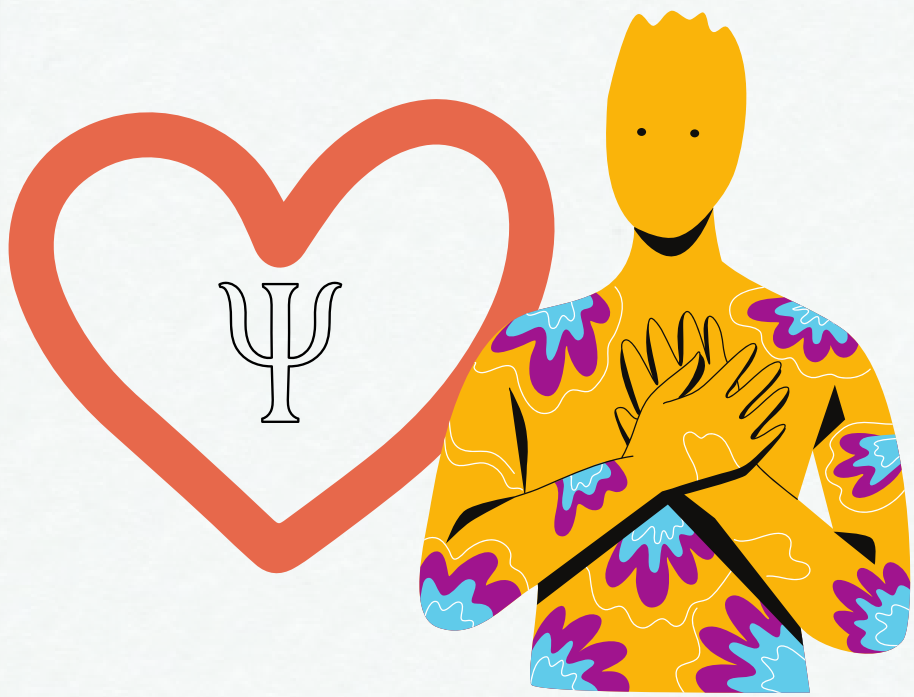


AUTOCUIDADO

EN EMERGENCIAS

“Autocuidado es entendido como una capacidad integradora de la persona para ser autonomo, autoobservador, comprometido consigo mismo respecto al proceso de bienestar”.



- El autocuidado mitiga la aparición de imágenes dolorosas.
- Previo a la situación de desastre se debe tener una minima salud física y psicológica para realizar actividades de alto riesgo, deben reconocerse las capacidades con que se cuenta en el momento sin sobreestimarlas y exponerse a riesgos.
- Posterior a la atención, realizar ejercicios de descarga emocional.

FACTORES QUE PUEDEN VULNERAR EL AUTOCUIDADO EN LOS BRIGADISTAS

- Individual** ➤ Enfermedad, problemas o situaciones que provoquen estrés, la edad, pérdidas personales o lesiones.
- Interpersonal** ➤ Responsabilidades personales, conflictos familiares, separaciones prolongadas o rasgos de personalidad conflictivos.
- Comunicativo** ➤ Medios de comunicación social y presencia de grupos armados
- Propias del desastre** ➤ Ocurrencia del desastre, duración, amenazas, grado de incertidumbre.
- Situaciones traumáticas** ➤ Gran número de fallecidos, contacto directo o prolongado con las víctimas o fallecidos, menores gravemente heridos o fallecidos.
- Problemas de organización** ➤ Ausencia de un espacio y tiempo de descanso, presión laboral, interferencia en las funciones, baja recompensa.

DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO



BENEFICIOS Y RECOMENDACIONES

El proceso de autocuidado promueve el bienestar psicoafectivo y social de quienes lo realizan de manera continua. Además, existen herramientas que disminuyen la sobrecarga y el desgaste durante las situaciones de emergencia o desastre (UNGRD, 2016).

