

Cartilla de autocuidado para la atención psicológica en la emergencia covid-19¹

Los intervinientes también nos afectamos

¡Recuerda!

Para poder ayudar a otros, debemos cuidarnos primero nosotros

1. Factores de riesgo en la labor de los intervinientes

- Trabajar en solitario o en grupos con escasa organización y respaldo institucional, logístico o técnico.
- Trabajar sin coordinación con el resto de la operativa en emergencias ni con el sistema de salud.
- Presión de la urgencia.
- Horarios extenuantes.
- Contacto permanente con el dolor ajeno (físico y emocional).
- Exigencias propias de la conformación rápida de equipos *ad hoc*.
- Falta de entendimiento con el jefe o con los compañeros.
- Daños sufridos por los compañeros del equipo a causa de la tarea realizada.
- Presión por el compromiso asumido.
- Subestimación o evaluación errónea, *a priori*, del esfuerzo a realizar.

2. Recomendaciones de autocuidado

- Siempre presta atención a tus reacciones.
- Frente al evento y al sufrimiento de otros experimentamos distintos tipos de pensamientos y emociones, busca formas de expresarlas.

¹ Se tomó como referencia la *Guía Práctica de Autocuidado para Intervinientes*, publicada por la ONG Psicólogos Voluntarios de Chile. Disponible en: https://psicologosvoluntarios.cl/wp-content/uploads/2018/05/Cartilla_Autoayuda_Intervinientes.pdf

- Monitorea el propio cuerpo y presta atención a signos de cansancio extremo, deshidratación o fatiga. Si no descansas a tiempo, puedes causar nuevas emergencias dentro de la ya existente.
- En las horas de descanso, comunícate con algún familiar o amigo para reportarte y recibir contención para reforzar la emocionalidad. No te quedes hablando de lo mismo o rumiando los casos que has atendido.
- Hidrátate constantemente. Utiliza ropa cómoda y adecuada para la circunstancia. Aliméntate con comida ligera cada 2 o 3 horas. Modera el consumo de sustancias como el café, cigarrillos, y evita el consumo de alcohol y drogas.
- Regula los turnos, en la medida de la disponibilidad de personal. Maneja turnos de corta duración, para evitar largas jornadas.
- Si necesitas tomar un descanso, pídelo y coordínalo con tu equipo. Aislarse puede ser necesario como estrategia de autocuidado.
- Recuerda que tu familia y amigos se preocupan de tu bienestar, contáctate al menos una vez al día con ellos.
- El trabajo en dupla o en equipo es una medida de protección. Toma decisiones en equipo, ya que la probabilidad de tomar malas decisiones aumentan luego de muchas horas de trabajo.
- Rígete por un protocolo claro de acción. No dejes tu intervención librada a la improvisación. Revisalo con tu equipo para realizar las adaptaciones que crean adecuadas.
- Pondera y modula la urgencia de las demandas que recibes. Intenta detectar qué parte de la demanda que estás atendiendo es objetivamente urgente y qué parte tiene que ver con tus propias actitudes y motivaciones personales respecto a ayudar a otros.
- Si en algún momento sientes que estás en tu límite, pero te sientes presionado/a para seguir en función del compromiso asumido, detente y piensa que es mejor retirarse a tiempo, antes de sucumbir y causar más contratiempos de los que pretendemos evitar. Estas situaciones pueden suceder. Tu supervisor lo sabe y puede escucharte y buscar alternativas juntos.
- Realiza el ejercicio de la atención psicológica en emergencias a través de dispositivos organizados institucionalmente, que dispongan de cierta lógica interna de organización de la tarea y cierto respaldo técnico en cuanto a la atención de situaciones desbordantes. Además, intenta que estos dispositivos estén coordinados con otros dispositivos y con instituciones involucradas en el manejo de dicha situación de emergencia, para maximizar la sinergia de recursos y mejorar la calidad de la atención.

Un buen interviniente reconoce sus límites, sabe decir no y acepta recibir ayuda.

Si lo sientes necesario, pedir ayuda siempre será oportuno.

3. Lo que te puede pasar en el descanso o al terminar la emergencia:

- Lo vivido parece irreal.
- Dolor de cabeza, dolor muscular, mareos, náuseas, inquietud, pérdida de apetito.
- Dificultad para dormir y descansar.
- Irritabilidad, tristeza, sensibilidad.
- Experimentar indiferencia ante las propias emociones.
- Sentirte paralizado, distante.
- Molestia al recordar olores, ruidos o imágenes de la situación.
- Evitar recordar la situación o hablar recurrentemente del tema.
- Pensar que lo podrías haber hecho diferente o mejor, sentimientos de culpa.
- Cambios en la relación con las personas y en el equipo de trabajo.

¡Calma!

Todas son reacciones normales ante situaciones anormales.

Poco a poco perderán intensidad y te irás recuperando.

4. Consulta a un profesional de salud si:

- Tu malestar no disminuye 4 semanas después.
- Tienes cambios radicales de personalidad.
- Este trabajo te ha generado problemas en ámbito laboral, familiar o social que no puedes manejar adecuadamente.