



**AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION**

MAESTRIA EN PSICOLOGIA CRISTIANA

ALUMNO: LUZ MARIA GUTIERREZ AGUILAR

TEMA: PAUTAS DE AUTOCUIDADO EN INTERVENIENTES.

PAUTAS DE CUIDADO EN LOS INTERVINIENTES

SON MEDIDAS PERMITEN PREVENIR EL AGOTAMIENTO EXTREMO Y MANTENER UNA RESPUESTA SEGURA ANTE EMERGENCIAS.

ES NECESARIO, ENTONCES, QUE A LOS INTERVINIENTES SE LES DÉ UNA PREPARACIÓN APROPIADA Y PERMANENTE, QUE LES CAPACITE Y FORTALEZCA CONSIDERANDO LA INTEGRALIDAD DE LA PERSONA, QUE LES PROPORCIONE LOS FACTORES PROTECTORES NECESARIOS PARA ENFRENTAR ESCENARIOS ADVERSOS Y CRÍTICO



AUTOCUIDADO DE LOS INTERVENIENTES EN SITUACIONES CRÍTICAS COMO:

- *EL CONTACTO CONTINUADO CON UN DOLOR EXTREMO DESBORDADO EN LAS PERSONAS AFECTADAS.
- *DARNOS CUENTA DE QUE NI LOS AFECTADOS, NI NOSTROS TENEMOS TANTO CONTROL EN NUESTRAS VIDAS.
- *NOS CONFRONTA CON LAS MUERTES INESPERADAS.
- *EL CONTACTO CON ESTAS SITUACIONES NOS HACE CONCIENCIA DE QUE, AUNQUE AYUDEMOS A ESTAS PERSONAS A RECUPERARSE, HAY HECHOS TRAUMATICOS QUE VAN A DAR CONSECUENCIAS A LA VIDA DE LOS AFECTADOS.
- *INCIDENTES DE VIOLENCIA.



EL CONTACTO CON INCIDENTES CRITICOS CON EMERGENCIAS, Y CON CATASTROFES, NOS GENERA QUE NUESTRA VISION DE LA VIDA, SE HACE MAS REALISTA, Y SUFRIMOS UN DESGASTE DE ATENDER A ESTAS PERSONAS, LO CUAL SE DENOMINA EL D ESGASTE POR EMPATIA.

EL SER EMPATICO EN FORMA EXCESIVA, NOS HACE VULNERABLES Y NOS DESGASTA; POR TANTO LA EMPATIA TIENE DOS CARAS, UNA POSITIVA QUE ES AYUDAR EN FORM A INTEGRAL, Y OTRA NEGATIVA QUE VA EN CONTRA DE NOSOTROS MISMOS SINO LA SABEMOS MANEJAR.



QUE ES EL SINDROME DEL DESGASTE POR EMPATIA.

ESTA COMPUESTO POR 3 ELEMENTOS:

- 1.- EXPERIENCIAS TRAUMATICAS PREVIAS NO RESUELTAS, POR ESO HAY QUE RESOLVER PREVIAMENTE ESAS EXPERIENCIAS.
- 2.- EL ESTRÉS TRAUMATICO SECUNDARIO QUE, ES EL QUE SE ACUMULA POR LA EXPOSICION A FACTORES CRITICOS.
- 3.- EL DESGASTE CONTINUADO POR ENFRENTARSE A LOS DOS ANTERIORES.

SIGNOS DE ALERTA.

FISICOS:

FATIGA, DOLORES MUSCULARES, MOLESTIAS GASTROIN TESTINALES, PROBLEMAS PARA DORMIR, Y CAMBIOS EN LOS HABITOS ALIMENTICIOS.

PSICOLOGICOS:

IRRITABILIDAD, MAOL HUMOR, ANSIEDAD, Y FRUSTRACION.

TAREAS SENCILLAS:

DIFICULTAD DE CONSENTRACION.

AISSLAMIENTO:

MUESTRAN MENOS COMUNICACIÓN Y DIFICULTADES PARA RELASIONARSE.

TECNICAS DE AUTOCUIDADO CUANDO VOLVEMOS DE UN INCIDENTE CRÍTICO.

LA VENTILACION QUE ES HABLAR LO QUE PASO, PERO CON UNA PERSONA QUE TAMBIEN TENGA CAPACITACION EN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS DE PREFERENCIA, Y NO A LA FAMILIA, PORQUE NO ESTA PREPARADA PARA ESCUCHAR LA SITUACION, PUDIERA HABER UN IMPACTO QUE LE AFECTE EN SU EQUILIBRIO.



DESCOMPRESION QUE SERIA HACER LA TRANSICION DEL DOLOR A NUESTRA VIDA NORMAL COMO LAVAR, PLANCHAR, COCINAR, ETC., QUE SERIA LO QUE NOS CONECTA CON LA NORMALIDAD DE LA VIDA.

TECNICAS GRUPALES CON LAS PERSONAS QUE ESTUVIERON EN EL INCIDENTE CRITICO, REUNIENDOSE PARA COMENTAR LO ACONTECIDO.



EXISTEN ALGUNAS TECNICAS DE AUTO CUIDADO PARA EL INTERVENIENTE Y SON:

LA RESILIENCIA.- HACE REFERENCIA A LA CAPACIDAD QUE TIENE UNA PERSONA DE RECUPERARSE, SIN SECUELAS DE UNA SITUACION CRITICA.

EL PILAR PRINCIPAL DE LA RESILIENCIA ES TENER LA POSIBILIDAD DE HACER RELACIONES SOLIDAS CON LOS DEMAS; COMO LA FUNCION DE LOS PADRES HACIA LOS HIJOS.



ELEMENTOS BASICOS PARA LA RESILIENCIA.

LA CALIDES AFECTIVA Y EL APOYO SON ELEMENTOS BASICOS PARA LA RESILIENCIA.

EL ENFOQUE RESILIENCIA, PROPORCIONA ESCUDOS PROTECTORES CONTRA FUERZAS NEGATIVAS, ATENUANDOLOS Y TRANSFORMANDOLOS.



OTRA TECNICA DE AUTOCUIDADO ES EL DEBRIEFING, Y ES UNA TECNICA QUE CONTIENE UNA CAJA DE HERRAMIENTAS, DONDE SE MUEVEN LOS RECURSOS CERCANOS; SE APLICA DENTRO DE LAS 24 A 72 HORAS DESPUES DE LA SITUACION CRITICA.

ESTA TECNICA ES GRUPAL EN DONDE SE DESENVUELVE LA VIVENCIA DE LO ACONTECIDO, SE DA CONSUELO Y ES PARA PROCESAR TODO LO ACONTECIDO.

EN ESTA TECNICA HAY UN GUIA QUIEN TIENE CAPACITACION DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS, Y 2 COLABORADORES QUE AUXILIAN EN EL ORDEN Y SECUENCIA DE LA REUNION HASTA SU CONCLUSION.



LA OTRA TECNICA SE DENOMINA DEFUSING Y ES UNA TECNICA DE DESACTIVACION POSTERIOR A LA EMERGENCIA; ES BREVE, DE APLICACIÓN INMEDIATA.

EL OBJETIVO DE ESTA TECNICA ES INFORMAR EL HECHO EN SI, COMO DEL ESTRÉS ENFRENTADO, Y ES PARA ALIVIAR EL ESTRES INICIAL, NORMALIZAR LAS REACCIONES EMOCIONALES, Y DETECTAR QUIEN NECESITA AYUDA.



TÉCNICAS PARA DESCANSAR EN DIOS

ESTA NECESIDAD RESPONDE TAMBIÉN A UNA EXIGENCIA DIVINA. DIOS BUSCA ADORADORES EN ESPÍRITU Y EN VERDAD, Y, POR CONSIGUIENTE, LA ORACIÓN QUE BROTA VIVA DESDE LAS PROFUNDIDADES DEL ALMA.

VIVIR DE ACUERDO A LA PALABRA DE DIOS REALMENTE TRAE REPOSO.

“VENID A MÍ... Y APRENDED DE MÍ, QUE SOY MANSO Y HUMILDE DE CORAZÓN; Y HALLARÉIS DESCANSO PARA VUESTRAS ALMAS” MATEO 11:28-29.

EL VERDADERO REPOSO: LA RECOMPENSA DE LA OBEDIENCIA

TENEMOS QUE CREER Y SER OBEDIENTES A LAS PALABRAS DE JESÚS.

«VENGAN A MÍ TODOS USTEDES QUE ESTÁN CANSADOS Y AGOBIADOS, Y YO LES DARÉ DESCANSO. CARGUEN CON MI YUGO Y APRENDAN DE MÍ, PUES YO SOY APACIBLE Y HUMILDE DE CORAZÓN, Y ENCONTRARÁN DESCANSO PARA SU ALMA.»

MATEO 11:28-29