respetuoso.
- Se ofrece información. **constante**. Respetar el periodo de latencia.
- **No dar por hecho que no se enteran.**
- Apoyo incondicional, **evitando los paternalismos.**
- **Contrarrestar** las **posibles disminuciones** que puedan presentar buscando ayuda en personas más jóvenes de su entorno.
- Facilitar la **compañía y el afecto**, esenciales en este grupo.
- Si es posible, recuperar algún elemento personal de ayuda (bastón, gafas, medicación),

Discapacidad física o motora - Ausencia completa de movilidad

- Esperaremos junto a la persona las indicaciones de los equipos de salvamento y rescate
- Será desplaza por los equipos de primera respuesta, (bomberos)
- Nuestro objetivo principal es bajar su nivel de activación.

Discapacidad sensorial visual

- Si tiene visión funcional, colocarnos donde pueda vernos.
- Explicarle la función de los estímulos sonoros (sirenas).

- Relatarle todo lo que está sucediendo.
- Describir las maniobras anticipadamente, mencionando los obstáculos vayan apareciendo, (escaleras, puertas, rampas, paredes, etc....).
- Dejar que se coja de nuestro brazo si lo necesita.
- Si hay varias personas, pedirles que se cojan las manos unos a otros y formar una cadena que dirigiremos nosotros.
- Lenguaje sencillo con frases cortas y haciendo uso de ejemplos.
- Darles un mayor tiempo de respuesta
- Repetir la información de distintas formas si es necesario
- Tener en cuenta que pueden asustarse con mayor facilidad.
- Hacerles partícipes de la toma de decisiones
- Dotarlos de un rol activo.

Discapacidad sensorial auditiva

- Canal de comunicación - gesto-visual
- Averiguar si presenta audición por un oído, de ser así, nos situaremos en ese lado y siempre le hablaremos desde ahí.
- Hablaremos despacio y vocalizando muy bien para que puedan leer los labios, (cuidado de no exagerar).
- Disponer de papel y boli.
- Contactar con un intérprete en lenguaje de signos si es necesario.

Discapacidad intelectual

- Ofrecerle la oportunidad de expresarse

- Nunca debemos hacerles sentir que se les trata como a niños.

Personas con problemas de salud mental

- Usar un lenguaje sencillo, sin tecnicismos que no denote ambivalencia.
- Ser especialmente pacientes y respetar sus silencios
- Se recomienda evitar el uso del sentido del humor.
- Averiguar si toma medicación y si es posible proporcionar la.
- Evitar los prejuicios y la sobreprotección.
- Poner pensamientos a sus acciones. P.ej. "creo

que estás triste, asustado/a”.

- Ser más flexibles de lo habitual ante cualquier demanda. P. ej. Tabaco.
- Nunca mentir

8. Pautas de autocuidado

El autocuidado consiste en cuidarnos a nosotros mismos y dedicarnos tiempo de calidad, algo muy complicado con el ajeteo de la rutina. El objetivo de esta práctica no es solo mantener el bienestar físico, mental y emocional de nosotros mismos, sino también mejorarlo.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004) un estado de completo bienestar físico, mental y social va más allá de la ausencia de afecciones o enfermedades. Por este motivo, el cuidado de la salud no debe reducirse a aspectos físicos, pues involucra una visión más integral de bienestar.

El concepto de autocuidado es todas aquellas prácticas cotidianas y decisiones que desarrolla una persona, grupo o familia para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida (Correa, 2016). Por tanto, establecer momentos de autocuidado es fundamental, pues influye en la salud en general y brinda múltiples beneficios como: reducir el estrés, mejorar la salud mental, gestionar mejor las emociones, evitar el síndrome del burnout (sinónimo de desgaste profesional, su traducción literal al castellano es “estar quemado”), etc.

Así pues, el autocuidado puede entenderse como una aproximación a la salud, en la cual la persona es responsable de llevar a cabo acciones individuales y/o colectivas que puedan fortalecer o restablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades.

Entre los principios de autocuidado se deben considerar algunos de los siguientes elementos al momento de abordarlo (Uribe, 1999; Correa, 2016):

- Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos activos del cuidado de su salud y es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- Es una responsabilidad individual y un compromiso cotidiano que se fundamenta en un sistema formal de salud e informal con el apoyo social.
- Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas las desarrollan con la certeza que van a mejorar su nivel de salud.
- Para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, que está mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la autoaceptación y la resiliencia.

Aprender a cuidarse es una forma de mejorar la relación con uno mismo, e implica conocerse mejor

y saber qué prácticas e intereses ayudan a nuestra salud. El autocuidado invita a la persona a pensar en lo que realmente le apasiona e inspira, ayuda a entender mejor las necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales. Estos esfuerzos y cuidados envían un mensaje sobre el valor que damos a la salud y el cuidado de sí mismo, permite visualizar la importancia que tiene la persona. Tener una mayor conciencia de sí mismo y la valoración de las propias necesidades promueve la toma de decisiones y el establecimiento de límites tanto de la persona como de los otros y hacia los otros. En esencia consiste en reconocer las propias capacidades y respetar su bienestar.



Un buen cuidado personal es esencial

MITOS ACERCA DEL AUTOCUIDADO

Mito: El autocuidado es un acto egoísta

Falso: Cuidarse no es un acto de egoísmo, es asumir responsabilidad por la salud y ejercer el derecho a conservarla. Implica esforzarse por estar bien para sí mismo, ya que no se puede cuidar de otros si no está bien uno.

Mito: Autocuidado es tomar consciencia

Verdadero: Muchas de las actividades de cuidado cotidianas son inconscientes, pero, el autocuidado consiste en tomar consciencia de esas actividades y actuar en consecuencia.

Por ejemplo: Se come todos los días y en varias ocasiones no se consideran las necesidades nutricionales del cuerpo. Puede que no sea el alimento más saludable o las cantidades sean inadecuadas.

Mito: Autocuidado es una rutina inamovible

Falso: Si bien el autocuidado es un compromiso cotidiano debe adaptarse a las circunstancias y necesidades del momento y pueden variar tanto en sus prácticas como en horarios.

Mito: El autocuidado es hacer siempre lo mejor para sí mismo.

Verdadero: Es priorizar la propia salud y ponerse en función de ello. No se trata de obligarse a hacer algo que no se disfrute, de lo que se trata es de que ocurra en consonancia con los intereses, metas y necesidades personales.

Mito: Autocuidado es igual a descansar

Falso: Descansar es necesario para estar saludables y requiere integrarse a actividades destinadas a conservar la salud, las cuales no siempre están asociadas al descanso. Hacer ejercicio, estudiar, usar el tiempo libre para dedicarlo a una actividad de aprendizaje lúdico, son algunas de las opciones.

Mito: Cuidarse requiere muchos recursos

Falso: Si bien hay actividades que requieren la inversión de recursos materiales, hay alternativas gratuitas, pero, debemos estar dispuestos a invertir tiempo.

TIPOS DE AUTOCUIDADO

Autocuidado individual:

Suele ser la forma más comprendida y difundida de autocuidado y está conformada por todas aquellas medidas adoptadas por la persona, como gestor/a de su salud. Es decir, las conductas que realiza por sí misma al ser consciente de sus necesidades y la importancia de velar por dedicar el tiempo para llevarlas a cabo

Autocuidado colectivo:

Puede considerarse como la extensión del autocuidado individual hacia otros, pues hace referencia a acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, quienes construyen un espacio físico y social, afectivo y solidario.

Autocuidado físico:

Es todo lo relacionado con el bienestar del cuerpo que supone tener una alimentación saludable, hábitos de higiene y un régimen de sueño apropiado, mantener una actividad física, así como prevenir y atender adecuadamente cualquier enfermedad o molestia.

Autocuidado emocional:

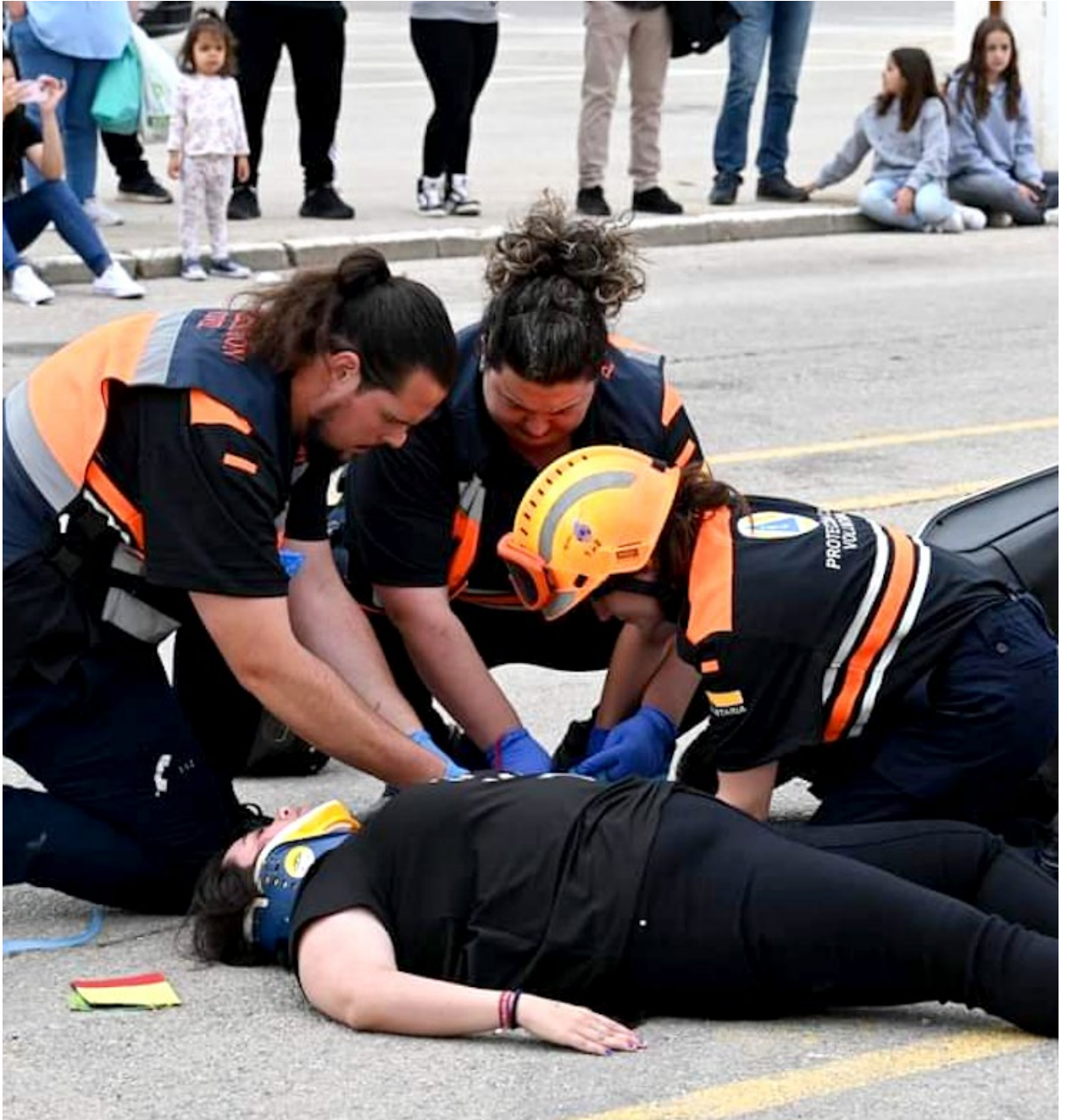
Consiste en conectar con las propias emociones y con las de otros, aceptar que son parte de la vida y que estas no definen. Es aprender que no se es culpable por las propias emociones, pero sí se es responsable de las acciones que surgen a partir de estas.

Autocuidado cognitivo:

Es fundamental ejercitar nuestras facultades intelectuales, poder estimular el pensamiento crítico, la creatividad y otras competencias propias. Aprender y desarrollar competencias que sean de interés para la persona.

Autocuidado social:

Se deben construir vínculos y conexiones saludables, una red de apoyo que permita a la persona permanecer saludable. Cuidar las relaciones, así como tomar consciencia sobre el impacto que puedan tener ciertas relaciones o influencias de la sociedad sobre sí mismo.



CAPÍTULO 5.

Principios básicos de actuación ante crisis emocionales

Alfredo Pacheco Torralva

- Intendente de Policía Local de Valencia. Doctor en Psicología
- Profesor Facultad Ciencias Sociales en la Universidad Europea Valencia
- Profesor de Psicología del Instituto Valenciano de Seguridad Pública y Emergencias
- Responsable del área de Psicología Policial del Colegio Oficial de la Psicología

En cualquier momento de la vida podemos encontrarnos junto a una persona que ha perdido el control de sus emociones o cuyo comportamiento está tan alterado que puede ser de utilidad conocer algunas estrategias esenciales para poder ayudarla a que recupere el autocontrol. Cuando la crisis emocional puede resultar conflictiva o incluso peligrosa para sí misma o para otras personas deben ser los profesionales de las emergencias o de la seguridad los que se responsabilice de atender las crisis emocionales. Sin embargo, en otras situaciones de menor gravedad cualquier persona o voluntario de protección civil puede manejar de manera efectiva las circunstancias ante personas que se encuentran nerviosas, agitadas o enfadadas de modo que descienda e incluso desaparezca su estado de agitación.

1.La intervención en situaciones de crisis emocional

Podemos considerar una crisis emocional como un estado de desequilibrio psicológico en una persona que puede surgir por diversas causas, tales como situaciones altamente estresantes, un grave conflicto personal, una discusión, una situación que implica cambios profundos y significativos en la vida particular o de una pérdida personal importante. Este tipo de crisis produce una alteración emocional significativa, al mismo tiempo que también puede afectar a la capacidad de tomar decisiones, la capacidad para resolver problemas o impedir gestionar las necesidades de la vida de manera efectiva.

Una crisis emocional consiste en una respuesta intensa y desbordante ante una situación estresante o traumática que supera la capacidad de afrontamiento de la persona. Se caracteriza por una sensación de pérdida de control, angustia extrema y dificultad para manejar emociones y pensamientos.

La intervención en crisis ante estados emocionales alterados o intervención en crisis emocional constituye un proceso para ayudar a una persona a recuperar su estabilidad emocional o bien lograr

reducir el riesgo de hacerse daño a sí misma o a otras personas. Estas estrategias y formas de intervención se aplican en situaciones de ataques de ansiedad, crisis de pánico, intentos de suicidio, ataques de ira, etc.

La respuesta psicológica y reacciones emocionales ante una crisis

Cada persona responde de una manera distinta ante una situación de crisis emocional. En algunos casos la persona se mostrará muy nerviosa, hasta llegar a perder el control de sus emociones y sentir que el miedo o el pánico le desbordan. En otras ocasiones la persona puede mostrarse completamente abatida emocionalmente experimentando sensaciones de tristeza, desesperanza o impotencia como

en situaciones de duelo y pérdida sobrevenida. Del mismo modo, otras personas experimentan reacciones de impulsividad, comportamientos precipitados, culpabilidad o ira. A veces, unas emociones acompañan a las otras. Lo común en todas las ocasiones es que la persona siente que sus emociones son demasiado abrumadoras para manejarlas junto a un sentimiento de angustia que las acompaña y que hace sentirse psicológicamente mal a la persona.

El comportamiento de una persona en crisis puede observarse a través de diferentes manifestaciones de respuestas emocionales, cognitivas (pensamientos), conductuales y psicofisiológicas, según se recoge en la tabla adjunta.

Respuestas Emocionales	<ul style="list-style-type: none">• Miedo y ansiedad: Sensación de peligro, nerviosismo, agitación, preocupación excesiva• Tristeza y desesperanza: Llantos, sentimientos de vacío, depresión• Ira y frustración: Rabia, irritabilidad, enfado con uno mismo o los demás• Entecimiento emocional: Falta de reacciones, desconexión con las emociones
-------------------------------	---

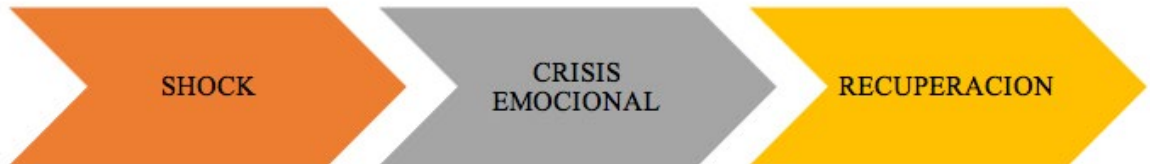
Respuestas Cognitivas	<ul style="list-style-type: none">• Confusión: Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.• Negación: Rechazo a aceptar la realidad del problema Pensamientos catastróficos: Creencia de que no hay solución o esperanza• Distorsiones cognitivas: Interpretaciones exageradas o negativas de la situación• Dificultad para recordar detalles: Olvidos o lapsos mentales debido al estrés• Culpa o vergüenza: Pensamientos negativos o autocríticos
Respuestas Conductuales	<ul style="list-style-type: none">• Aislamiento social: Evitar contacto con familiares o amigos• Impulsividad: Tomar decisiones apresuradas sin pensar en las consecuencias• Conductas de riesgo: Consumo de sustancias, autolesiones, conductas violentas• Búsqueda de apoyo: Pedir ayuda a seres queridos o profesionales de salud
Respuestas Fisiológicas	<ul style="list-style-type: none">• Taquicardia: Aceleración del ritmo cardíaco• Sudoración excesiva: Manos frías o sudor en la frente• Dificultad para respirar: Sensación de ahogo o falta de aire, presión en el pecho• Sensaciones físicas o dolor: Tensión muscular, dolor de cabeza o malestar estomacal• Alteraciones del sueño: Insomnio o sueño excesivo

En definitiva, una crisis emocional es una respuesta intensa a situaciones estresantes o traumáticas, que puede desencadenarse rápidamente por un suceso o ser el resultado de ir acumulando tensión emocional durante tiempo que explota en un momento determinado. Con la atención y apoyo adecuado podemos ayudar a la persona a superar esta situación perturbadora.

Principios claves de la intervención en crisis

Una crisis emocional sobrevenida pasa por una serie de fases bien definidas. En primer lugar, se produce la fase de *shock o impacto emocional* en donde se observan las primeras e inmediatas reacciones ante el suceso que ocasiona la crisis, siendo el momento de mayor experimentación de emociones como la ansiedad o el miedo. En una segunda fase, se produce la *pérdida del control emocional* en donde se produce el desbordamiento de las emociones y las respuestas innatas de lucha o huida. Finalmente, en una tercera fase se produce la *recuperación del control* donde la persona se estabiliza y recupera de la crisis emocional gracias a sus estrategias de afrontamiento o a través del apoyo de otras personas.

Al atender a una persona en crisis debemos empezar por mostrar seguridad, de tal modo que nuestro comportamiento no la altere aún más y sienta que se encuentra ante un apoyo que le permita salir de su agitación emocional. Es muy importante mostrarse sereno y no responder con ansiedad dado que se puede contagiar a la persona en crisis. La empatía es la clave para ello, por lo que antes de hacer o decir nada por nuestra parte es fundamental escuchar sin juzgar y ofrecer comprensión a su estado y qué lo ha provocado. Después de establecer un primer contacto con la persona y empatizar con ella, seguiremos con la identificación de la causa de su crisis (*¿qué ha provocado la crisis emocional?*), el nivel de riesgo (*¿qué le puede ocurrir a la persona o a otras personas dado su estado de agitación emocional?*), las necesidades inmediatas a cubrir (*¿qué es lo más urgente que es necesario hacer ahora?*) y realizar las actuaciones de intervención en crisis usando las técnicas de gestión emocional y comunicación efectiva (*¿qué primeros auxilios psicológicos es necesario emplear?*) Después de la intervención en crisis propiamente dicha, que puede ser corta o dilatada en el tiempo, finalizamos con la derivación de la persona, remitiéndose o solicitando la asistencia de servicios especializados si es necesario.



Fases de una crisis emocional

2. Situaciones de emergencia por tentativa de suicidio

La conducta suicida es un fenómeno complejo que obedece a distintas causas. Las razones por las que una persona llega a la situación de atentar contra su propia vida son múltiples, no obstante, el sentimiento común es el deseo de dejar de sufrir. El suicidio constituye el acto intencional de quitarse la vida, previamente a dicha conducta se producen, en muchos casos, múltiples intentos antes de llegar al fatal desenlace. El suicidio no es un trastorno psicológico en sí mismo, sino el resultado del sufrimiento extremo y la desesperanza que llevan al deseo de eliminar el propio sufrimiento y, eventualmente, el sufrimiento de otras personas de las que el suicida se siente responsable y culpable.

El suicidio sigue siendo una de las principales causas de muerte en todo el mundo, según las últimas estimaciones de la OMS publicadas en su informe *Suicide Worldwide in 2019*. Cada año pierden la vida más personas por suicidio que por VIH, paludismo o cáncer de mama, o incluso por guerras (hasta esa fecha) y homicidios. Se suicidan más del doble de hombres que mujeres (12,6 por 100.000 hombres frente a 5,4 por 100.000 mujeres). Las tasas de suicidio masculino son por lo general más altas en los países de ingreso alto (16,5 por 100 000).

Cada año, cerca de 703.000 personas se quitan la vida (1 de cada 100 muertes) y muchas más intentan hacerlo (se estiman 20 intentos por cada 1 consumado). Todos los casos son una tragedia que

afecta a familias, comunidades y países y tienen efectos duraderos para los allegados de la víctima. Puede ocurrir a cualquier edad, y es la cuarta causa de defunción en el grupo de 15 a 29 años en todo el mundo.

Causas de la conducta suicida

Las causas de la conducta suicida obedecen a una multiplicidad de factores asociados, por lo que no todas las personas presentan la misma vulnerabilidad o explicación. En algunos casos se encuentran presentes enfermedades mentales o trastornos psicológicos graves, la desesperanza e impulsividad son dimensiones psicológicas asociadas a algunas personas suicidas, el aislamiento social o la pérdida de relaciones significativas (divorcio, separación de los hijos, muerte de un cónyuge) constituyen factores sociales relevantes en muchos casos, también parece existir cierta vulnerabilidad biológica a través de algunos factores genéticos. La interacción de varios de los factores anteriormente citados puede explicar muchos intentos de suicidio, en otras ocasiones, basta la presencia de uno de ellos de manera muy extrema para que la persona desarrolle una conducta autolítica. De ahí, la importancia de considerar a cada persona de manera única.

Desde una perspectiva moderna en psicología, el denominado modelo contextual-situacional, el suicidio se entiende como el resultado de una crisis vital. Se trata de la interacción entre situaciones del contexto social (por ejemplo, situaciones altamente estresantes en la vida, en el trabajo, financieras, de

pareja) con una valoración personal negativa de la propia existencia que hace la persona. El resultado es la ideación suicida: un conjunto de pensamientos y deseos de morir, ideas de abandonar todo sufrimiento y planes de cómo llevarlo a cabo. El suicidio, por lo tanto, se trata de una conducta, no de un síntoma de una enfermedad mental o de un trastorno psiquiátrico.

El suicidio es un tema importante que debe ser abordado con sensibilidad y empatía. Existen ciertas creencias socialmente compartidas y erróneas asociadas al suicidio que es crucial desmitificar para fomentar una comprensión más precisa del fenómeno y ayudar a su prevención. Algunos mitos comunes sobre el suicidio se encuentran en la tabla siguiente:

MITO	REALIDAD
Las personas que hablan de suicidio no lo llevan a cabo	Las personas que expresan pensamientos suicidas a menudo están pidiendo ayuda. De cada diez personas que se suicidan, ocho han dado algún tipo de aviso. Tomar en serio estas afirmaciones y ofrecer apoyo es esencial
Si alguien está decidido a suicidarse, no se puede hacer nada para impedirlo	La mayoría de las personas que están pensando en el suicidio están lidiando con problemas existenciales y pueden superarlos con el apoyo adecuado. La intervención temprana y el tratamiento profesional adecuado pueden marcar la diferencia para evitar el suicidio
Solo las personas con trastornos mentales se suicidan	Aunque las enfermedades mentales pueden ser un factor de riesgo, muchas personas que se suicidan no tienen un diagnóstico previo de trastorno mental. Otros factores, como el estrés extremo, la pérdida, la soledad o la desesperanza, también pueden contribuir al deseo y conducta de morir

Las personas que intentan suicidarse solo buscan llamar la atención	Los intentos de suicidio son una señal seria de sufrimiento emocional. Ignorarlos o minimizarlos puede empeorar la situación
Si alguien mejora después de un intento de suicidio, el peligro ha pasado	El riesgo de suicidio puede persistir incluso después de una mejora aparente. El seguimiento continuo por profesionales de la salud mental es esencial
Hablar sobre el suicidio puede incitar a alguien a cometerlo	Hablar abiertamente sobre el suicidio puede ser decisivo para conectar a las personas con la ayuda que necesitan. La comunicación abierta y compasiva puede reducir el estigma y facilitar la búsqueda de apoyo
El suicidio solo afecta a algunas personas o a ciertos grupos sociales	El suicidio puede afectar a personas de todas las edades, razas, géneros y clases sociales. No discrimina y puede afectar a cualquier persona

Identificación de señales de alerta en personas en riesgo

Las personas en riesgo de suicidio muestran signos y señales que pueden alertarnos de la gravedad de la situación. Algunas señales de advertencia de que alguien está pensando en suicidarse pueden ser:

- Hablar sobre querer morirse o escribir sobre el suicidio, incluso en broma,
- Buscar una manera de suicidarse, autolesionarse
- Hablar de sentirse desesperanzado o de no tener un objetivo vital (sin razón para vivir)
- Mostrar síntomas o padecer depresión
- Hablar de sentirse atrapado o estar en dolor inaguantable
- Hablar de ser una carga para los demás
- Aumentar el uso de alcohol o drogas

- Actuar ansioso, agitado o imprudente, mostrar rabia, ira o hablar de venganza
- Cambios de personalidad drásticos y/o extremos, cambios de humor extremos
- Cambios notables en los hábitos alimentarios o de sueño
- Retraimiento de familiares o amigos, despedirse de las personas o hacer testamento, regalar posesiones preciadas
- Empeorar significativamente el rendimiento en la escuela o el trabajo

Muchas de las señales anteriores, por sí solas, no suponen necesariamente que la persona esté en riesgo suicida dado que también acontecen en otras situaciones de la vida, pero cuando se van acumulando y exhibiendo en el tiempo varias de ellas, podemos empezar a sospechar que la persona se encuentra en una situación que requiere de especial e inmediata atención. De este modo, podemos considerar que el suicidio se puede prevenir cuando se detectan las señales de alerta y se brinda la ayuda necesaria.

Actuación de emergencia ante una crisis suicida

En los apartados anteriores hemos expuesto conceptos fundamentales para comprender el fenómeno de la conducta suicida, algo que sabemos que es muy importante para aquellos que intervienen en emergencias por tentativas suicidas.

Disponer de un correcto conocimiento del fenómeno del suicidio facilita obrar de manera más acertada.

En la formación que reciben los profesionales de la sanidad, emergencias y cuerpos de seguridad como la policía se suelen incluir módulos específicos de intervención en crisis suicida. Cuando tengamos conocimiento de una situación de emergencia por riesgo de tentativa suicida, nuestra primera actuación será siempre llamar a los servicios de emergencias a través de los teléfonos propios de cada servicio o del teléfono único 112 de cada comunidad.

En otras ocasiones puede que nos encontremos frente a la persona con conducta suicida o mantengamos una conversación telefónica que requiera de ciertas pautas de actuación de emergencia por nuestra parte hasta la llegada de los servicios públicos de emergencia o que la persona desista. La intervención básica en conducta suicida se basa en un conjunto de claves verbales para lograr el acercamiento y conexión con la persona en riesgo suicida, facilitando el diálogo con la persona para evitar el desenlace fatal. La persona que muestra un comportamiento suicida es susceptible de poder desahogarse emocionalmente cuando se le brinda la oportunidad de escuchar sin juzgar y tomando en serio lo que nos transmite.

El objetivo de la actuación de nuestra intervención en crisis suicida será lograr conectar mediante la conversación sincera con la persona, permitiendo que se exprese y comunique, facilitando así cierto desahogo emocional, ganando tiempo como

alternativa a consumir la conducta autolítica hasta recibir la atención profesional necesaria. Las estrategias básicas de intervención en crisis suicida son, por lo tanto, la escucha activa que permite la aceptación, empatía y validación del sufrimiento, facilitar el desahogo emocional al comunicarse libremente con nosotros y, en relación a lo anterior, cuando la persona suicida nos expresa sobre su vida preguntarle sobre aquellos aspectos que pueden ser positivos, las razones para vivir como puntos de anclaje, esto es, los motivos, las personas o las situaciones que son importantes para la persona y que supongan un enganche a la vida o un impedimento para continuar con sus planes. La forma de actuar es preguntar (“¿qué es importante para ti?”, “¿qué es o quién es la persona por la que estás dispuesta a vivir?”, “¿quién sientes más cerca ahora mismo de ti?”) de modo que la persona nos vaya revelando poco a poco, sin forzar sus respuestas o diciéndole directamente lo que creemos que es relevante para ella, puesto que puede ser contraproducente: podemos traer a la conversación el precipitante del intento suicida.



Estrategias básicas de manejo de crisis suicida

Llamamos *validar el sufrimiento* a dar importancia al sufrimiento de la persona, otorgar reconocimiento e importancia a su sufrimiento que le lleva hasta esta situación de riesgo para su vida, aumentando así el sentimiento de conexión y seguridad con quién la escucha.

Preguntarle a la persona que le hace estar así, qué le ha llevado a esta situación de sufrimiento personal, permitir que nos cuente y exprese, sin interrumpir o cortar sus expresiones emocionales, permitiendo que se abra a comunicarse, logra una conexión y cierto desahogo que facilita frecuentemente posponer la conducta suicida. La verbalización de sentimientos es positiva por sí misma, siempre que sean reconocidos con empatía y sensibilidad por la otra persona. Permite descubrir los factores precipitantes y, al mismo tiempo, nos puede mostrar las razones para vivir que puede tener la persona pero que no está contemplando dada su situación de crisis, permitiendo hacerle preguntas abiertas como un hilo del que podemos tirar: “no puedo saber cómo puedes sentirte ahora mismo, pero me gustaría puedas ayudarme a entender”, “cuéntame cómo has llegado hasta aquí”, “qué es lo que te hace sufrir hasta este extremo”, “¿qué razones positivas -cosas, personas, situaciones- hay en tu vida que te puedan ayudar a estar bien?” Ante una persona que amenaza con suicidarse hay algunas pautas sobre lo que debe y no debe hacerse.

Qué NO hacer	Qué hacer
<ul style="list-style-type: none"> • No juzgar ni interpretar sus sentimientos • No hacer reproches, sermonear o culpabilizar • No retar, intimidar o exigir que haga algo • No aconsejar sobre lo que “debe hacer” en la vida o lo que es “bueno para ella” • No dejar a la persona sola • No dar falsas expectativas “seguro que todo se arregla”, “todo saldrá bien” • No quitarle importancia a su sufrimiento, con expresiones “todos tenemos problemas”, “no es para tanto”, “ánimo que todo pasa” • No mentir o hacer falsas promesas • Emplear la fuerza física para forzar salir de la situación 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar en serio la amenaza de riesgo suicida • Hablar una sola persona, no haber varios intervinientes a la vez • Hablar en el espacio más privado posible, facilitando la intimidad • Tener paciencia y facilitar el tiempo que sea necesario • Escuchar y mirar a los ojos • Presentarse, dando tu nombre • Expresarle que queremos acompañarle, escucharle y ayudarle • Facilitar que la persona hable y se desahogue • Expresarnos de manera pausada, tranquila y sin levantar la voz • Respetar los silencios, ayudando a que la persona pueda pensar racionalmente • Escuchar activamente, repitiendo algunas palabras o ideas que la persona verbaliza

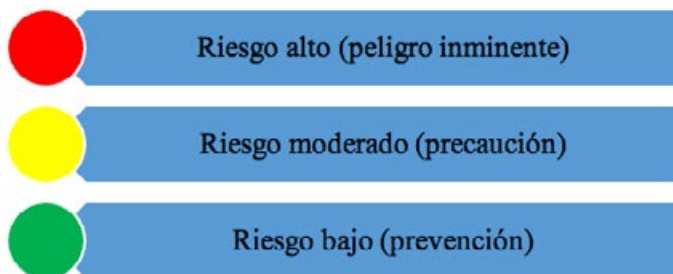
Antes de actuar debemos evaluar el nivel de riesgo inminente de suicidio, ajustando nuestra actuación según sea una situación de riesgo alto (rojo), riesgo moderado (amarillo) o riesgo bajo (verde). Advertir que valorar apropiadamente la situación de riesgo no resulta fácil incluso para los propios profesionales, por lo que siempre tendremos que actuar con el máximo de cautela.

Riesgo alto: la persona ha hecho un intento suicida o está a punto de hacerlo, tiene un método o dispone de él (p.e. pastillas), su muestra claramente agitada o impulsiva. En estos casos, la prioridad es llamar a los servicios de emergencias e igualmente intentar localizar a algún conocido, familiar o amigo de la persona suicida para que pueda ser conocedor de la situación e incluso desplazarse hasta el lugar. Si es posible y sin poner en peligro a nadie, retiraremos los objetos peligrosos (p.e. cuerda, apagar motor de un vehículo, pastillas). No dejaremos sola a la persona, intentando lograr la comunicación con ella hasta poder conseguir que sea atendida in situ o poco a poco vaya desistiendo

de su intención suicida y decida acompañarnos hasta un lugar seguro en el que sea atendida por otros profesionales o familiares.

Riesgo moderado: la persona ha expresado deseos de morir, pero no tiene un plan inmediato, muestra señales de desesperanza severa, ha hablado del suicidio en el pasado. La actuación será mantener una conversación abierta y empática, asegurar que tenga apoyo social (amigos, familiares) y facilitar la atención profesional (psicólogo, psiquiatra, teléfono de emergencias, organismos de atención en crisis suicida).

Riesgo bajo: no muestra conductas de autolesión o impulsivas, tiene pensamientos suicidas ocasionales, pero no un plan claro. Nuestra actuación será preventiva fomentando la comunicación y expresando apoyo. Se debe animar a recibir ayuda psicológica, motivar a realizar actividades sociales y que reduzcan el estrés junto al cuidado de la salud física (alimentación, descanso, ejercicio moderado).



Niveles de alerta por riesgo en tentativa suicida

Si la persona muestra claros signos de alucinaciones, delirios o se muestra muy agitada o violenta, debemos priorizar nuestra propia seguridad y valorar retirarnos de la situación facilitando nuestra ayuda a los servicios de emergencia que disponen de los recursos más precisos para intervenir. Del mismo modo, cuando la persona en riesgo suicida puede cometer una acción de riesgo como amenazar por lanzarse al vacío por una ventana o un puente, no debemos precipitarnos para sujetar por el riesgo de ser arrastrados tras de sí. Nunca es suficiente recordar que la primera regla de un interviniente es *primero la propia seguridad*.

Formación y cuidado emocional de intervinientes en crisis

Intervenir en una situación de tentativa suicida es una experiencia altamente estresante, incluso

cuando el resultado es positivo y la situación se resuelve satisfactoriamente. Por ello, hay que cuidar a los intervinientes que han participado. En general, suele haber una combinación de emociones positivas (satisfacción por ayudar) con otras más negativas como resultado del estrés (agotamiento emocional) o sentimientos de poder haber hecho las cosas de manera diferente (pensamientos de autoexigencia). Con el tiempo, las propias emociones van calmando produciéndose un reequilibrio emocional a las pocas horas o días posteriores al suceso. Durante este tiempo puede ser recomendable realizar una ventilación emocional, esto es, poder hablar con otras personas del suceso y cómo nos hemos sentido durante el mismo y hasta ahora. Sentir que podemos hablar con alguien que nos comprende y brinda su apoyo resulta reconfortante, nos une con esa persona y fomenta el sentimiento grupal.



La importancia del suicidio y la necesidad de su correcta prevención

Algunos intervinientes necesitan un tiempo de asimilación diferente e, incluso, algunas personas no siempre sienten la necesidad de abrirse por lo que no debe ser obligatorio realizar estos ejercicios de ventilación emocional para todas las personas. En las ocasiones en las que se mantiene durante semanas una gran afectación emocional (problemas de sueño, recordar o visualizar el suceso continuamente, sentimientos de tristeza o culpabilidad, etc.), algo muy probable cuando el suicidio es consumado, sería recomendable buscar ayuda de un profesional de la psicología.

Afortunadamente, en los últimos años se ha experimentado una mayor concienciación social sobre la importancia del suicidio y la necesidad de su correcta prevención. De este modo, se han ampliado las noticias y se tratan más correctamente en los medios de comunicación en términos generales. La formación en materia de intervención en crisis ante riesgo suicida, si bien la hemos venido desarrollado hace varias décadas atrás, ha cobrado impulso y protagonismo en la actualidad. Recibir formación en intervención en crisis, inteligencia emocional, estrategias de escucha activa o comunicación de malas noticias siempre es positivo dado que favorece las relaciones de ayuda en cualquier circunstancia de la vida y, evidentemente, también en las intervenciones ante crisis emocionales. Al mismo tiempo, este tipo de formación nos repercute positivamente a nosotros mismos en la medida que nos ayuda a conocer nuestras fortalezas y desarrollar un mayor equilibrio emocional, por lo que es recomendable realizar periódicamente cursos o programas de capacitación de desarrollar tales habilidades.

Recursos específicos para la prevención del suicidio

Teléfono 024: Es un servicio de alcance nacional las 24 h que atiende a personas con pensamientos, ideación o riesgo suicida. <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

Teléfono de la esperanza: 717 003 717. Asociación sin ánimo de lucro de implantación nacional, atiende telefónicamente y presencial mediante voluntarios cualificados. <https://telefonodelaesperanza.org/>

Plan de prevención del suicidio de la Comunitat Valenciana: Red pública de sanidad para la prevención y manejo de la conducta suicida, con información y recursos. <https://prevenciondelsuicidi.san.gva.es/>

Consejo General de la Psicología de España. En cada comunidad autónoma existe un Colegio Oficial de la Psicología al que se puede consultar para obtener acceso a profesionales cualificados en psicoterapia. <https://www.cop.es>

Papageno. Asociación de profesional en prevención y posvención del suicidio. Información y recursos. <https://papageno.es/>

3.Situaciones de emergencia por crisis de ansiedad

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de estrés, peligro o incertidumbre.

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Es una emoción normal que todos experimentamos en algún momento, pero cuando se vuelve intensa, frecuente o interfiere con la vida cotidiana, puede convertirse en un trastorno de ansiedad.

A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se tratan. La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante.

Características de la ansiedad:

- Es una respuesta del cuerpo y la mente ante una amenaza real o percibida.
- Puede manifestarse a nivel físico, emocional y cognitivo.

- En niveles moderados, puede ser útil para reaccionar y resolver problemas.
- Cuando es excesiva o persistente, afecta la calidad de vida y el bienestar.
- Cuando es excesiva puede desencadenar una crisis de ansiedad o ataque de pánico que puede llegar a provocar la pérdida del control de las emociones.

Un ataque de ansiedad se puede definir como un episodio súbito de miedo o malestar intenso que alcanza su máxima intensidad en pocos minutos. Durante este episodio, la persona experimenta una combinación de síntomas físicos y cognitivos muy desagradables, como palpitaciones, dificultad para respirar, opresión torácica, sensación de irrealidad, mareo y miedo, ya sea a desmayarse, perder el control o incluso morir.

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

Síntomas psicológicos y cognitivos	<ul style="list-style-type: none">• Pensamientos negativos constantes (“¿Y si algo malo pasa?”)• Miedo o preocupación excesiva• Sensación de peligro inminente• Dificultad para concentrarse o tomar decisiones• Sensación de pérdida de control• Pensamientos acelerados o confusión
---	--

<p>Síntomas físicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Palpitaciones o taquicardia • Sudoración excesiva • Temblores o tensión muscular • Dificultad para respirar o sensación de ahogo • Mareos o sensación de desmayo • Problemas digestivos (náuseas, dolor de estómago)
<p>Síntomas conductuales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar ciertas situaciones o lugares por miedo • Inquietud constante o necesidad de moverse • Alteraciones del sueño (insomnio o pesadillas)

A pesar de lo alarmantes e intensas que son, las crisis de ansiedad no ponen en peligro la vida de la persona. Aunque pueden variar en frecuencia e intensidad, las crisis de ansiedad son relativamente comunes por lo que pueden darse en situaciones públicas o privadas y, por lo tanto, susceptibles de presentarse cuando actuamos como voluntarios de protección civil.

La intervención ante una crisis de ansiedad

Cuando alguien sufre una crisis de ansiedad o un ataque de pánico, puede sentirse atemorizado, perder el control o incluso creer que está teniendo un problema grave de salud. Un apoyo apropiado y la reacción adecuada por nuestra parte pueden ayudar a calmar a la persona y lograr que recobre su equilibrio emocional

Para ayudar a que la persona se calme y se recupere de su crisis de ansiedad podemos desarrollar algunas técnicas psicológicas:

1. Mantener la propia calma y transmitir seguridad:

- Habla con voz pausada y tranquila.
- Evita entrar en pánico, ya que la persona necesita un punto de estabilidad.
- Dile frases como: “Estoy aquí contigo”, “esto pasará pronto, céntrate en los pasos que voy a indicar”, “respira conmigo, vamos paso a paso”

2. Ayuda a controlar la respiración: La hiperventilación (respirar muy rápida y superficialmente) es común en una crisis de ansiedad. El objetivo es reducir la hiperventilación, para regular la:

- Pide que inhale lentamente por la nariz en 4 segundos.
- Que mantenga el aire 4 segundos.
- Que exhale lentamente por la boca en 6-8 segundos.
- Repetir hasta que la respiración se normalice.
- Alternativamente, puedes pedir a la persona que respire de manera pausada dentro de una bolsa de papel hasta lograr reducir su hiperventilación.

3. Guía su atención a algo concreto: Usa la técnica 5-4-3-2-1: Pide que nombre 5 cosas que ve, 4 que toca, 3 que escucha, 2 que huele y 1 que saborea. Puedes sugerir que se enfoque en un objeto específico o describa su entorno.

4. Retira a la persona de su entorno estresante: Si hay mucha gente o ruido, llévala a un lugar tranquilo. No lo obligues a hablar si no quiere. Acompáñala y no la dejes sola.

5. Evita frases que minimicen su sufrimiento: “cálmate”, “no es para tanto”, “solo es cosa tuya, contrólate” Estas frases pueden aumentar su sensación de incomprensión y rechazo, paradójicamente provocando el efecto contrario de aumentar aún más la crisis de ansiedad.

4.Respuesta ante personas irritables y crisis de ira

La irritabilidad, la ira y la agresión son emociones y comportamientos relacionados con la respuesta del ser humano ante situaciones de estrés, frustración o amenaza. Aunque están conectadas, cada una

tiene características propias y niveles de intensidad distintos.

La irritabilidad es un estado emocional en el que una persona se encuentra más sensible o reactiva ante estímulos que normalmente no le causarían malestar. Puede manifestarse a través de cambios de humor, impaciencia y dificultad para tolerar situaciones cotidianas. Este estado puede ser causado por diversos factores, como el estrés, la falta de sueño, problemas de salud, desequilibrios hormonales o el consumo de sustancias. Una persona irritable tiende a reaccionar de forma exagerada ante pequeños inconvenientes, mostrando signos de incomodidad, frustración o enojo con facilidad.

La ira es una emoción natural y universal que surge cuando una persona percibe que ha sido tratada de manera injusta, frustrada en sus objetivos o amenazada de alguna forma. A diferencia de la irritabilidad, la ira es más intensa y suele generar una respuesta fisiológica evidente, como el aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular y cambios en la expresión facial. La ira puede ser controlada y canalizada de manera adecuada, por ejemplo, mediante la comunicación asertiva o el ejercicio, pero cuando no se maneja correctamente, puede derivar en comportamientos violentos.

La agresión es una manifestación conductual que implica causar daño a otra persona, ya sea de manera física, verbal o psicológica. A diferencia de la ira, que es una emoción, la agresión es una acción que puede ser premeditada o impulsiva.

La agresión puede surgir como una respuesta descontrolada a la ira, pero también puede ser utilizada de manera intencional para conseguir un objetivo o imponer poder sobre otros. Existen distintos tipos de agresión, como la agresión reactiva, que es una respuesta inmediata a una provocación, y la agresión instrumental, que se lleva a cabo con un propósito específico.

La irritabilidad puede ser una antesala de la ira, y si esta no se maneja adecuadamente, puede desencadenar agresión. Sin embargo, no todas las personas irritables se tornan agresivas, ni toda expresión de ira lleva a la violencia. El control emocional y el desarrollo de estrategias de regulación, como la respiración profunda o la terapia cognitivo-conductual, pueden ayudar a gestionar estos estados de manera saludable.

Cuando una persona está llena de ira, lo más importante es mantener la calma y actuar de manera estratégica para evitar que la situación escale. Debemos actuar con cautela y guardando las medidas de seguridad para no ser agredidos si se muestra violenta, manteniendo la distancia suficiente entre la persona iracunda y nosotros. Algunos pasos clave para manejar la situación:

1. Mantén la calma: No respondas con ira ni te pongas a la defensiva. Respira de manera profunda y habla con voz pausada y serena.

2. Escucha activamente: Deja que la persona exprese su enojo sin interrumpirla, en muchas ocasiones con el paso del tiempo la persona

se va calmando por sí sola si no aumentamos su respuesta. Usa frases como: “te escucho” o “entiendo que esto te molesta”.

3. Evita discutir o confrontar: No le digas “cálmate”, ya que esto puede hacer que se enfade aún más. En lugar de eso, muestra empatía: “parece que esto realmente te ha afectado”.

4. Dale tiempo si es necesario: Si la persona está muy alterada, sugiere que tomen un momento para calmarse antes de seguir hablando. P u e d e s decir: “quizás necesites un momento, podemos hablar después”.

5. Establece límites si la ira es agresiva: Si la persona grita, insulta o amenaza, deja claro que no aceptarás ese comportamiento: “puedo hablar contigo, pero no si me gritas”. Si la ira se vuelve violenta o peligrosa, lo más seguro es alejarse y buscar ayuda si es necesario.

6. Sé paciente y busca soluciones: Pregunta qué necesita o cómo pueden resolver el problema juntos. Usa frases como: “¿Cómo puedo ayudarte en este momento?”.

Cómo ayudar a calmar a una persona sin exponerse al riesgo

Cuando una persona está dominada por la ira o la frustración, es natural querer ayudarla a recuperar la calma. Sin embargo, en algunas situaciones, la intensidad emocional puede representar un riesgo para quienes intentan intervenir. Para ayudar a

calmar a una persona sin exponerse al peligro, es importante actuar con prudencia y seguir ciertas estrategias.

Es fundamental conservar la serenidad y evitar reaccionar con enfado o miedo. La calma puede ser contagiosa y contribuir a desescalar la situación. Mantener una distancia prudente permite observar la conducta de la persona sin invadir su espacio personal, lo que podría intensificar su malestar. Antes de intervenir, es necesario analizar si la persona representa un peligro inmediato. Si muestra signos de agresividad física o verbal intensa, lo más seguro es buscar ayuda en lugar de intentar calmarla solo. Si la situación parece manejable, se puede proceder con precaución.

Intentar razonar con alguien enojado o desafiar su punto de vista puede hacer que la situación

se agrave. En lugar de eso, se puede optar por escuchar activamente y validar sus emociones sin necesariamente estar de acuerdo con ellas. Mostrar interés genuino puede ayudar a que la persona se sienta comprendida. Dirigirse a la persona con un tono de voz calmado y pausado puede ayudar a reducir la tensión. Es recomendable usar frases empáticas como: “entiendo que esto te molesta” o “veo que estás muy alterado, hablemos con calma”. Evitar frases como “tranquilízate”, ya que pueden provocar el efecto contrario.

Si la persona está demasiado alterada, puede ser mejor darle un momento para que se tranquilice por sí misma. Se puede sugerir de manera respetuosa: “Voy a darte un momento para que respires y luego podemos hablar”. En algunos casos, alejarse es la mejor opción para evitar riesgos.



La irritabilidad puede ser una antesala de la ira

En situaciones donde la persona enojada muestra signos de violencia, lo más importante es la seguridad. Si la situación se vuelve peligrosa, lo mejor es retirarse y pedir ayuda a una tercera persona, como un amigo, familiar o agentes de la autoridad, según corresponda.

Aunque el contacto físico puede ser un gesto de apoyo, en momentos de ira puede percibirse como una amenaza. Es mejor evitar cualquier intento de contacto físico a menos que la persona lo solicite o esté claro que lo recibirá de manera positiva.

Si la persona tiene episodios frecuentes de ira, podría ser útil ayudarla a encontrar estrategias de manejo de emociones, como la respiración profunda, la meditación o incluso acudir a un profesional de la salud mental. Fomentar el diálogo en momentos de calma también puede ayudar a prevenir futuras crisis.

En resumen, calmar a una persona enojada sin exponerse al riesgo requiere actuar con paciencia, empatía y precaución. La seguridad propia siempre debe ser una prioridad, y en situaciones donde la agresividad es alta, lo más recomendable es buscar ayuda externa.



CAPÍTULO 6.

Comunicación de malas noticias: un enfoque psicológico y profesional

Dr. Joaquín López García

- Psicólogo General Sanitario
- Subinspector psicólogo del servicio de salud laboral y prevención del servicio de salud y prevención del cuerpo de la policía municipal de Madrid.

Comunicar malas noticias es una tarea emocionalmente exigente que requiere habilidades de comunicación especializadas, empatía y una comprensión profunda de las reacciones emocionales humanas. En diversos contextos profesionales, como son el de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, así como el de la Protección Civil, la habilidad para comunicar malas noticias de manera efectiva es fundamental para el bienestar de los receptores y la calidad de la comunicación interpersonal.

En este apartado se revisan las mejores prácticas, teorías y modelos de comunicación utilizados para dar malas noticias, además de explorar las respuestas emocionales comunes ante este tipo de situaciones y relacionarlos con los procesos de intervención en duelo.

Teorías y modelos más relevantes para comunicar malas noticias

1. Modelo SPIKES (Baile et al., 2000)

Uno de los enfoques más utilizados en el ámbito de la salud, aplicable a los profesionales de la seguridad y emergencias, es el modelo **SPIKES**, propuesto por Baile et al. (2000) en su investigación sobre cómo el personal sanitario debe comunicar malas noticias a los pacientes.

Este modelo está compuesto por seis pasos, que abordan tanto la estructura de la información como la forma de entregarla:

- **S - Setting up the Interview (Preparar la entrevista):** Crear un entorno privado y cómodo, libre de distracciones. La presencia física y emocional del comunicador es clave para facilitar la receptividad del receptor.
- **P - Perception (Percepción):** Comenzar explorando el entendimiento del receptor sobre la situación, lo que permite ajustar el nivel de detalle y claridad de la información que se proporcionará.
- **I - Invitation (Invitación):** Preguntar al receptor cómo desea recibir la información, permitiendo

su participación activa en el proceso de la comunicación. Teniendo en cuenta que la responsabilidad de que el mensaje se entienda es del emisor.

- **K - Knowledge (Conocimiento):** Proporcionar la información relevante de manera clara, honesta, pero también comprensiva, evitando el uso de un lenguaje técnico innecesario.
- **E - Emotions (Emociones):** Reconocer y abordar las emociones del receptor, mostrando empatía y apoyo emocional. Las reacciones emocionales pueden incluir tristeza, ira, ansiedad o incredulidad, y estas deben ser validadas por el emisor.
- **S - Strategy and Summary (Estrategia y Resumen):** Finalizar la conversación con un plan de acción claro, una estrategia para el futuro, y ofrecer un resumen conciso para asegurarse de que la información ha sido comprendida correctamente.

2. Modelo de la comunicación empática (Kübler-Ross, 1969)

El modelo de Kübler-Ross (1969), desarrollado originalmente en el contexto de la enfermedad y el proceso de duelo, es también relevante en el ámbito de dar malas noticias. Este modelo describe **cinco etapas emocionales** que las personas pueden experimentar al recibir noticias dolorosas: **negación, ira, negociación, depresión y aceptación**. Comprender estas etapas puede

ayudar al comunicador a anticipar las respuestas emocionales del receptor y a adaptar la entrega de la noticia en función del estado emocional del mismo.

- **Negación:** El receptor puede resistirse a la información, lo que puede llevar a la minimización o el rechazo de la realidad.
- **Ira:** Las emociones intensas como la frustración, el resentimiento o la ira pueden surgir en respuesta a la noticia.
- **Negociación:** El receptor podría intentar buscar una salida o una forma de aliviar la situación a través de propuestas de compromiso.
- **Depresión:** La persona podría experimentar tristeza profunda, desesperanza o incluso sentir un colapso emocional.
- **Aceptación:** Con el tiempo, el receptor puede llegar a aceptar la noticia y adaptarse a la nueva realidad.

3. Modelo de comunicación basado en la psicología humanista (Rogers, 1961)

Carl Rogers, uno de los psicólogos más influyentes del siglo XX, propuso un enfoque centrado en la persona que enfatiza la empatía, la autenticidad y la aceptación incondicional en la comunicación. Según Rogers (1961), el acto de dar malas noticias debe basarse en la **empatía genuina** y la **escucha activa**, lo que permite que el receptor se sienta

comprendido y apoyado. Rogers sugiere que el proceso de comunicación debe involucrar:

- **Ser auténtico:** El comunicador debe ser genuino y auténtico en su respuesta emocional. El uso de un lenguaje congruente y sincero genera confianza.
- **Empatía:** Ponerse en los zapatos del receptor y entender su mundo emocional desde su perspectiva.
- **Aceptación incondicional:** El comunicador debe mostrar aceptación sin juicio, validando las emociones del receptor, independientemente de su reacción.

Algunas consideraciones desde el punto de vista emocional al comunicar malas noticias

Las malas noticias tienden a activar una amplia gama de respuestas emocionales que deben ser manejadas con delicadeza:

- **Reacciones inmediatas:** Pueden incluir sorpresa, incredulidad, enojo o tristeza. Las personas suelen necesitar tiempo para procesar la información, por lo que es esencial permitirles tiempo para expresar sus emociones. En este sentido suele ser normal la negación como mecanismo de defensa. La negación de lo narrado evita asumir la realidad en un primer momento por no encontrarnos preparados para digerir. La duración del mecanismo de la

negación dependerá de la persona, la situación y los recursos y herramientas disponibles.

- **Impacto a largo plazo:** Dependiendo de la naturaleza de las malas noticias, los efectos emocionales pueden ser duraderos, incluso alterando la percepción del futuro. Las intervenciones posteriores, como el seguimiento de la evolución de la persona, pueden ser necesarias para mitigar efectos prolongados.
- **Manejo de las emociones del receptor:** El miedo y la ansiedad son emociones comunes al recibir malas noticias. Proporcionar un espacio seguro donde el receptor pueda explorar sus emociones es crucial para la aceptación del mensaje. En este sentido, puede aparecer la culpa que, además de ser una emoción invalidante, puede escalar generando un gran malestar incluso ideación autolítica. Por lo que habrá que tenerlo especialmente en cuenta en estos casos.

Recomendaciones para comunicar malas noticias de manera eficiente.

1. **Preparación emocional y cognitiva:** El comunicador debe prepararse no solo para la dificultad de la tarea, sino también para las reacciones emocionales que pueden surgir del receptor. Esto requiere una alta inteligencia emocional.
2. **Uso del lenguaje claro y sencillo:** La comunicación

debe ser directa, pero compasiva. Es importante evitar tecnicismos o frases ambiguas que puedan generar más confusión.

3. Sintonización con las emociones del receptor:

Adoptar un enfoque de escucha activa para identificar las emociones que el receptor podría estar experimentando y abordar estas de manera adecuada.

4. Proponer una solución o plan de acción: Cuando sea posible, proporcionar opciones o un plan de acción para mitigar el impacto de la noticia ayuda a reducir la sensación de impotencia que el receptor podría experimentar.

En resumen, dar malas noticias es una habilidad crucial que exige sensibilidad, empatía y competencia profesional. La teoría psicológica ofrece varios modelos que proporcionan guías prácticas para enfrentar estas situaciones difíciles, como el modelo **SPIKES**, el enfoque de **Kübler-Ross (1969)** y el modelo humanista de **Rogers (1961)**. Si bien los modelos y enfoques ofrecen estructuras valiosas, el éxito de la comunicación de malas noticias depende en última instancia de la autenticidad, el respeto y la atención genuina hacia las emociones del receptor. La capacidad de gestionar las emociones tanto del receptor como del comunicador es esencial para garantizar que el proceso se maneje de manera profesional y ética. Para todo ello, y utilicemos el modelo que más nos convenza, o incluso, una combinación de ambos se recomienda, en todo caso, el uso de técnicas narrativas. Es decir, narrar el suceso de

tal manera que demos tiempo a que el receptor pueda imaginar lo ocurrido, creando imagen en su cerebro, que sean lo menos traumáticas posibles. No es lo mismo decir:

“Lo sentimos, pero venimos a comunicarle que su hijo Carlos ha fallecido al impactar con su moto contra un autobús”, que decir: “Su hijo Carlos, al parecer regresaba esta mañana a su casa en su moto, después de trabajar, y ha sufrido un accidente en la Plaza Elíptica al colisionar contra otro vehículo. Los servicios sanitarios, que han acudido rápidamente, han hecho todo lo posible por salvar su vida, pero no ha sido posible y, finalmente, ha fallecido a las 09:10. Sentimos mucho ser portadores de tan triste noticia. Lo sentimos.”

Como vemos la comunicación de malas noticias está directamente relacionada con el proceso de duelo. De hecho, la negación, como mecanismo de defensa, está implicada en la primera fase del proceso, tal y como suscriben diferentes autores (Kübler-Ross, E. 1969. Worden, W. 2009, etc.).

A este respecto, hay que comentar que el duelo es un proceso emocional complicado que afecta a individuos de diferentes maneras. Si bien la experiencia de la pérdida es única para cada persona, se han identificado patrones comunes que se observan durante el proceso de duelo.

William Worden (2009), psicólogo clínico especializado en el tratamiento del duelo, desarrolló un modelo de tareas de duelo que ofrece una perspectiva comprensible y estructurada sobre

cómo las personas enfrentan y procesan el dolor de la pérdida. Este modelo ha influido significativamente en las intervenciones psicológicas y terapéuticas dirigidas a aquellos que atraviesan este proceso. El modelo de Worden (2009) se distingue por su énfasis en las tareas activas que las personas deben realizar para sanar y ajustarse a la nueva realidad sin la presencia física del ser querido.

Worden (2009) fue influenciado por el trabajo de Elisabeth Kübler-Ross (1969), quien en su modelo de las cinco etapas del duelo (negación, ira, negociación, depresión y aceptación) propuso que el duelo sigue un curso predecible de etapas emocionales. Sin embargo, Worden (2009) adoptó una visión más dinámica y menos lineal del proceso, considerando que el duelo no necesariamente sigue una secuencia rígida y que las personas pueden experimentar estas tareas de manera intermitente o simultánea.

Worden (2009) postuló que el duelo no es un evento estático, sino un proceso activo que requiere la realización de ciertas tareas para que la persona pueda adaptarse y superar la pérdida. A diferencia de las etapas de Kübler-Ross (1969), el modelo de tareas de Worden (2009) pone énfasis en las acciones concretas que deben tomarse para asimilar la pérdida.

Las cuatro tareas del duelo de Worden (2009)

1. Aceptar la realidad de la pérdida: La primera tarea implica que la persona reconozca y acepte la realidad de la muerte de un ser querido. Este

paso puede ser particularmente difícil para algunas personas, quienes pueden intentar evitar la realidad de la pérdida debido al dolor que esta conlleva. La aceptación no se refiere a la aprobación de la muerte, sino a la comprensión y asimilación de que la vida ha cambiado permanentemente. La persona debe enfrentarse a la verdad de la muerte y procesar las emociones que surgen de este reconocimiento. En este sentido, tras la negación inicial de lo ocurrido al comunicar al doliente la mala noticia, las técnicas narrativas ayudan a iniciar la realización de esta primera tarea contribuyendo, dentro de la situación dolorosa, a aceptar en un primer momento la realidad de la pérdida, asumiendo que lo comunicado por los servicios de seguridad y/o emergencias es real.

2. Trabajar a través del dolor del duelo: La segunda tarea implica permitir y experimentar el dolor asociado con la pérdida. Es fundamental que la persona no intente reprimir o evitar sus emociones, sino que las enfrente y las procese. El duelo no es solo un proceso emocional, sino también físico, y los individuos pueden experimentar una variedad de reacciones, tales como tristeza profunda, ansiedad, culpa, y cambios en la salud. Worden (2009) subraya la importancia de permitir que estos sentimientos se expresen, ya que es un paso necesario para la sanación.

3. Adaptarse a un entorno sin la persona fallecida: Esta tarea involucra ajustar la vida diaria para hacer frente a la ausencia del ser querido. La persona en duelo debe redefinir su identidad y su vida social sin la presencia de quien ha fallecido. Esto puede incluir cambios en las rutinas diarias, en la relación

con otros miembros de la familia o amigos, y la reorganización de roles o responsabilidades que antes eran compartidas. La adaptación implica no solo un cambio externo, sino también una reconfiguración interna de cómo la persona ve el mundo y su propio lugar en él. Una tarea tan sencilla como era ir a comprar al supermercado, que antes realizaba la persona fallecida, puede ser generadora de conflicto interno y de gran malestar emocional.

4. Reubicar emocionalmente a la persona fallecida y seguir adelante con la vida: La última tarea se refiere a la capacidad de la persona en duelo de encontrar un lugar emocional para el ser querido dentro de su vida futura. Esto no significa olvidar al ser querido, sino aprender a vivir con su memoria de una manera que no interfiera con la capacidad de la persona para continuar con sus actividades

y relaciones. Worden (2009) destaca que es importante que las personas en duelo logren un equilibrio entre mantener la memoria de la persona fallecida y avanzar con la vida, de modo que puedan vivir de manera significativa sin quedar atrapados en el pasado. Es decir, darse permiso para disfrutar, generar nuevos proyectos y, básicamente, “vivir”.

Este modelo de tareas de duelo de Worden (2009) ha sido ampliamente utilizado en la práctica clínica para guiar a los profesionales de la salud mental en el apoyo a personas en duelo. De hecho, es el modelo que generalmente utilizo en consulta, obteniendo resultados plenamente satisfactorios, ya que en lugar de ver el duelo como un proceso pasivo en el que la persona simplemente espera que el tiempo cure sus heridas, Worden (2009) propone que el duelo es un proceso activo en el que la persona debe trabajar para superar la pérdida.



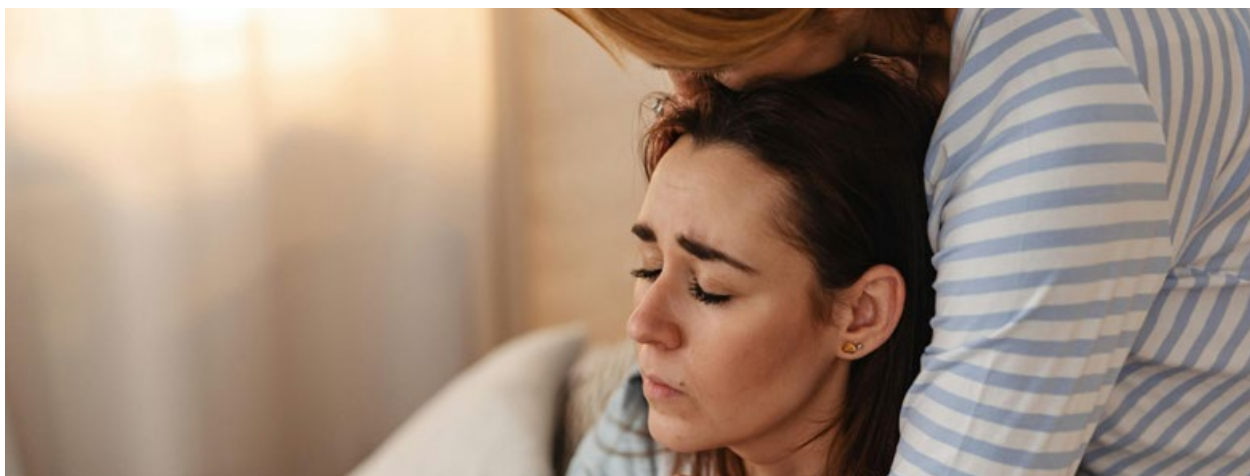
Poder cerrar un ciclo de duelo es esencial para una buena sanación emocional

Los terapeutas que aplicamos este modelo ayudamos a los individuos a identificar qué tareas necesitan ser abordadas y a diseñar intervenciones que apoyen el progreso en cada una de ellas. Esto puede incluir técnicas de afrontamiento para aceptar la realidad de la pérdida, actividades que permitan expresar el dolor de manera saludable, y ejercicios que ayuden a reorganizar el entorno y las relaciones personales.

En definitiva, este modelo ofrece una perspectiva integral sobre cómo las personas pueden manejar la pérdida de un ser querido, tras la comunicación de la mala noticia por parte de los profesionales de seguridad y emergencias.

Al centrarse en tareas activas y procesales, Worden (2009) presenta un marco que facilita la

comprensión del duelo y proporciona pautas claras para la intervención terapéutica, contribuyendo a una mejor comprensión del proceso y sirviendo como herramienta clave para los profesionales que apoyan a quienes atraviesan esta difícil experiencia emocional.



El apoyo familiar es fundamental para superar estos duros momentos



CAPÍTULO 7

La vida secreta de las palabras

Luis Castellanos García

- Doctor en Filosofía
- Pionero en la investigación del lenguaje positivo y su influencia en la mente
- Asesor táctico del lenguaje, ha trabajado tanto con deportistas y entrenadores de élite como con grandes líderes de las organizaciones y sus equipos
- Creador del Método “Palabras Habitadas”
- Autor de los libros “La ciencia del lenguaje positivo”, “Educar en lenguaje positivo” y “El lenguaje de la felicidad”, galardonado como Líder Saludable por los Premios MEES

1. El poder del lenguaje positivo y la inteligencia bondadosa en la gestión de la energía vital y en los ritmos de vida

I.” Lo más especial de todo es que tú existes.”

Lo más especial de todo es que tú existes. Esta simple afirmación es la base sobre la cual se construye toda transformación. En cada ser humano reside un valor incondicional, una luz única que no depende de logros, etiquetas o circunstancias. Reconocer tu existencia como el primer paso fundamental te empodera y te invita a reimaginar tu realidad con esperanza y autenticidad.

A partir de esta base inquebrantable, surge el lenguaje positivo: el uso consciente de palabras y narrativas que encuadran los desafíos en oportunidades. No se trata de un optimismo forzado, sino de elegir un diálogo interno y externo que nutra tu mente, que transforme la oscuridad en claridad y que, con cada afirmación, siembre la semilla de la resiliencia y la posibilidad. Cuando las palabras que eliges están impregnadas de intención, se convierten en el puente que conecta tu ser con un futuro lleno de luz.

Pero el cambio no se detiene en lo que decimos; se extiende a cómo actuamos. Aquí entra en juego la inteligencia bondadosa: la fusión de la capacidad cognitiva con la ética, la empatía y la compasión. Esta inteligencia no es simplemente ser inteligente



El gran poder de la escritura terapéutica

o ser amable; es la integración de ambos para transformar conflictos en oportunidades de conexión. Es el valor de actuar con coraje y compasión, convirtiendo cada decisión en un acto de amor y responsabilidad, tanto hacia ti mismo como hacia los demás.

Finalmente, el presupuesto corporal nos recuerda que nuestras palabras y emociones se reflejan en nuestro cuerpo. Nuestro ritmo cardíaco, la respiración y la tensión muscular responden a la calidad del diálogo que sostenemos, tanto interno como externo. Cuidar nuestro presupuesto corporal implica regular el estrés y fomentar un estado de bienestar integral, permitiéndonos enfrentar los desafíos con energía renovada y una mente serena.

Este capítulo no es solo un compendio de técnicas; es una invitación a reimaginar la forma en que nos comunicamos y a transformar nuestro diálogo interno para irradiar paz, esperanza y solidaridad. Al cuidar de ti mismo, al entrenar tu mente y cuerpo para responder de manera equilibrada y al emplear un lenguaje que nutre y conecta, te conviertes en el arquitecto de un futuro más humano. Las palabras y conceptos que aquí aparecen sirven como inspiración para que tú elabores y elijas aquellas palabras e ideas que se albergan en tu corazón para construir un futuro más amable, más sabio, lleno de confianza y compasión.

En estas páginas descubrirás cómo la transformación personal se extiende al colectivo: cómo cada afirmación, cada pausa y cada palabra consciente se suman para construir una cultura

de paz y bienestar. Porque, en última instancia, cuando reconocemos que lo más especial es que tú existes, comprendemos que tu presencia, tu voz y tus acciones son esenciales para tejer una red de amor y apoyo que cambia vidas.

Te invitamos a abrir este capítulo con el corazón en la mano y la convicción de que, al cuidar tus palabras, estás cuidando el futuro de nuestra humanidad.

Este es el poder transformador de tu existencia

II. Los 4 conceptos esenciales: definición, aplicaciones prácticas, beneficios y razonamiento

La sinergia entre “lo más especial de todo es que tú existes”, el lenguaje positivo, la inteligencia bondadosa y el presupuesto corporal forma un sistema transformador de bienestar. Reconocer el valor intrínseco de nuestra existencia es el primer paso para empoderarnos y construir un diálogo interno que se refleje en nuestras palabras y en la salud de nuestro cuerpo. Al adoptar un lenguaje que inspire y actúe con compasión, regulamos nuestras respuestas fisiológicas, generando un entorno de calma y conexión que nos permite enfrentar los desafíos diarios con resiliencia y esperanza.

Este enfoque holístico no solo fortalece nuestra salud personal y emocional, sino que también sienta las bases para una cultura más solidaria, ética e inclusiva. Cada acción consciente, cada

palabra elegida y cada técnica de cuidado corporal se integran para forjar un camino hacia un futuro en el que el bienestar, la empatía y la transformación sean accesibles para todos.

Concepto	Definición / Alcance	Aplicaciones prácticas	Beneficios / Impacto	Razonamiento y profundidad
<p>1. “Lo más especial de todo es que tú existes”</p>	<p>Reconocimiento del valor intrínseco e incondicional de cada ser humano, sin depender de logros o circunstancias externas. Se trata de entender que la existencia en sí es un punto de partida y un recurso invaluable para la transformación personal y social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexiones diarias sobre el valor personal. - Meditaciones y afirmaciones que reafirman la existencia como fundamento. - Creación de rituales de reconocimiento personal (ej. escribir una carta de autoaprecio). 	<p>Eleva la autoestima, refuerza la autorvaloración y genera una base sólida para cualquier proceso de cambio o crecimiento.</p>	<p>Este concepto es el pilar fundamental: al reconocer que nuestra existencia es única y valiosa, se sientan las bases para cultivar un diálogo interno auténtico y empoderado, que se proyecta en todas las demás áreas de la vida. Es el punto de partida para construir un futuro basado en la dignidad y la esperanza.</p>

<p>2. Lenguaje positivo</p>	<p>Uso consciente y deliberado de palabras y narrativas que transforman los desafíos en oportunidades, reconfigurando tanto el diálogo interno como la comunicación externa. Se trata de un lenguaje que nutre la mente y crea un ambiente de optimismo y conexión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Talleres de Comunicación No Violenta. - Uso de afirmaciones y mantras en la rutina diaria. - Reestructuración del diálogo interno mediante journaling (un cuaderno en el que día a día se plasman pensamientos, deseos, miedos y esperanzas) y meditaciones focalizadas en el optimismo. 	<p>Reduce el estrés, mejora la empatía y la autoconfianza, y fomenta relaciones interpersonales más saludables.</p>	<p>Al elegir conscientemente palabras que inspiran y motivan, se activa un circuito de bienestar que impacta la manera en que pensamos y actuamos. Este enfoque nos permite transformar la narrativa cotidiana, creando un entorno en el que cada palabra se convierte en una herramienta para el cambio positivo.</p>
<p>3. Inteligencia bondadosa</p>	<p>Integración de la capacidad cognitiva con la ética, empatía y compasión. Va más allá de la inteligencia tradicional, ya que incorpora un compromiso de actuar con amor y justicia, transformando conflictos en oportunidades de conexión y crecimiento. La culminación, la plenitud de la inteligencia es la bondad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Talleres de liderazgo empático y mentoría. -Prácticas de reencontro emocional y diálogos reflexivos. -Ejercicios de autoevaluación y conexión para identificar oportunidades de actuar con compasión en la vida diaria. -Realiza conscientemente un acto de bondad, aleatorio, al día. 	<p>Fortalece la conexión interpersonal, fomenta decisiones éticas y genera un entorno de solidaridad, impulsando un cambio social positivo y sostenible.</p>	<p>Este concepto fusiona la capacidad analítica con una sensibilidad profunda, lo que permite que el conocimiento se traduzca en acciones que benefician a uno mismo ya la comunidad. La inteligencia bondadosa se convierte en un faro para transformar la adversidad en crecimiento colectivo.</p>

4. Presupuesto corporal	Gestión consciente de la energía vital y las respuestas fisiológicas (ritmo cardíaco, respiración, tensión muscular) influenciadas por nuestro lenguaje y emociones. Indica la capacidad de nuestro cuerpo para responder de forma equilibrada a los estímulos emocionales.	<ul style="list-style-type: none"> - Prácticas de mindfulness y técnicas de respiración. - Uso de biofeedback para visualizar el impacto del diálogo interno. - Diseño de entornos que minimicen estímulos estresantes, fomentando la calma. 	Regula el sistema nervioso, reduce el estrés, mejora la salud física y mental, y fortalece la resiliencia frente a desafíos cotidianos.	El presupuesto corporal evidencia la conexión entre mente y cuerpo: las palabras y emociones que cultivamos se reflejan en nuestra fisiología. Cuidar nuestro cuerpo a través de prácticas conscientes es esencial para mantener un equilibrio que favorezca la salud integral y la capacidad de enfrentar el mundo con vitalidad.
--------------------------------	---	---	---	--

III. 20 palabras de lenguaje positivo que potencian el presupuesto corporal y construyen un futuro de bienestar.

Cada palabra se acompaña de su definición, su impacto en mente y cuerpo, aplicaciones prácticas y el beneficio que aporta a largo plazo.

Esta tabla entrelaza 20 palabras de lenguaje positivo con su impacto en el presupuesto corporal, creando un marco integral para la transformación personal y social. Al integrar estas palabras en tu vida diaria, se fomenta un ciclo virtuoso en el que el bienestar emocional se traduce en respuestas fisiológicas saludables, y viceversa. Cada palabra actúa como un peldaño que contribuye a construir

un futuro lleno de esperanza, resiliencia y conexión genuina. Al nutrir tu diálogo interno con este vocabulario consciente, te conviertes en agente de cambio, capaz de transformar no solo tu vida, sino también el entorno en el que vives.

Palabra	Definición / Significado	Impacto en el presupuesto corporal	Aplicaciones prácticas diarios	Beneficios / Impacto a futuro
Paz	Estado de tranquilidad y armonía que calma la mente y el cuerpo.	Disminuye el cortisol, activa el sistema parasimpático y reduce la tensión.	Repetir afirmaciones como “soy paz” en momentos de estrés.	Estabilidad emocional y relaciones interpersonales más saludables.
Calma	Estado de serenidad que alivia la tensión y reduce la ansiedad.	Regula la respiración y reduce la tensión muscular, promoviendo un estado de relajación profunda.	Practicar ejercicios de respiración profunda antes de iniciar actividades estresantes.	Mayor claridad mental y reducción de la ansiedad.
Gratitud	Sentimiento de reconocimiento y aprecio por lo positivo en la vida.	Estimula la liberación de dopamina y oxitocina, generando respuestas de bienestar.	Llevar un diario de gratitud y expresar agradecimiento en interacciones cotidianas.	Eleva el ánimo, refuerza la resiliencia y mejora la autopercepción.
Amor	Sentimiento profundo de afecto y conexión hacia uno mismo y hacia los demás.	Aumenta la oxitocina, reduce el estrés y genera un efecto calmante en el cuerpo.	Utilizar afirmaciones de amor propio y expresar afecto sincero en cada interacción.	Fortalece vínculos afectivos y mejora la salud emocional.
Esperanza	Expectativa optimista y constructiva sobre el futuro.	Reduce la ansiedad y prepara el cuerpo para responder de manera positiva ante desafíos.	Emplear visualizaciones y afirmaciones como “tengo esperanza” para transformar pensamientos negativos.	Aumenta la motivación y fomenta una actitud resiliente frente a la adversidad.
Confianza	Creencia en la propia capacidad y en la integridad de los demás.	Contribuye a una respuesta fisiológica estable y disminuye la autocrítica.	Reforzar la autoconfianza con frases como “confío en mí” y cultivar relaciones basadas en la honestidad.	Aumenta la seguridad personal y fortalece las interacciones positivas.

Alegría	Sentimiento de felicidad y satisfacción que ilumina el ánimo.	Estimula la liberación de endorfinas, mejorando la respuesta inmunológica y reduciendo la percepción del dolor.	Incorporar actividades que generen alegría, como compartir momentos divertidos o disfrutar de pasatiempos.	Promueva un estado de ánimo optimista y mejore la capacidad para enfrentar desafíos.
Resiliencia	Capacidad de recuperarse y adaptarse ante la adversidad, transformando desafíos en oportunidades de crecimiento.	Fortalece la capacidad del cuerpo para adaptarse y recuperarse, modulando la respuesta al estrés.	Practicar ejercicios de reencuentro emocional y meditación para transformar desafíos en aprendizajes.	Fomenta el crecimiento personal y la estabilidad frente a situaciones adversas.
Equilibrio	Armonía entre mente, cuerpo y emociones, que genera estabilidad y bienestar integral.	Favorece la homeostasis y reduce los desequilibrios en la respuesta fisiológica.	Establecer rutinas que combinan ejercicio, meditación y alimentación saludable; usar afirmaciones como “estoy en equilibrio”.	Mejora la calidad de vida y potencia la creatividad y el bienestar general.
Vitalidad	Energía y dinamismo que impulsan la vida y se reflejan tanto en el cuerpo como en el espíritu.	Aumenta el flujo sanguíneo, mejora la circulación y eleva la energía corporal.	Practicar actividad física regularmente y usar afirmaciones energizantes como “estoy lleno de vitalidad”.	Potencia la capacidad de acción y mejora la salud general.
Transformación	Proceso profundo de cambio que configura estructuras y mentalidades para abrir nuevas posibilidades.	Estimula la neuroplasticidad y permite que el cuerpo se adapte a nuevos patrones emocionales.	Utilizar técnicas de visualización y afirmaciones como “estoy transformando mi realidad”.	Impulsa el desarrollo personal y social, abriendo caminos a nuevas oportunidades.
Renovación	Acto de refrescar y revitalizar tanto la mente como el espíritu, dejando atrás lo viejo para dar paso a lo nuevo.	Contribuye a la regeneración de energías, facilitando respuestas más flexibles y adaptativas del cuerpo.	Dedicar tiempo a actividades creativas y de reflexión que invitan a la renovación, como meditación o escritura inspiradora.	Estimula el crecimiento personal y la capacidad de reinventarse continuamente.

Unidad	Sentido de cohesión e integración que une diversas voces y experiencias hacia un propósito común.	Favorece la liberación de oxitocina, reduciendo el estrés y fortaleciendo la conexión social.	Participar en actividades colaborativas y expresar mensajes que refuercen “juntos somos más fuertes”.	Fortalece redes de apoyo y fomenta un sentido de comunidad que impulsa la resiliencia colectiva.
Cooperación	Acción conjunta basada en el apoyo mutuo para alcanzar objetivos compartidos.	Reduce la sensación de aislamiento y genera una respuesta positiva del sistema nervioso al fomentar la colaboración.	Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación inclusiva en entornos laborales y comunitarios.	Genera un ambiente de solidaridad y unión, facilitando el logro de metas comunes y fortaleciendo la cohesión social.
Inclusión	Valor que reconoce y respeta la diversidad de experiencias y culturas, integrando a todos en el proceso de crecimiento colectivo.	Favorece un ambiente de equidad y reduce el estrés asociado al aislamiento, promoviendo respuestas emocionales positivas.	Participar en iniciativas que celebran la diversidad, talleres de inclusión y políticas de comunicación equitativa.	Enriquece la creatividad y fortalece la cohesión social, sentando las bases para una sociedad más justa y colaborativa.
Optimismo	Actitud positiva que impulsa a ver el futuro con esperanza ya transformar desafíos en oportunidades.	Estimula la liberación de hormonas del bienestar, reduciendo la ansiedad y promoviendo respuestas adaptativas en el cuerpo.	Utilizar afirmaciones y visualizaciones optimistas, como “todo es posible”, para contrarrestar pensamientos negativos.	Incrementa la motivación y la resiliencia, orientando la mente hacia la superación y el crecimiento.

Inspiración	Estímulo que despierta la creatividad y la acción, impulsando a transformar desafíos en oportunidades de crecimiento y superación.	Aumenta la producción de dopamina, elevando la energía y estimulando respuestas fisiológicas positivas en el organismo.	Buscar y compartir historias inspiradoras, participar en actividades creativas y utilizar afirmaciones motivadoras como “me inspiro para crear”.	Potencia la creatividad y la capacidad de acción, impulsando la transformación personal y colectiva.
Trascendencia	Capacidad de ir más allá de lo inmediato para alcanzar una comprensión profunda y conectarse con valores superiores y un propósito mayor.	Permite una respuesta emocional más equilibrada y un estado de calma, facilitando la apertura a nuevas experiencias y aprendizajes.	Practicar meditación y reflexión profunda; utilizar afirmaciones que invitan a conectarse con un propósito mayor, como “mi vida trasciende”.	Eleva la visión personal y colectiva, promoviendo una vida con sentido y una mayor apertura mental.
Iluminación	Estado de claridad y entendimiento profundo que transforma la percepción del mundo y de uno mismo, abriendo la puerta a nuevas posibilidades.	Contribuye a la regulación del sistema nervioso, reduciendo la ansiedad y mejorando la respuesta emocional.	Dedicar tiempo a la reflexión, lecturas inspiradoras y meditaciones guiadas que aclaran la visión; utilizar afirmaciones como “mi mente se ilumina”.	Promueve la claridad mental y reduce el estrés, permitiendo el crecimiento personal y la innovación en la percepción.
Felicidad	Estado emocional de satisfacción y alegría que surge cuando mente, cuerpo y espíritu están alineados y en armonía.	Favorece la liberación de endorfinas, mejora la respuesta inmunológica y disminuye la percepción del dolor, generando un bienestar integral.	Practicar autococonocimiento, llevar diarios de gratitud y participar en actividades que generen momentos de alegría compartida.	Incrementa la motivación, fortalece los vínculos afectivos y contribuye a una vida plena y equilibrada.

Servicio solidario	Acción voluntaria y desinteresada para contribuir al bienestar común, reflejando en el lenguaje y en las acciones un compromiso profundo con los demás.	Reduce el estrés emocional asociado al aislamiento, generando respuestas positivas y fortaleciendo la conexión social.	Participar en proyectos comunitarios y actividades de voluntariado; expresar mensajes de apoyo y solidaridad en cada interacción.	Fortalece el tejido social, crea redes de apoyo y fomenta una cultura de responsabilidad compartida y empatía.
Empatía en acción. Compasión	Capacidad de traducir la comprensión emocional en acciones concretas que fortalezcan la conexión y el apoyo mutuo entre las personas. Tener herramientas para aliviar el sufrimiento mío, de los demás.	Facilita la liberación de hormonas del bienestar, mejorando la respuesta emocional y fomentando una conexión física y mental positiva.	Practicar la escucha activa y participar en dinámicas de grupo que incentivan el apoyo mutuo y la mediación en conflictos.	Transforma conflictos en oportunidades de aprendizaje, fortalece la cohesión interpersonal y fomenta una cultura de colaboración y solidaridad.

IV. Un concepto clave: el orden del corazón y cómo sostenerlo en el tiempo.

Las palabras tienen un orden en el corazón, entran y salen, según la jerarquía que nos sugiere la vida. Podemos tener palabras con sus conceptos y desarrollos como, por ejemplo: éxito, poder, dinero, miedo, fracaso, felicidad, alegría, confianza, amor, paz, etc. Su colocación en el corazón es clave, determina cómo vemos el mundo y, sobre todo, cómo estamos y actuamos en él. Es una disciplina de la inteligencia bondadosa.

¿Cómo sostenemos el orden en el corazón que nos genera paz interior y, por lo tanto, podamos actuar en el mundo con paz y bondad amorosa?:

1. Prácticas de mindfulness y meditación: *

Dedicar tiempo diario a la meditación y la atención plena ayuda a observar y regular el flujo de palabras y emociones, permitiendo que el corazón se mantenga en calma y en armonía.

2. Lenguaje consciente:

Utilizar un lenguaje positivo y reflexivo en el diálogo interno y en la comunicación con los demás configura la manera en la que percibimos y respondemos a los desafíos. Esto fortalece el estado emocional y contribuye a una mejor regulación fisiológica.

3. Ejercicios de respiración y relajación:

Técnicas de respiración profunda y estiramientos cortos durante el día ayudan a reducir el estrés, regulando el ritmo cardíaco y aliviando tensiones acumuladas.

4. Establecimiento de rituales de gratitud y autoaceptación:

Practicar la gratitud y el amor propio a través de diarios o afirmaciones refuerza el valor intrínseco de cada ser, generando un ambiente interno de paz y seguridad.

5. Alimentación y actividad física saludable:

Un cuerpo en equilibrio físico complementa el bienestar emocional. Una dieta equilibrada y ejercicio regular son fundamentales para sostener la energía vital y mantener un sistema nervioso en armonía.

6. Conexión y apoyo social:

Establecer relaciones auténticas y de calidez y participar en actividades comunitarias fortalece el tejido emocional y crea redes de apoyo que reafirman el orden interno.

7. Reconfiguración de narrativas personales:

La escritura creativa, la reflexión y el diálogo consciente permiten reestructurar el pasado y proyectar un futuro lleno de esperanza,

transformando experiencias difíciles en lecciones de crecimiento.

Al integrar estas prácticas en la rutina diaria, se crea un círculo virtuoso en el que la mente, el cuerpo y las emociones se nutren mutuamente, haciendo sostenible el orden en el corazón y fomentando una vida plena y resiliente.

V. Voces de bienestar: 21 acciones 21 días.

21 instantes diseñados para impulsar la implementación del lenguaje positivo y la inteligencia bondadosa, y así mejorar tu presupuesto corporal. Cada día se propone una acción concreta, con su descripción y los beneficios esperados.

Día	Acción	Descripción	Beneficios
1	Autoobservación del diálogo interno	Dedica 5 minutos a sentarte en silencio y observar tus pensamientos sin juzgarlos.	Identifique patrones negativos y prepare el terreno para un cambio consciente.
2	Afirmaciones de bienestar	Repite en voz alta afirmaciones positivas como “Soy capaz” y “Soy paz”.	Activa circuitos de bienestar, reduce el estrés y fortalece la autoconfianza.
3	Ejercicio de respiración consciente	Practique técnicas de respiración profunda durante 5 minutos, enfocándose en cada inhalación y exhalación.	Regula el ritmo cardíaco y disminuye la tensión muscular.
4	Meditación con palabras inspiradoras	Realiza una meditación guiada utilizando mantras o frases positivas que resuenen contigo.	Conecta mente y cuerpo, promoviendo calma y claridad mental.
5	Diario de gratitud	Escribe tres cosas por las que estás agradecido y reflexiona sobre ellas.	Estimula la liberación de dopamina y oxitocina, mejorando el estado de ánimo.
6	Practica escucha activa	Durante una conversación, enfócate en escuchar sin interrumpir, intentando comprender realmente lo que la otra persona expresa.	Fomenta la empatía y mejora la calidad de la comunicación, reduciendo los conflictos.
7	Crea tu “Manifiesto personal” de palabras positivas	Escribe una lista de palabras y frases que te inspiren y representen tus valores.	Refuerza la autenticidad y actúa como ancla emocional para tus interacciones.
8	Reencuadre de pensamientos negativos	Elige un pensamiento negativo y reformulado en una afirmación positiva.	Transforma la autocrítica en motivación, abriendo posibilidades de cambio.

9	Actos de bondad espontáneos	Realiza una acción amable sin esperar nada a cambio, como ayudar a un compañero o expresar agradecimiento a alguien.	Fortalece la inteligencia bondadosa y fomenta conexiones positivas en tu entorno.
10	Diálogo reflexivo	Inicia una conversación profunda con alguien, enfocándose en compartir experiencias y perspectivas con compasión.	Mejora la conexión interpersonal y enriquece la visión de la realidad a través de la empatía.
11	Ejercicio de empatía	Pregunta a un amigo o compañero cómo se siente y escucha activamente su respuesta sin interrumpir.	Profundiza la comprensión emocional y fortalece las relaciones basadas en el respeto mutuo.
12	Caminata meditativa	Realice una caminata pausada prestando atención a las sensaciones corporales y a la naturaleza circundante.	Reduce el estrés, mejora la circulación y genera un estado de calma y conexión con el entorno.
13	Visualización Positiva	Dedica 5 minutos a visualizar un futuro positivo y tus metas alcanzadas, usando detalles sensoriales.	Estimula la motivación y la resiliencia, preparando el cerebro para experiencias de éxito.
14	Reflexión sobre el impacto del lenguaje	Reflexiona sobre cómo las palabras que usas afectan tu estado físico y emocional; Anota tus hallazgos en un diario.	Incrementa la conciencia sobre la relación mente-cuerpo y fomenta la auto observación para mejorar el bienestar.
15	Reencuadre de situaciones	Piensa en una situación difícil y replantea el escenario en términos de aprendizaje y crecimiento.	Transforma la percepción de desafíos en oportunidades, fortaleciendo la resiliencia y la actitud positiva.
16	Conexión con la naturaleza	Pasa tiempo al aire libre y expresa en voz alta palabras que reflejan armonía y conexión con la naturaleza.	Estimula la calma y reduce el estrés; mejora la conexión sensorial y emocional con el entorno.

17	Carta de agradecimiento	Escribe una carta a alguien a quien aprecias, expresando tu gratitud y reconocimiento por su apoyo.	Refuerza la empatía y genera vínculos positivos, mejorando la salud emocional tanto propia como de la otra persona.
18	Participa en un grupo de diálogo	Únete a un grupo o foro donde se practica la comunicación consciente y se comparten experiencias de bienestar.	Promueva el intercambio de ideas y la construcción de una comunidad solidaria y empática.
19	Establece metas positivas	Define una meta personal a corto plazo utilizando un lenguaje inspirador y motivador, y planifica los pasos para alcanzarla.	Incrementa la autoconfianza y la dirección, impulsando el crecimiento personal y la acción positiva.
20	Comparte tu historia positiva	En redes sociales o en tu círculo cercano, comparte una experiencia positiva y cómo el lenguaje te ayudará a transformarla.	Inspira a otros, fomenta la conexión y fortalece una cultura de apoyo mutuo y resiliencia.
21	Planifica tu futuro de bienestar	Dedica tiempo a reflexionar sobre cómo integrar de manera sostenible estas prácticas en tu vida diaria; establece un plan a largo plazo para seguir cultivando el bienestar.	Consolida los aprendizajes y sienta las bases para un estilo de vida más consciente, saludable y conectado.

VI. Llegamos a la esencia del lenguaje positivo, la inteligencia bondadosa con sus actos de bondad hacia nosotros mismos y los demás y el presupuesto corporal: *Las palabras habitadas*

Al recorrer este viaje de transformación, hemos descubierto que el poder del lenguaje va más allá de la mera comunicación. Hemos explorado cómo el lenguaje positivo puede reconfigurar nuestro diálogo interno, cómo la inteligencia bondadosa nos impulsa a actuar con empatía y ética -actos de bondad-, y cómo el presupuesto corporal refleja la sinergia entre mente y cuerpo en cada palabra y gesto. Cada uno de estos elementos actúa como un pilar que sostiene el bienestar integral, generando un ciclo virtuoso y maestro de sanación y conexión.

Pero, al final del camino, llegamos a la esencia del lenguaje: las palabras habitadas. Estas son las palabras que no se pronuncian sin sentido, sino que se viven, se cargan de experiencias, valores y emociones profundas. Son las palabras que se han forjado a lo largo de nuestra historia personal y colectiva, que acogen la autenticidad de nuestro ser y la riqueza de nuestras vivencias. La promesa que todas y cada uno de nosotros guardamos en nuestro corazón.

Las palabras habitadas son el reflejo de nuestra humanidad. Son capaces de transformar el dolor en aprendizaje, el miedo en esperanza y la soledad en conexión. Cuando elegimos cuidadosamente cada palabra, le damos forma a nuestro mundo interior y, al hacerlo, influimos en la realidad que nos rodea. No se trata solo de hablar, sino de vivir cada palabra

como un acto de creación, de compromiso y de amor hacia nosotros mismos y hacia los demás.

En conclusión, la verdadera revolución del lenguaje no reside únicamente en cambiar nuestras expresiones superficiales, sino en habitar cada palabra con significado y propósito. Al hacerlo, nos convertimos en arquitectos de nuestro destino, en artesanos de un futuro lleno de luz, resiliencia y solidaridad.

Ahora, y como conclusión, llegamos a la esencia del lenguaje: las palabras habitadas. Cada palabra vivida es una semilla que, al germinar, puede transformar no solo nuestro propio ser, sino también el tejido de nuestra sociedad, forjando un camino hacia una existencia más plena y genuinamente humana.

A continuación, te presentamos 21 palabras para “habitar”, junto con sugerencias prácticas sobre cómo integrarlas en tu vida diaria y los beneficios que aportan. Cada palabra se convierte en un peldaño en la construcción de una narrativa interna llena de significado y vitalidad.

Cada una de estas 21 palabras (algunas ya las hemos visto y hemos tocado el espíritu que habita en ella), cuando se cultiva conscientemente, actúa como un peldaño en la construcción de un “orden del corazón” que integra mente, cuerpo, habla y emociones. Al habitar estas palabras— transformándose en parte de nuestro diálogo interno y en la base de nuestras acciones diarias— creamos una sinergia poderosa que no solo mejora

nuestro bienestar individual, sino que también fortalece nuestras relaciones y contribuye a un futuro colectivo lleno de esperanza, resiliencia y solidaridad.

Palabra	Cómo habitar	Beneficios
Paz	Dedica momentos diarios a la meditación o respiración profunda mientras repites la afirmación "soy paz".	Reduce el estrés, genera calma interior y crea un ambiente de serenidad.
Calma	Practica ejercicios de relajación y enfócate en actividades que te permitan desacelerar el ritmo; recuerda invocar "calma" en momentos tensos.	Mejora la concentración, disminuye la ansiedad y regula las respuestas fisiológicas.
Gratitud	Lleva un diario de gratitud donde anota tres cosas positivas del día; expresa agradecimiento a las personas que te rodean.	Eleva el ánimo, fomenta la resiliencia y fortalece las relaciones personales.
Amor	Practica el amor propio a través de afirmaciones y autocuidado; comparte gestos de afecto genuino con quienes te rodean.	Fortalece la autoestima, mejora los vínculos afectivos y genera un entorno de apoyo y bienestar.
Esperanza	Visualiza un futuro lleno de posibilidades y utiliza afirmaciones como "tengo esperanza" para reencuadrar pensamientos negativos.	Motiva y reduce la ansiedad, impulsando una actitud resiliente ante los desafíos.
Confianza	Reafirma diariamente tu capacidad de enfrentar desafíos mediante afirmaciones como "confío en mí" y comparte experiencias que refuercen la confianza en los demás.	Incrementa la seguridad personal y fomenta las relaciones basadas en la honestidad y la transparencia.

Resiliencia	Reflexiona sobre momentos difíciles y escribe cómo los has superado; usa la afirmación “soy resiliente” para recordarte tu capacidad de recuperación.	Fortalece la adaptabilidad, convierte los desafíos en oportunidades de crecimiento y mejora la estabilidad emocional.
Unidad	Participa en actividades colaborativas y comunitarias, y usa el lenguaje para construir puentes de conexión, recordando que “juntos somos más fuertes”.	Fomenta el sentido de pertenencia, reduce la soledad y genera redes de apoyo social.
Empatía	Practica la escucha activa y colabora en dinámicas de grupo; reflexiona sobre las emociones de los demás y valida sus sentimientos.	Profundiza la conexión interpersonal, mejora la comprensión mutua y favorece la sanación de conflictos.
Bondad	Realiza pequeños actos de bondad diariamente sin esperar nada a cambio; utilice el lenguaje para expresar apoyo y cuidado.	Genera un ambiente de solidaridad, reduce la tensión emocional y fortalece la cohesión social.
Optimismo	Usa afirmaciones y visualizaciones que enfocan tu mente en las oportunidades y no en las limitaciones, repitiendo “todo es posible”.	Aumenta la motivación, impulsa la resiliencia y orienta la mente hacia soluciones creativas.
Autenticidad	Dedica tiempo a conocerte a ti mismo, acepta tus imperfecciones y expresa tu verdadera esencia en cada palabra y acción.	Refuerza la autoaceptación, mejora la autoestima y crea relaciones más genuinas y transparentes.
Libertad	Desafía las limitaciones impuestas por creencias negativas; practica afirmaciones que te recuerden “soy libre de ser quien quiero ser”.	Promueve el empoderamiento, fomenta la creatividad y abre posibilidades para vivir sin restricciones autoimpuestas.
Inspiración	Lee, escucha y comparte historias que despierten tu imaginación; utiliza tu propio lenguaje para inspirar a otros.	Estimula la creatividad, impulsa la acción positiva y transforma el pensamiento en una fuerza de cambio.
Sabiduría	Reflexiona sobre tus experiencias y aprendizajes, escribiendo lecciones valiosas y compartiéndolas con otros; Medita sobre la sabiduría interna.	Fortalece la toma de decisiones, mejora la capacidad de aprendizaje y enriquece tu perspectiva vital.

Compasión	Practica la empatía hacia ti mismo y hacia los demás; actúa con comprensión y utiliza afirmaciones que reconozcan el valor del cuidado mutuo.	Reduce la autocrítica, fomenta relaciones de apoyo y mejora la salud emocional al promover la conexión y el entendimiento.
Armonía	Integra actividades que combinan el cuerpo, la mente y el espíritu (como yoga, música o arte) para crear un estado de equilibrio.	Establece un equilibrio interno, mejora la coordinación entre mente y cuerpo y genera estabilidad emocional.
Transformación	Enfócate en el cambio como un proceso continuo, usando la escritura y la reflexión para reconfigurar tus creencias limitantes en afirmaciones de cambio.	Impulsa el crecimiento personal y social, abriendo caminos a nuevas oportunidades y perspectivas.
Renovación	Dedica tiempo a actividades que te renueven—como la meditación, el arte o la naturaleza—y reafirma con frases “cada día me renuevo”.	Favorece la regeneración emocional y física, permitiendo que cada experiencia se convierta en una oportunidad para evolucionar.
Unidad	(Repetición intencional para destacar) Cultiva la conexión con otros a través de la comunicación consciente y actividades comunitarias que refuercen el sentido de pertenencia.	Establece lazos fuertes y reduce la sensación de aislamiento, creando un entorno de cooperación y apoyo mutuo.
Cooperación	Fomenta el trabajo conjunto y la ayuda mutua, expresando en cada acción y palabra el compromiso de colaborar para el bienestar común.	Genera respuestas positivas en el sistema nervioso, aliviando el estrés y fortaleciendo la resiliencia a través de la unión.
Inclusión	Valora la diversidad de experiencias y perspectivas, promoviendo un entorno donde cada voz se sienta escuchada y respetada.	Contribuye a una respuesta emocional equilibrada, al disminuir sentimientos de exclusión y soledad.

VII. Reflexión final: voces de bienestar y ritmos de vida

Palabras habitadas y actos de bondad que sanan: cómo nuestro lenguaje positivo impacta en el cuerpo.

En el entramado de nuestra existencia, cada palabra y cada acto de bondad se convierten en manifestaciones de nuestro ser más genuino. “Voces de bienestar” no es solo un lema, es una invitación a reconfigurar el orden del corazón mediante un lenguaje que nos inspira y nos conecta. Cuando hablamos con intención y actuamos con compasión, no solo transformamos nuestro diálogo interno, sino que también regulamos los ritmos de vida, armonizando nuestra energía vital.

El lenguaje positivo y los actos de bondad se entrelazan en un proceso profundo: las palabras que elegimos alimentan nuestra mente y, al mismo tiempo, moldean las respuestas de nuestro cuerpo. Este diálogo consciente, que fluye como un río de esperanza, tiene el poder de sanar el estrés, de aliviar la tensión y de revivir la luz interior. Cada afirmación, cada gesto desinteresado, es un latido que contribuye a un orden corporal equilibrado, permitiendo que la energía vital circule libremente, impulsando una vida plena y resiliente.

En este camino, nuestras voces se convierten en herramientas de transformación. Al cuidar el lenguaje que utilizamos y al actuar con bondad, generamos una sinfonía que armoniza mente, cuerpo, habla y espíritu, abriendo la puerta a un

futuro donde la solidaridad y el bienestar sean la norma. Así, las palabras y actos de bondad no solo sanan, sino que también construyen puentes de conexión, transformando cada encuentro en una oportunidad para vivir en unidad y prosperidad.

Esta es la esencia que hemos explorado a lo largo de estas páginas: un llamado a descubrir y potenciar el poder de nuestras voces para ordenar el corazón, equilibrar nuestros ritmos de vida y, en definitiva, crear un mundo más humano, más amable, más sabio, más resiliente, lleno de calidez de corazón y de esperanza.



VOLUNTARIO DE PROTECCIÓN CIVIL

BUENAS PRÁCTICAS EN PROTECCIÓN CIVIL.

Estrategias de promoción de la salud y el bienestar e intervención en crisis.

**ANEXOS
SINÉRGICOS**



ANEXO 1

Estrategias de promoción de la salud

Mariana Isabel Vargas Román

- Doctora en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina del Trabajo
- Jefa jubilada de Servicio de Salud Laboral y Prevención de Policía Municipal

1. Calendario vacunal

Introducción y justificación

La vacunación es importante a lo largo de toda la vida, la iniciada en la infancia requiere continuidad en la edad adulta para reforzar la inmunidad y lograr un mayor impacto en el control de las enfermedades inmunoprevenibles. Del mismo modo, ciertas situaciones asociadas a la exposición laboral, estilos de vida o enfermedades de base pueden requerir recomendaciones específicas de vacunación como grupos de riesgo.

La vacunación en el entorno laboral tiene una justificación normativa, entre otras, el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

Es notorio que, la participación de los ciudadanos en las tareas de protección civil, es libre, desinteresada, y solidaria en beneficio de las

personas y no es un trabajo retribuido, que en ningún caso puede sustituir a este. Evidentemente, en muchos escenarios relacionados con catástrofes, emergencias y rescates comparten con personal funcionario y laboral los riesgos asociados al desempeño de dicha actividad y entre ello la exposición a determinados agentes biológicos prevenibles mediante la vacunación.

Fundamentos de esta vacunación:

- Proteger a los voluntarios de padecer determinadas enfermedades transmisibles.
- Evitar que los voluntarios sean fuentes de contagio de enfermedades transmisibles para otras personas.
- Prevenir enfermedades infecciosas en voluntarios especialmente sensibles por estar inmunocomprometidos o padezcan patologías crónicas (cardíacas, pulmonares etc.) que podría suponer un mayor riesgo para ellos.

Las vacunas son la medida más eficaz para prevenir gran parte de las enfermedades transmisibles en todas las edades. Sin embargo, los adultos no siempre tienen administradas las vacunas que le corresponden según calendario del adulto o condición de riesgo y hace necesaria su actualización.

La importancia de la vacunación se puso de manifiesto recientemente en la gota fría o DANA (Depresión Aislada en Niveles Altos) que comenzó el 29 de octubre de 2024 en España, lo que supuso un desastre natural sin precedentes en nuestro país, afectando principalmente a la Comunidad Valenciana. Esta trágica situación ha causado más de 200 fallecidos, multitud de desaparecidos y cuantiosos daños materiales con afectación de numerosas infraestructuras básicas. Ante esta situación de amplias zonas inundadas surgió la necesidad de realizar una valoración del potencial riesgo de enfermedades transmisibles, entre las que se incluyen las inmunoprevenibles.

En este sentido la Generalitat Valenciana emitió, con fecha 5 de noviembre de 2024, unas recomendaciones de vacunación frente a

enfermedades inmunoprevenibles en inundaciones. Fue evidente la necesidad prioritaria, en situación de catástrofe, de mantener las coberturas de las vacunas incluidas en el calendario de vacunación a lo largo de toda la vida y para grupos de riesgo, para asegurar que la población estuviera protegida frente a cualquier amenaza de enfermedades inmunoprevenibles, centrándose especialmente en la población más vulnerable (población de mayor riesgo de exposición y/o de enfermedad grave)

El voluntariado de protección civil por su actividad y posible exposición a agentes biológicos requiere vacunación con carácter previo a enfrentarse a emergencias humanitarias, como el escenario descrito, lo que justifica la inclusión de esta importante materia en esta guía.



Es importante cumplir todas las fases de una vacunación

VACUNAS INCLUIDAS EN EL CALENDARIO DE VACUNACIÓN

1. VACUNACIÓN FRENTE A TÉTANOS-DIFTERIA (Td) - TOSFERINA (dTpa)

Recomendación general y condición de riesgo

PROTECCIÓN. La vacuna protege frente a Tétanos (T): transmisión a través de heridas sucias, cortes, quemaduras o punciones profundas con materiales contaminados; Difteria (d): gotitas al estornudar o toser, de una persona infectada o una portadora; Tosferina (pa): la bacteria causante se encuentra en la boca, la nariz y la garganta.

INDICACIÓN. Recomendación por riesgo de exposición (Td). En embarazo (dTpa) una dosis a partir de la 27 semana de gestación independiente de 5 vacunación previa.

Aquellas personas con 5 dosis de vacuna administradas/documentadas a lo largo de su vida se consideran correctamente vacunadas, de lo contrario se podría iniciar pauta o completarla. Se recomienda una única dosis de recuerdo a partir de los 60 años a las personas que recibieron dosis durante la infancia y la adolescencia .

PAUTA. Primovacunación de 3 dosis (0, 1, 7 meses) con dosis de recuerdo cada 10 años, hasta completar 5 dosis a lo largo de la vida, intramuscular en deltoides.

2. VACUNACIÓN FRENTE A HEPATITIS A

Recomendación general y condición de riesgo

PROTECCIÓN. La vacuna protege frente a hepatitis A, enfermedad causada por un virus que se trasmite por vía fecal-oral, voluntario no infectado ingiere agua o alimentos contaminados por heces de una persona infectada.

INDICACIÓN. Recomendación limitada a actividad, poblados marginales, con aguas residuales no tratadas y en desplazamiento en viajes internacionales a zona con condiciones higiénico-sanitarias deficientes y en catástrofes. Especialmente en nacidos después de 1977. Condición de riesgo en VIH, enf. hepática,, trasplantados etc.

No recomendada de forma rutinaria por endemicidad baja en España, no incluida en calendario infantil. En nacidos antes de 1960 protección natural en el 80% de la población por haber sido infectados en el pasado.

PAUTA. 2 dosis (0, 6 meses) intramuscular (IM) en deltoides (no indicada si ha pasado la enfermedad).

3. VACUNACIÓN FRENTE A HEPATITIS B

Recomendación general y condición de riesgo

PROTECCIÓN. La vacuna protege frente a hepatitis B, enfermedad causada por un virus de transmisión sanguínea y por otros fluidos corporales infectados por el virus de la hepatitis B.

INDICACIÓN. Recomendación por riesgo de exposición a sangre y susceptibles por condición de riesgo: inmunodeprimido, enf. hepática, alcoholismo, ins. renal crónica, trasplantados etc.

Se recomienda realizar marcadores serológicos antes de vacunar a personas con riesgo.

Para estar protegido es necesario tener documentada una pauta completa de 3 dosis, de lo contrario se podría iniciar pauta o completarla.

PAUTA. 3 dosis (0, 1, 6 meses) intramuscular en deltoides.

4. VACUNACIÓN FRENTE A SARAMPIÓN, RUBEOLA Y PAROTIDITIS

Recomendación general y condición de riesgo

PROTECCIÓN. La vacuna protege frente a sarampión, rubeola y parotiditis (triple vírica, las enfermedades se contagian por vía aérea, por contacto directo con un enfermo a través de la saliva infectada al toser o estornudar.

INDICACIÓN. Recomendación general en nacidos entre 1970 y 1980, sin historia documentada de vacunación ni haber pasado sarampión. Incapí en viajes internacionales y en mujeres de edad fértil susceptibles que no estén embarazadas (lo evitarán en las 4 semanas siguientes a la vacunación).

Contraindicada en embarazadas, inmunodeprimidos y trasplantados.

PAUTA. 2 dosis con un intervalo mínimo de 4 semanas entre dosis (preferiblemente 8 semanas), IM o subcutánea (SC) en deltoides.

5. VACUNACIÓN FRENTE A VARICELA

Recomendación general en personas susceptibles o no vacunadas

PROTECCIÓN. La vacuna protege frente a varicela, enfermedad que puede causar importante morbimortalidad en personas susceptibles. Esta causada por el virus varicela zóster (VVZ) . Se transmite directamente de persona a persona al tocar las ampollas de alguien infectado o a través de su saliva o flujos nasales, también se puede transmitir a través del aire al toser o estornudar.

INDICACIÓN. Recomendación en personas sin evidencia de inmunidad a la varicela. Criterios de evidencia de inmunidad a la varicela: documentación de vacunación con dos dosis es sinónimo de inmunidad, antecedentes de varicela, historia de herpes zóster o confirmación serológica (IgG positiva). Evitar embarazo en las 4 semanas siguientes a vacunación.

Contraindicada en embarazadas, inmunodeprimidos y trasplantados.

PAUTA. 2 dosis con un intervalo mínimo de 4 semanas entre dosis (preferiblemente 8 semanas), IM o SC en deltoides.

6. VACUNACIÓN FRENTE A GRIPE

Recomendación general y condición de riesgo

PROTECCIÓN. La vacuna protege frente a gripe anual, importante problema de salud pública, producida por virus que causa epidemias cada año, principalmente durante los meses de invierno. El contagio se produce persona a persona, a través de las gotitas de saliva y secreciones nasales expulsadas al toser, hablar o estornudar.

INDICACIÓN. Recomendación a voluntarios de protección civil para favorecer su seguridad y salud, por grupo de riesgo reconocido como servicio esencial para la comunidad y evitar la transmisión de la enfermedad a otras personas en el cumplimiento de sus funciones. Especial recomendación a trabajadores vulnerables que por patología respiratoria o favorecida por el ambiente de trabajo (ambiente pulvígeno, humedad relativa muy baja, temperaturas extremas, ventilación forzada...), le hacen especialmente sensibles.

PAUTA. 1 dosis cada año de octubre a enero, IM en deltoides.

7. VACUNACIÓN FRENTE A COVID-19

Recomendación general y condición de riesgo

PROTECCIÓN. La vacuna protege frente a la enfermedad producida por el virus SARS-CoV2. Se propaga cuando una persona infectada exhala gotitas y partículas respiratorias muy pequeñas que contienen el nuevo coronavirus. Estas gotitas y partículas respiratorias pueden ser inhaladas por otras personas o depositarse sobre sus ojos, nariz o boca. En algunas circunstancias, pueden contaminar las superficies que tocan.

INDICACIÓN. Recomendación en población general con motivo de la pandemia mundial ante una emergencia sanitaria de primera magnitud y a voluntarios de protección civil para favorecer su seguridad y salud por prestar servicio para la comunidad.

PAUTA. 2 dosis con diferentes intervalos según vacuna y dosis de recuerdo en función de situación inmunitaria, IM en deltoides.

8. VACUNACIÓN FRENTE A ENFERMEDAD NEUMOCÓCICA. VNC20

Recomendación general por edad o condición de riesgo

PROTECCIÓN. La vacuna protege frente a neumonía neumocócica, enfermedad neumocócica invasora, sepsis, endocarditis y un amplio rango de otras enfermedades menos graves como otitis y sinusitis. Transmisión: contacto directo (persona a persona), o bien por contacto con las secreciones nasofaríngeas (gotitas) de la persona infectada con el estreptococo pneumoniae (habitat natural en nasofaringe).

INDICACIÓN. Recomendación en todas las personas de 60 y más años de edad, así como en menores de 60 años con condiciones de riesgo (enf. cardíaca, respiratoria, renal, diabetes etc),.

PAUTA. Vacuna neumocócica conjugada 20-valente (VNC20), dosis única para toda la vida, IM en deltoides.

9. VACUNACIÓN FRENTE A HERPES ZOSTER

Recomendación general por edad o condición de riesgo

PROTECCIÓN. La vacuna protege frente a Herpes zóster (HZ), enfermedad que supone un importante problema de salud pública por su alta prevalencia. El virus varicela-zóster es el causante de la varicela, que es cómo se manifiesta la enfermedad la primera vez que la persona se infecta, cuando el virus se reactiva puede dar lugar al herpes zóster.

INDICACIÓN. Recomendación en el año 2025 en personas nacidas en 1960 (en la CAM también recomendada en nacidos entre 1942 y 1953 y rescate de los nacidos entre 1957 y 1959) y en personas que pertenecen a los siguientes grupos de riesgo: • Trasplante de progenitores hematopoyéticos (TPH) • Trasplante de órgano sólido (TOS). • Tratamiento con fármacos anti-JAK (Tofacitinib, Baricitinib, Upadacitinib, Ruxolitinib). • VIH. • Hemopatías malignas. • Antecedente de dos o más episodios de herpes zóster • Tumores sólidos en tratamiento con quimioterapia. Tratamiento con otros fármacos inmunomoduladores o inmunosupresores (Metotrexato, Azatioprina, etc)

PAUTA. 2 dosis con un intervalo mínimo de 2 meses entre dosis, IM en deltoides.

Recomendaciones de vacunación e inmunización con motivo de la DANA

El Ministerio de Sanidad, en el contexto de las inundaciones ocurridas tras la DANA, como se ha comentado con anterioridad, analizó el riesgo biológico de la población y la prevención del mismo emitiendo las recomendaciones de vacunación e inmunización y estableciendo el siguiente orden de probabilidad teórica de aparición de casos.

VACUNACIÓN FRENTE A TÉTANOS

Recordar que, las inundaciones pueden ocasionar lesiones en la piel que la exponen a aguas y objetos contaminados, no solo en la fase aguda, sino en las tareas de limpieza y desescombro secundarias, llevadas a cabo por la población local, voluntarios o profesionales implicados en la emergencia (especialmente Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, con dependencia nacional, autonómica o local, bomberos, personal de protección civil, personal sanitario...). Por tanto, existe un incremento del riesgo de aparición de casos de tétanos. Hay que tener en cuenta, que en los países desarrollados la mayoría de los casos aparecen en mayores de 60 años y que, según el último estudio de seroprevalencia, ésta sería la población con peor protección serológica.

VACUNACIÓN FRENTE A HEPATITIS A

La hepatitis A es una enfermedad viral transmitida principalmente a través del consumo de alimentos

y agua contaminados. Las inundaciones pueden contaminar las fuentes de agua potable y los alimentos, por lo que se han relacionado con una mayor incidencia de esta enfermedad. Puesto que España es un país de baja endemividad, no sería necesaria la vacunación sistemática, excepto en aquellas personas que vayan a realizar un trabajo con aguas residuales, de alcantarillado o en el subsuelo, realizadas por personal específico.

VACUNACIÓN FRENTE A HEPATITIS B

La hepatitis B al ser una enfermedad transmitida por sangre u objetos contaminados, se revisará la vacunación en personal sanitario y personal de servicios esenciales no vacunado previamente.

VACUNACIÓN ESTACIONAL

Se insiste en la vacunación estacional frente a COVID-19 y gripe en la población adulta.

VACUNACIÓN FRENTE A TRIPLE VÍRICA Y VARICELA

Se revisará la vacunación en personal sanitario y personal de servicios esenciales no vacunado previamente o que no haya pasado la enfermedad.

OTRAS RECOMENDACIONES

Con respecto a la leptospirosis, enfermedad zoonótica que puede transmitirse del agua, suelo húmedo, barro o vegetación contaminados con la orina de los roedores infectados, en contacto

con piel y mucosas, se considera que el riesgo de transmisión de esta infección es bajo. Existe una vacuna no comercializada en España que se podría adquirir en caso de aparición de brotes. Esta vacuna ha demostrado eficacia en brotes, si bien, la inmunidad protectora a veces es incompleta. Por tanto, habría que valorar su uso en función de la situación específica.

Dado que España no es un país endémico de enfermedades como fiebre tifoidea o cólera, se considera un riesgo muy bajo de aparición de estas enfermedades. En la situación improbable de detectar algún caso de esas enfermedades, se dispone de vacunas para su intervención.

Para otras enfermedades en las que se ha considerado la vacunación en inundaciones, tales como la poliomielitis o enfermedad invasora causada por H. influenzae, se considera que existe un riesgo de transmisión muy bajo en nuestro contexto, dada las altas coberturas de vacunación existentes en la población.

CALENDARIO DE VACUNACIÓN Y CONDICIÓN DE RIESGO

CALENDARIO DE VACUNACIÓN Y CONDICIÓN DE RIESGO

DIRIGIDO A VOLUNTARIOS DE PROTECCIÓN CIVIL. AÑO 2025

VACUNACIÓN	GENERAL		CONDICIÓN DE RIESGO (adultos vulnerables)								
	18-59 años	60 años o más	Embarazo	Inmunodeprimidos	VIH	Egf, Cardiovascular y Respiratoria crónica	Enf. hepática y alcoholismo crónico	E. renal crónica y hemodiálisis	Asplenia y tto con esplenectomía	Prácticas sexuales de riesgo	Tabaquismo
1. Tétanos, Difteria, Tosferina (Td/dTpa)			Si se va a partir de semana 27								
2. Hepatitis A											
3. Hepatitis B											
4. Sarampión, rubeola y parotiditis	Entre 1970 y 1980				Si cd4 < 200						
5. Varicela					Si cd4 < 200						
6. Gripe			En cualquier semana								
7. Covid 19											
8. Enfermedad neumocócica		>60 años									
9. Herpes Zoster		>65 años									

RECOMENDACIÓN GENERAL

RECOMENDACIÓN GENERAL POR EDAD Y CONDICIÓN DE RIESGO

RECOMENDACIÓN LIMITADA

RECOMENDACIÓN GENERAL EN PERSONAS SUSCEPTIBLES O NO

CONTRAINDICADA



ANEXO 2

Ética y responsabilidad

Federico Gómez Sáez

Coordinador Académico

- Médico. Intendente jefe jubilado de la policía local de Almansa.
- Máster en criminología, en seguridad pública y en seguridad vial. Técnico de Emergencias del Ayuntamiento de Almansa. Fundador de H-Policía.
- Miembro de la ejecutiva nacional de Unijepol (secretario de Salud y bienestar policial).
- Profesor de la escuela de Protección Ciudadana de Castilla- La Mancha.
- Voluntario de Protección civil, de ONCE, Cáritas, de apoyo emocional de la Universidad de Alicante y de Cruz Roja.

María Gómez Cano

Enfermera.

- Podóloga.
- Voluntaria de protección civil y experta en ética

El voluntariado en Protección Civil no solo implica brindar asistencia en situaciones de emergencia, sino también hacerlo con un profundo sentido de ética, responsabilidad y compromiso con la comunidad. Estos valores son esenciales para garantizar una intervención eficaz, respetuosa y profesional.

A continuación, desarrollaremos los principios fundamentales que deben regir la actuación de los voluntarios.

1. Ética profesional en el voluntariado

La ética en el voluntariado de Protección Civil se basa en la combinación de valores, principios y normas que guían la conducta de quienes brindan ayuda en situaciones críticas.

Debemos cumplir los principios:

1. Compromiso y responsabilidad

- El voluntario debe cumplir con sus funciones de manera responsable, sin asumir tareas para las



que no está capacitado.

- Es importante ser puntual en reuniones, entrenamientos y operativos, respetando la planificación del equipo.
- En caso de no poder asistir a una misión o turno, debe avisar con antelación para que otro compañero pueda cubrir su puesto.

2. Imparcialidad y no discriminación

- Todas las víctimas y personas afectadas deben recibir ayuda sin distinción de raza, género, religión, edad, orientación sexual, nacionalidad o condición socioeconómica.
- Se debe evitar cualquier tipo de favoritismo o preferencia personal en la atención de los afectados.
- Es fundamental actuar con neutralidad en conflictos, evitando involucrarse en discusiones políticas o religiosas.

3. Actuación con humanidad

- Mostrar empatía con las personas afectadas, comprendiendo su sufrimiento y necesidades sin caer en el paternalismo.
- Brindar apoyo con respeto y dignidad, sin imponer opiniones personales o juicios de valor.
- Hablar con un tono calmado y claro, transmitiendo confianza y seguridad a las víctimas.

4. Transparencia y honestidad

- Informar siempre con veracidad y no generar falsas expectativas en las víctimas.
- Si se desconoce una respuesta o solución, se debe comunicar de manera honesta y buscar orientación con los responsables.
- No aceptar regalos, dinero o favores por la labor voluntaria.

5. Colaboración y trabajo en equipo

- Escuchar y respetar las indicaciones de los coordinadores y líderes de equipo.
- Fomentar la comunicación clara y efectiva con otros voluntarios y cuerpos de emergencia.
- Evitar conflictos internos que puedan afectar la operatividad del grupo.

Y es necesario identificar los valores que guían las buenas prácticas en la relación del voluntario de protección civil con los ciudadanos, sobre todo aquellas personas que se dedican a salvaguardar la vida, la integridad de las personas, los derechos y libertades. Es lo que se conoce como perfil axiológico

Así estableceremos un perfil axiológico, que presentará los siguientes valores para cumplirlo:

• **Dignidad humana:**

Todo ser humano, por el hecho de serlo, constituye un fin en sí mismo, al estar orientado a la realización de valores trascendentes. Al valor de la dignidad humana corresponde una actitud de cuidado y respeto a la vida, a la integridad física... El voluntario debe ser un guardián de la dignidad humana.

• **Derechos humanos:**

Los tienen todos los seres humanos por el sólo hecho de serlo y le permiten la realización de una vida digna.

• **Respeto:**

El voluntario ha de respetar no sólo a sus compañeros, sino también, a todas las personas que trata. Es importante acompañarlo, este respeto, de algo de cortesía.

• **Tolerancia:**

Consiste en el respeto, aceptación y aprecio de la rica diversidad de todas las personas y su forma de expresión.

• **Solidaridad:**

Es la ayuda mutua entre los miembros de una sociedad. El voluntario siempre debe ser solidario con sus ciudadanos.

• **Prudencia:**

Es el arte de decidir bien. Es un requisito imprescindible para el liderazgo. Y el voluntario ejerce un liderazgo prudente en la sociedad.

• **Fortaleza:**

Virtud que nos hace capaces de vencer el miedo y nos capacita para el sacrificio. La fortaleza o presencia de ánimo se asocia a la sangre fría, serenidad y la calma.

• **Templanza:**

Habilita de saber moderar, dosificar y gozar sanamente del plano sensible. Tiene que ver con el cuidado de la salud del propio voluntario (alimentación, descanso, vida ordenada...). Es parte de la disciplina del voluntario.

• **Justicia:**

Es la firme disposición de dar a cada cual lo suyo o darle a cada quién aquello a lo que tiene derecho.

• **Honestidad o integridad:**

Es la firme disposición de hacer lo correcto sin que nadie te obligue a ello, más que tú mismo. El voluntario íntegro es un factor de mejoramiento del espíritu de cuerpo y de la sociedad.

• **Verdad:**

Nos corresponde la obligación de ser veraz, no falsear los hechos intencionadamente. Se relaciona con el principio de objetividad que obliga no sólo a ser veraz, sino también a actuar sin prejuicios.

• **Carácter profesional:**

Al ejercer su actividad, el voluntario se desempeña de acuerdo a los mejores parámetros de su generosidad. Lo que supone una buena práctica del voluntario: eficacia, actitud bajo principios éticos, jurídicos y minimización del riesgo...

• **Honor:**

Es la estima que el voluntario tiene de sí mismo, de su profesión, de su organización, de su familia... Es un sentimiento, que siente la necesidad de estimarse a sí mismo y de obtener la estima de los demás.

• **Orden:**

Supone que cualquier persona puede realizar sus actividades cotidianas con la confianza de que su vida, integridad, libertad, patrimonio... están bien tutelados.

• **Honradez:**

Consiste en respetar la propiedad ajena. El voluntario no debe aprovecharse para obtener beneficios que no le corresponden.

• **Lealtad:**

Es la firme determinación de cumplir los compromisos contraídos.
Es el cumplimiento de la palabra dada y fiel ejecución de dichos compromisos. La deslealtad redundaría en detrimento de nuestro honor.

• **Espíritu de organización:**

Es el orgullo que siente un voluntario de pertenecer a su grupo. Esto provoca unión y ésta es la que asegura el éxito de las misiones en equipo, contribuyendo al prestigio de la agrupación. El líder debe fortalecer este espíritu de cuerpo.

• **Disciplina:**

Contribuye a la fuerza fundamental de una organización, es el factor más poderoso de su

éxito. Así el grupo actúa como una sola persona e incluye la obediencia, disposición a cumplir de manera efectiva las órdenes, que se emiten de forma legítima, precisa y oportuna. Esto supone una subordinación consciente de la propia voluntad en provecho del conjunto. El buen voluntario sabe mandar y obedecer.

• **Autoridad:**

El voluntario está investido de autoridad, para hacerse obedecer y respetar por los ciudadanos. El voluntario pierde autoridad conforme actúa de manera descortés o prepotente. Como líder la función primordial del voluntario será la de ser líder de su personal y demostrar con su comportamiento una conducta intachable. El buen voluntario no solo tiene autoridad, sino que se la ha ganado por esta conducta.

• **Sacrificio:**

Es parte de la misión del voluntario. Un buen voluntario cumple su misión encomendada renunciando a sus intereses personales y dejando a un lado todas las comodidades.

• **Legalidad:**

Es la firme disposición de actuar conforme a lo que establece la ley.

• **Secreto profesional:**

El voluntario no puede revelar lo conocido en su trabajo.

• **Independencia:**

Son las acciones del voluntario que nunca estarán

mediatizadas y su trabajo lo ejercerán con total independencia y transparencia, siempre bajo la tutela de la ley.

2. Manejo de la confidencialidad y respeto por las víctimas

Los voluntarios tienen acceso a información sensible sobre las personas afectadas por desastres o emergencias. El manejo adecuado de esta información es fundamental para proteger la dignidad de las víctimas y generar confianza en la labor humanitaria.

Principios claves de la confidencialidad y el respeto

1. No divulgar información personal

- Los datos personales de las víctimas (nombre, dirección, estado de salud, entre otros) deben ser tratados con absoluta confidencialidad.
- No compartir información en redes sociales ni con personas ajenas al equipo de trabajo.
- En caso de ser necesario, solo se deben transmitir datos a los responsables autorizados para coordinar la asistencia.

2. Proteger la intimidad de las víctimas

- Evitar realizar preguntas innecesarias sobre la vida privada de las personas afectadas.

- No forzar a las víctimas a hablar sobre su experiencia si no se sienten cómodas.
- Crear un ambiente de respeto, garantizando que la ayuda se brinde sin invadir su espacio personal.

3. Uso responsable de imágenes y testimonios

- No tomar fotografías ni videos de las víctimas sin autorización expresa.
- Si se requiere documentación audiovisual para reportes o difusión, se debe proteger la identidad de las personas afectadas.
- Evitar compartir imágenes en redes sociales que puedan generar exposición innecesaria o sensacionalismo.

4. Evitar el morbo y el sensacionalismo

- No hacer comentarios innecesarios o despectivos sobre la situación de las víctimas.
- En el trato con los medios de comunicación, limitarse a proporcionar información oficial sin entrar en detalles personales de los afectados.
- Respetar el duelo y el sufrimiento de las personas, evitando actitudes frías o indiferentes.

3. Responsabilidad en el autocuidado para garantizar el desempeño

El bienestar del voluntario es clave para garantizar una respuesta efectiva en emergencias. Un voluntario que no cuida su salud física y mental puede comprometer su seguridad y la de su equipo. Por ello debemos obtener, a través de la inteligencia emocional y el bienestar personal, las herramientas y las habilidades idóneas. Para tener un óptimo bienestar de la actividad del voluntario, y para ello debemos:

- Favorecer un mayor grado de conocimiento de las propias emociones.
 - Mejorar la autoconfianza personal.
 - Mejorar la capacidad para identificar y afrontar las emociones de los demás.
 - Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
 - Desarrollar estrategias sencillas para manejar las emociones negativas: ansiedad, tristeza, enfado, envidia, frustración, desesperanza.
 - Reflexionar sobre la importancia de la expresión emocional.
 - Aprender estrategias para generar emociones positivas como la gratitud, esperanza, entusiasmo, amor.
- Favorecer la capacidad de auto motivarse y corregir metas.
 - Adoptar una actitud positiva ante la vida.
 - Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
 - Favorecer pautas y estrategias para afrontar la adversidad.
 - Aprender a gestionar el tiempo.
 - Dotar de pequeñas pautas para mejorar la vida familiar y vida laboral.
 - Desarrollar la atención o conciencia plena.
 - Favorecer el manejo de situaciones interpersonales tensas.
 - Aprender a conectar mejor con los que nos rodean.
 - Reflexionar sobre la importancia del apoyo entre personas, el altruismo, la compasión, la bondad, la amabilidad y el amor bondadoso.

Estrategias claves para el autocuidado:

1. Cuidar la salud física

- Mantener una alimentación equilibrada, evitando el consumo excesivo de cafeína, azúcar o comida rápida.

- Descansar lo suficiente antes y después de operativos de emergencia.
- Realizar actividad física regularmente para fortalecer la resistencia y la movilidad.

reflectantes, entre otros).

- Asegurarse de que el equipo esté en buen estado antes de utilizarlo. Y seguir los protocolos de seguridad para evitar accidentes o lesiones.

2. Gestionar el estrés y el impacto emocional

- Participar en sesiones de apoyo psicológico o grupos de contención si la situación lo requiere.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento, como la respiración consciente o la meditación.
- Hablar con compañeros o coordinadores sobre situaciones difíciles que puedan afectar el estado emocional.

Conclusión

La ética y la responsabilidad son fundamentales en el voluntariado de Protección Civil. Actuar con profesionalismo, respeto por las víctimas y conciencia sobre el autocuidado garantiza una mejor respuesta en situaciones de emergencia y refuerza la confianza de la comunidad en la labor de los voluntarios. Y cumplir mínimamente con el perfil axiológico propuesto.

Para que el voluntario tenga un comportamiento ético es muy importante que conozca estos valores y las leyes que han de regir su actuación, sin embargo, esto puede no ser suficiente. Y por ello será preciso aplicar los valores junto con el liderazgo social para reforzar a la sociedad a la que ayuda.

El cumplimiento de estos principios no solo protege a las personas afectadas, sino que también asegura la integridad y bienestar de quienes ofrecen su tiempo y esfuerzo para ayudar.

3. Reconocer los propios límites

- Evitar sobrecargarse de responsabilidades y saber delegar tareas cuando sea necesario.
- Aprender a decir “no” cuando la carga de trabajo o el agotamiento físico sean excesivos.
- Pedir ayuda o relevo si se siente demasiado agotado o emocionalmente afectado.

4. Uso adecuado del equipo de protección personal (EPP)

- Portar siempre los elementos de seguridad necesarios según el tipo de emergencia (casco, guantes, mascarillas, chalecos



ANEXO 3

Seguridad y salud en el trabajo. Riesgos laborales y su prevención

Juan Antonio Iborra Bernal

- Secretario estatal de la Asociación Nacional de Especialistas Profesionales en Protección Civil y Emergencias (ANEPPCE)
- Técnico superior en coordinación de emergencias y protección civil
- Presidente de la comisión de acreditación de las competencias profesionales de la familia Profesional de Seguridad y Medioambiente del Instituto Valenciano de Cualificaciones profesionales
- Profesor de los ciclos formativos de emergencias y protección civil al servicio de la Generalitat Valenciana

Un elemento fundamental, en los sistemas de protección civil, es la correcta protección de los recursos humanos ante situaciones en las cuales, por la propia definición de las emergencias, siempre existe riesgo.

Los profesionales, tanto laborales -es decir, retribuidos- como no retribuidos -voluntariado- han de quedar amparados bajo unas condiciones que les otorguen un grado adecuado de seguridad y salud en las misiones que desempeñen pues, ante todo, es imprescindible evitar el denominado

“problema del rescatador rescatado”.

Este manual sigue las indicaciones de la formación asociada al estándar de competencia UC2519_2 de realización de las funciones de nivel básico para la prevención de riesgos laborales a los efectos de su acreditación oficial a través del reconocimiento de esta en los procedimientos de evaluación permanentes de las competencias profesionales.

Normativa de riesgos laborales

La normativa española sobre prevención de riesgos laborales se establece principalmente a través de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales



(Ley 31/1995, de 8 de noviembre) y su desarrollo normativo a través de reglamentos y diversas disposiciones específicas.

La ley tiene como objetivo principal garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores en su puesto de trabajo.

Sin embargo, respecto a la cobertura legal en emergencias, la ley establece que no será de aplicación en aquellas actividades cuyas particularidades lo impidan en el ámbito de las funciones públicas de (JEFATURA DEL ESTADO, 1995):

- Policía, seguridad y resguardo aduanero.
- Servicios operativos de protección civil y peritaje forense *en los casos de grave riesgo, catástrofe y calamidad pública.*
- Fuerzas Armadas y actividades militares de la Guardia Civil.

Ello significa que siempre tendrán prioridad los procedimientos específicos que se establezcan sobre las previsiones de la ley que, no obstante, debe ser directriz de esos principios en los supuestos en los cuales esté activado un plan de protección civil.



En el desarrollo de tareas ordinarias o preventivas, sí que se deberán seguir sus preceptos.

Esta normativa tiene un amplio desarrollo, a través de decretos y guías técnicas, que abarcan a casi la totalidad de sectores.

En el siguiente enlace WEB puedes acceder al portal normativo del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo: [Normativa de Prevención de Riesgos Laborales](#)

Por el amplio ámbito de las situaciones propias de la protección civil, los profesionales remunerados y no remunerados deben observar múltiples disposiciones, aunque, las más frecuentes, serán las relacionadas con:

- Seguridad contra incendios.
- Trabajo con riesgo eléctrico.
- Trabajo con riesgo de explosión (atmósferas ATEX).
- Riesgos químicos.
- Riesgos físicos (ruido, vibraciones, ambiente térmico, radiaciones).
- Riesgos biológicos.
- Riesgos Psicosociales.
- Equipos de trabajo.
- Equipos de protección individual.



Conceptos clave en los riesgos laborales

Estos son algunos de los conceptos clave en materia de prevención de riesgos laborales:

Concepto	Definición
Riesgo Laboral	Probabilidad de que un trabajador sufra un daño o enfermedad como consecuencia de su trabajo. Este riesgo puede derivarse de factores físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, entre otros.
Daños derivados del trabajo	Hace referencia a cualquier perjuicio que sufra un trabajador como consecuencia de su actividad laboral, pudiendo ser físico, mental o social debiéndose demostrar su vinculación a la actividad laboral.
Accidente de trabajo	Suceso que genera una lesión o enfermedad a un trabajador durante el ejercicio de su actividad.
Enfermedad profesional	Problema de salud que se genera a consecuencia de la realización prolongada de una tarea donde el trabajador queda expuesto a agentes tóxicos o contaminantes en el lugar de trabajo.

Por el amplio ámbito de las situaciones propias de la protección civil, los profesionales remunerados y no remunerados deben observar múltiples disposiciones, aunque, las más frecuentes, serán las relacionadas con:

Funciones básicas de prevención de riesgos

Es, por tanto, fundamental abordar qué tareas deberíamos desarrollar con la finalidad de garantizar una seguridad básica al interviniente.

Estas funciones deben ser siempre desarrolladas por la persona responsable de los equipos de protección civil, bien sean conformados por profesionales remunerados como por los no remunerados. Abarcan las siguientes áreas:

1. Identificación de riesgos:

- Realizar una inspección visual y participar en la identificación de riesgos en el lugar de trabajo.
- Colaborar en la evaluación de los riesgos detectados.

2. Evaluación de riesgos:

- Conocer los métodos básicos de evaluación de riesgos y colaborar en la aplicación de los mismos.
- Contribuir a la recogida de información relevante para la posterior evaluación.

3. Informar y formar:

- Recibir formación en materia de seguridad y salud.
- Comunicar a los trabajadores los resultados de la evaluación de riesgos y las medidas preventivas implantadas.
- Participar en la formación de los compañeros, siempre en su ámbito de competencias.

4. Supervisión de normas de seguridad:

- Comprobar que se cumplen las normativas de seguridad y salud en su ámbito de actuación.
- Informar sobre cualquier incumplimiento que detecte.

Comportamientos frente a los riesgos laborales

Las anteriores funciones determinan la adopción de una serie de comportamientos para garantizar la seguridad en las actuaciones dentro de las labores propias de los servicios de protección civil:

- **Proactividad:** Los trabajadores deben estar comprometidos y ser proactivos en la identificación y comunicación de riesgos y en la búsqueda de soluciones.
- **Colaboración:** La comunicación entre trabajadores y mandos intermedios es esencial para garantizar que las políticas de seguridad se implementen de manera efectiva.



- **Cumplimiento Normativo:** El cumplimiento de las políticas de prevención de riesgos es responsabilidad tanto de la dirección como de los trabajadores, lo que implica una cultura de prevención en la organización.
- **Mejoras Continuas:** Atraer la atención sobre los riesgos y la mejora continua de las condiciones laborales es fundamental para mantener un ambiente de trabajo seguro

Responsabilidades por la falta de medidas de prevención en el trabajo

En España, el incumplimiento de las normas de prevención de riesgos laborales conlleva diversas responsabilidades legales, tanto para la empresa como para los trabajadores y sus representantes.

Las responsabilidades pueden ser de cuatro tipos: **laborales, administrativas, civiles y penales.**

Al primer grupo de ellas se enfrentan los propios trabajadores pues un incumplimiento de las normas de prevención puede acarrear amonestaciones e,



incluso, el despido procedente.

A las responsabilidades administrativas se enfrentan las organizaciones y empresas que incumplan la normativa de prevención de riesgos laborales pudiendo ser sancionadas con importantes multas por parte de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

Cuando se produce un accidente o enfermedad profesional debido al incumplimiento de las normas de seguridad y salud por parte de la organización o empresa, pueden darse los otros **dos tipos de responsabilidades**: las civiles -obligando a ésta a abonar los daños ocasionados a través de una indemnización- o, incluso, penales que incluye la posibilidad de prisión para administradores o responsables si se demuestra que ha habido dolo o negligencia grave en la aplicación de las medidas de seguridad.

Es fundamental que las empresas implementen adecuadamente las medidas de prevención de riesgos laborales, realicen formaciones periódicas a sus empleados y se mantengan al día con la normativa vigente para evitar estas responsabilidades.

La seguridad y salud laboral son derechos fundamentales y su incumplimiento puede tener graves consecuencias tanto para los trabajadores como para la propia empresa



La falta de cautela en las obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales puede ocasionar responsabilidades laborales e incluso penales. (Imagen BING-IA)

Disposiciones legales específicas con impacto en la protección civil

Existen algunas disposiciones legales aplicables a los recursos humanos del sistema de protección civil.

Figura	Obligación
<p>Cooperantes.</p> <p>Real Decreto 708/2024, de 23 de julio, por el que se aprueba el Estatuto de las personas cooperantes</p>	<p>Derecho a recibir información accesible sobre los aspectos contemplados en el acuerdo complementario de destino al que se refiere el artículo 10, así como en relación a los riesgos identificados y las políticas, estándares y procedimientos de seguridad de la entidad promotora.</p> <p>Reconocimiento médico específico, al menos una vez al año y a su regreso a España.</p> <p>Atención sanitaria en condiciones similares a la cobertura a que se tiene derecho en España.</p> <p>Atención psicológica o psiquiátrica, preferiblemente en su lengua nativa, necesaria durante el ejercicio de sus funciones y como consecuencia de estas, una vez finalizada su labor.</p> <p>Medidas accesibles de formación, información y sensibilización, así como los protocolos accesibles necesarios para la prevención y respuesta rápida frente a situaciones de acoso laboral, acoso sexual, agresiones sexuales, explotación sexual y frente a cualesquiera otras formas de acoso o discriminación.</p>
<p>Voluntariado</p> <p>Ley 45/2015, de 14 de octubre, de Voluntariado.</p>	<p>Cumplir, las personas voluntarias, con las medidas de seguridad y salud existentes en la entidad de voluntariado.</p> <p>Suscribir, por parte de la entidad, una póliza de seguro u otra garantía financiera, adecuada a las características y circunstancias de la actividad desarrollada por los voluntarios, que les cubra los riesgos de accidente y enfermedad derivados directamente de la actividad voluntaria.</p> <p>Proporcionar a los voluntarios, de manera regular y de acuerdo con sus condiciones personales, la formación necesaria, tanto básica como específica, para el correcto desarrollo de sus actividades.</p>

<p>Personal de los servicios de emergencias.</p> <p>Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público.</p>	<p>A recibir protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.</p>
---	---

Actuaciones de prevención de riesgos

La primera de las actuaciones consiste siempre en realizar una identificación y evaluación inicial de los riesgos de una actividad, analizando puesto por puesto de trabajo las posibles situaciones, procesos o sucesos potenciales generadores de un daño a la persona que desempeña este.

Para el análisis de riesgo se pueden utilizar múltiples métodos que están contenidos en las denominadas Notas Técnicas de Prevención del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Como ejemplo apuntamos las siguientes:

- Sistema simplificado de evaluación de riesgos de accidente (NTP 330), que se puede descargar en el siguiente enlace: [NTP 330: Sistema simplificado de evaluación de riesgos de accidente](#)
- Gestión integral de riesgos y factor humano (NTP 537) que podemos obtener en el siguiente enlace: [NTP 537: Gestión integral de riesgos y factor humano. Modelo simplificado de evaluación](#)

El primer sistema -el más simplificado- lo que hace es comparar la probabilidad de una situación peligrosa esperable con las consecuencias que podría tener:

Nivel de Riesgo = Nivel de Peligrosidad x Nivel de Consecuencias.

Ello nos lleva a una matriz del siguiente tipo:

Nivel de probabilidad de aparición

Conse- cuen- cias	Muy alta	Alta	Media	Baja
Mortal o catas- trófico	D	D	D	C
Muy grave	D	D	C	B
Grave	D	C	B	B
Leve	C	B	B	A

Las actuaciones a realizar, en función de este análisis, son las siguientes:

Grado	Nivel	Actuación
D	Rojo	Situación crítica. Corrección urgente.
C	Naranja	Corregir y adoptar medidas de control.
B	Amarillo	Mejorar si es posible justificando esta y su rentabilidad.
A	Verde	No intervenir, salvo que un análisis más preciso lo justifique.

Una vez realizamos la evaluación del puesto profesional, ésta deberá revisarse como consecuencia de:

- Con la puesta en marcha de nuevos equipos de trabajo.
- Cuando se incorporen nuevas tecnologías o procedimientos.
- Si cambian significativamente las condiciones de desempeño de los trabajos.
- Cuando haya habido un accidente.
- Cuando se considere que los controles preventivos pudieran ser inadecuados.



Incorporación nuevos equipos



Nuevos procedimientos o tecnología



Cambio de desempeño del trabajo



Existencia de un accidente



Mejorar la prevención

Normativa específica de mayor relevancia en protección civil

Normativa relacionada con la prevención de riesgos

Existen condicionantes específicos relacionados con las condiciones particulares sobre las que operan los servicios de emergencias.

Las principales normas son las siguientes:

Riesgo	Normativa
Exposición al ruido	Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
Radiaciones no ionizantes	REAL DECRETO 299/2016, de 22 de julio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a campos electromagnéticos.
Jornadas especiales de trabajo	Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo.
Trabajo en altura	Real Decreto 2177/2004, de 12 de noviembre, por el que se modifica el Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajos temporales en altura.
Exposición a riesgos biológicos	REAL DECRETO 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
Utilización de Equipos de Protección Individual	REAL DECRETO 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
Protección frente a agentes químicos	REAL DECRETO 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
Riesgo eléctrico	REAL DECRETO 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.

Junto a estas normas, encontramos múltiples guías técnicas relacionadas con los principales riesgos a los cuales se pueden enfrentar el personal de servicios.



BUENAS PRÁCTICAS EN PROTECCIÓN CIVIL.

Estrategias de promoción de la salud y el bienestar e
intervención en crisis.

BIBLIOGRAFÍA



1. AECOSAN (2005). Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Ministerio de Sanidad y Consumo. Alcalá: Coimán.
2. Aguirre, L. (2020). La importancia de las relaciones interpersonales en los equipos de emergencia. Editorial Universitaria.
3. Agulló, V. y Navarro, A (Coord.). (2015). Guía de actividad física, deporte y salud para policías locales. Valencia: Nau Llibres.
4. Alba, B., Alfaro, El. Y Martín-Barrajón, P. (2024). Guía práctica para la intervención en crisis suicidas. Vitoria-Gasteiz: Departamento de Salud del Gobierno Vasco.
5. Álvarez, L. N. R. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. Avances en enfermería, 24(2), 91-98.
6. Álvarez, L. N. R. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. Avances en enfermería, 24(2), 91-98.
7. Álvarez, L. N. R. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. Avances en enfermería, 24(2), 91-98.
8. Álvarez, L. N. R. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. Avances en enfermería, 24(2), 91-98.
9. Álvarez, L. N. R. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. Avances en enfermería, 24(2), 91-98.
10. 1Álvarez, L. N. R. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. Avances en enfermería, 24(2), 91-98.
11. American Psychiatric Association (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5. Editorial Médica Panamericana
12. Baile, W. F., Pincus, H. A., & Williams, J. L. (2000). The SPIKES strategy for delivering bad news: application to the patient with cancer. The Oncologist, 5(4), 302-308.
13. Beck, A. T. (2013). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Desclée de Brouwer.
14. Brufao, C. (1994). Una aproximación a las enfermedades profesionales del policía.

15. Burns, D. (2012). Adiós, ansiedad. Cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico. Planeta
16. Caballo Vicente E -1 (2002) Manual Para El Tratamiento Cognitivo - Conductual De Los Trastornos psicológicos - Vol. I. Siglo XXI
17. Caballo Vicente E -2 (2021) Manual Para El Tratamiento Cognitivo - Conductual De Los Trastornos psicológicos - Vol. II. Siglo XXI
18. Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud.
19. Calendario de vacunación a lo largo de toda la vida 2025 del Ministerio de Sanidad. Disponible en https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/vacunaciones/calendario/docs/CalendarioVacunacion_Todalavida.pdf.
20. Calendario de vacunación a lo largo de toda la vida 2025 en la Comunidad de Madrid. Disponible en https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/prev/calendario_vacunacion_toda_la_vida.pdf
21. Consejo de Seguridad Nacional de 15 de octubre de 2024, por el que se aprueba la Estrategia Nacional de Protección Civil
22. Córdoba, R., Camarelles, F., Muñoz, E., Gómez, J. M., San José, J., Ignacio, J., Martín, C., Campo, M., Revenga, J., Egea, A., Cervigón, R., Rodríguez, L., Grupo Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPS. (2022). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2022. Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud-PAPPS, 54 (S1). 10.1016/j.aprim.2022.102442.
23. Cuadernos de trabajo social, (7), 251-263.
24. De Manuel, M. y Lorenzo, N. (2018). Intervención en intentos de suicidio. Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes (GIPEC): Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias.
25. Decreto 32/2019, de 10 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento del personal voluntario de protección civil de las Illes Balears
26. Devís Devís, J. (Coord.). (2001). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Alicante: Marfil.
27. Educación física y deportes, 159, 5. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4684607.pdf>
28. Emily Esfahani Smith. El arte de cultivar una vida con sentido. Los 4 pilares para una existencia rica y satisfactoria. Ediciones Urano (2017)

29. Fernández Millán Juan M. (2013) Gestión e Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes. Pirámide
30. Fernández, J.M. y Fernández, M. (2022). Psicología aplicada en emergencias. Madrid: Pirámide.
31. García-Mas, A. (2003). Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competición. Revista de Psicología del Deporte, 12 (2), 181-195.
32. García-Real, J. M., García-Silgo, M., Conejo-García, M. T., Samper-Lucena, E., Torrejón-Correa, C., Cerezo-Ureta, J., ... Ruíz-Espinosa, J. I. (2020). La psicología militar en la prevención de salud mental durante la pandemia por SARS-Cov-2. Sanidad Militar, 76(2), 118-125.
33. García-Real, J. M., García-Silgo, M., Conejo-García, M. T., Samper-Lucena, E., Torrejón-Correa, C., Cerezo-Ureta, J., ... Ruíz-Espinosa, J. I. (2020). La psicología militar en la prevención de salud mental durante la pandemia por SARS-Cov-2. Sanidad Militar, 76(2), 118-125.
34. García-Real, J. M., García-Silgo, M., Conejo-García, M. T., Samper-Lucena, E.,
35. Gómez, F., & Sánchez, P. (2018). Comunicación efectiva en equipos de emergencia: Una clave para el éxito. Revista de Psicología Aplicada, 23(2), 45-52.
36. Gorta, Angela (2009) Illegal Drug Use by Police Officers: Using Research and Investigations to Inform Prevention Strategies. International Journal of Police Science and Management Volume: 11 Issue: 1 Pages: 85-96.
37. Grupe DW, Stoller JL, Alonso C, McGehee C, Smith C, Mumford JA, Rosenkranz MA and Davidson RJ (2021) The Impact of Mindfulness Training on Police Officer Stress, Mental Health, and Salivary Cortisol Levels. Frontiers. Psychology, 12:720753.
38. Harvard School of Public Health (2011). Healthy Eating Plate. Recuperado en Julio de 2023 de <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate>.
39. Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física. (1 de mayo de 2022). Diferencias entre actividad física y ejercicio físico. <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte>.
40. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. 2022. Guía técnica para la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual. Madrid : Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), 2022. M-16620-2021.
41. Jefatura del Estado. 1995. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. Madrid : BOE, 1995.

42. Kabat-Zinn, J. (2009) Mindfulness en la vida cotidiana. Barcelona: Paidós.
43. Kübler-Ross, E. (1969). On Death and Dying. Macmillan.
44. Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil.
45. Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública.
46. Ley 45/2015, de 14 de octubre, de Voluntariado.
47. Lisa Feldman Barrett. Siete lecciones y media sobre el cerebro. Ed. Paidós (2021)
48. Luis Castellanos, Diana Yoldi, José Luis Hidalgo. La ciencia del lenguaje positivo. Cómo nos cambian las palabras que elegimos. Editorial Paidós (2016)
49. Luis Castellanos. Educar en lenguaje positivo. El poder de las palabras habitadas. Editorial Paidós (2017)
50. Luis Castellanos. El lenguaje de la felicidad. Cambia tu relato, transforma tu vida. Editorial Paidós (2019)
51. Luis Castellanos. Inteligencia bondadosa. Cómo educar a tus hijos para que seas personas buenas y felices. Ed. Paidós (2024)
52. Manuel Martín-Loeches. ¿De qué nos sirve ser tan listos? Ediciones Destino (2023)
53. Martínez, A. (2019). Resolución de conflictos en grupos de alto rendimiento. Editorial Gestión y Trabajo.
54. Ministerio de Sanidad (2020). Estilos de vida saludables. Recuperado en Julio de 2023 de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable>.
55. Morales-Manrique, C.C. y Valderrama-Zurián J.C. (2012). Calidad de vida en policías: Avances y propuestas. Revista Papeles del Psicólogo, 33 (1), 60-67.
56. Morrie Schwartz. La sabiduría del viejo profesor. Vivir una vida plena y con sentido a cualquier edad. Edición de Robert Schwartz. Ed. Paidós (2023)
57. Muñoz, M., Ausín, B., & Pérez-Santos, E. (2007). Primeros auxilios psicológicos: protocolo ACERCARSE. Psicología Conductual, 15(3), 479-505.

58. Muñoz, M., Ausín, B., & Pérez-Santos, E. (2007). Primeros auxilios psicológicos: protocolo ACERCARSE. *Psicología Conductual*, 15(3), 479-505.
59. Muñoz, M., Ausín, B., & Pérez-Santos, E. (2007). Primeros auxilios psicológicos: protocolo ACERCARSE. *Psicología Conductual*, 15(3), 479-505.
60. Navarrete, J., García-Salvador, M.Á., Cebolla, A. et al. (2022). Impact of Mindfulness Training on Spanish Police Officers' Mental and Emotional Health. *Mindfulness* 13, 695–711
61. Neimeyer, R. A., & Harris, D. L. (2002). *The Handbook of Grief and Bereavement: Theory, Research, and Intervention*. Routledge.
62. Organización Mundial de la Salud. CIE-10 Trastornos mentales y del comportamiento, Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1992.
63. Pacheco (2018). *Psicología: comunicación, estrés e intervención en crisis y emergencias*. En Manual básico IVASPE para policías locales. Valencia: Generalitat Valenciana.
64. Parada Torres, Enrique (coord.) (2009) *Psicología y emergencia: habilidades psicológicas en las profesiones de socorro y emergencia*. Habilidades psicológicas en las profesiones de socorro y emergencia. Desclée de Brouwer
65. Price, M. (2011). The risks of night work. *American Psychological Association*, 42, 38.
66. Pujadas, M.D. (2022). *Intervención psicológica en emergencias*. Madrid: Pirámide.
67. Real Decreto 407/1992, de 24 de abril, por el que se aprueba la Norma Básica de Protección Civil
68. Real Decreto 524/2023 Norma Básica de Protección Civil
69. Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
70. Recomendaciones de vacunación e inmunización en el contexto de las inundaciones ocurridas tras la DANA de fecha 5 de noviembre de 2024. Disponible en <https://www.sanidad.gob.es/areas/alertasEmergenciasSanitarias/alertasActuales/infoDana/medidasProteccionPrevencion/docs/RecomendacionesVacunacionDANAValencia.pdf>
71. Robles Sánchez, J. I. (2020). La psicología de emergencias ante la COVID-19: enfoque desde la prevención, detección y gestión operativa del riesgo. *Clínica y salud*, 31(2), 115-118.

72. Robles Sánchez, J. I. (2020). La psicología de emergencias ante la COVID-19: enfoque desde la prevención, detección y gestión operativa del riesgo. *Clínica y salud*, 31(2), 115-118.
73. Robles Sánchez, J. I. (2020). La psicología de emergencias ante la COVID-19: enfoque desde la prevención, detección y gestión operativa del riesgo. *Clínica y salud*, 31(2), 115-118.
74. Rodríguez, J., Davoli, Z., & Pérez, R. (2006). Guía práctica de salud mental en situación de desastres. Serie Manuales y Guías sobre Desastres; 7.
75. Rodríguez, J., Davoli, Z., & Pérez, R. (2006). Guía práctica de salud mental en situación de desastres. Serie Manuales y Guías sobre Desastres; 7.
76. Rodríguez, J., Davoli, Z., & Pérez, R. (2006). Guía práctica de salud mental en situación de desastres. Serie Manuales y Guías sobre Desastres; 7.
77. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
78. Salas, J. (2015). Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 26, 2.
79. Sánchez, J. (2017). Liderazgo y trabajo en equipo en situaciones de emergencia. *Revista de Gestión Social*, 11(4), 87-95.
80. Sanz, J. (2008). Estudio del deterioro psicofísico asociado a la edad y repercusión en las capacidades psicofísicas en el colectivo de policías locales. Madrid: Confederación de Seguridad Local.
81. Skipper, J., Jung, F., & Coffey, L. (2006). Nurses and shift work: Effects on physical health and mental depression. *Journal of Advanced Nursing*, 15(7), 835-842.
82. Stahl, B. y Goldstein, E. (2012). *Mindfulness para reducir el estrés*. Barcelona: Kairós.
83. Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado es una habilidad para vivir. *Hacia promoc. salud*, 37-49.
84. Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado es una habilidad para vivir. *Hacia promoc. salud*, 37-49.
85. Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado es una habilidad para vivir. *Hacia promoc. Salud* 37-49.
86. Torrejón-Correa, C., Cerezo-Ureta, J., ... Ruíz-Espinosa, J. I. (2020). La psicología militar en la prevención de salud mental durante la pandemia por SARS-Cov- Sanidad Militar, 76(2), 118-125.

87. Viera Bravo, D. F., Diaz-Tamayo, A. M., & García-Perdomo, H. A. (2024). Síntomas reveladores de la presencia de reacciones de estrés en personal de primera respuesta a emergencias en Cali, Colombia. *Psicología desde el Caribe*, 41(3), 4-4.
88. Viera Bravo, D. F., Diaz-Tamayo, A. M., & García-Perdomo, H. A. (2024). Síntomas reveladores de la presencia de reacciones de estrés en personal de primera respuesta a emergencias en Cali, Colombia. *Psicología desde el Caribe*, 41(3), 4-4.
89. Viera Bravo, D. F., Diaz-Tamayo, A. M., & García-Perdomo, H. A. (2024). Síntomas Reveladores de la presencia de reacciones de estrés en personal de primera respuesta a emergencias en Cali, Colombia. *Psicología desde el Caribe*, 41(3), 4-4.
90. Vigil, A. O. (2017). Primeros auxilios psicológicos. *Integración académica en psicología*, 5(15), 3-11.
91. Vigil, A. O. (2017). Primeros auxilios psicológicos. *Integración académica en psicología*, 5(15), 3-11.
92. Vigil, A. O. (2017). Primeros auxilios psicológicos. *Integración académica en psicología*, 5(15), 3-11.
93. Williams, M. y Penman, D. (2013). *Mindfulness*. Barcelona: Paidós.
94. Worden, W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (4th ed.). Springer Publishing Company
95. World Health Organization Quality of Life Group (1995). *Field Trial WHOQOL-February. Face definitions and questions*. Geneva WHO (mnh/PSF/95.1.B).

Nuestro agradecimiento a Salud y Persona Fundación,
expertos en psicología y en el cuidado de la salud mental
por su ayuda en la edición e impresión de este manual.





BUENAS PRÁCTICAS EN PROTECCIÓN CIVIL.
Estrategias de promoción de la salud y el bienestar
e intervención en crisis.