

Reacciones psicológicas en situaciones de emergencia.

Reacciones psicológicas en situaciones de emergencia.

Caso práctico



Sirius. Uso educativo nc. Elaboración propia.

Marta y Alberto han acudido hoy a un accidente de tráfico múltiple. Cuando han llegado al lugar de los hechos, han comprobado que mas de 10 coches habían colisionado. Uno de los accidentados que aparentaba tener sólo heridas leves se estaba golpeando en la cabeza mientras murmuraba "yo tengo la culpa de todo". Otra persona de unos 20 años se encontraba en posición fetal mientras se chupaba el dedo.

Tras atender a varios heridos han trasladado a varias personas al hospital. Una de ellas, una chica joven, tenía un ataque de ansiedad y la han tenido que tratar con [ansiolíticos](#). A las horas, cuando despertó, aseguraba no recordar nada de lo acontecido, ni siquiera que hubiera tenido un accidente.

¿Crees que realmente esta chica no recordaba nada del accidente? ¿Cómo explicarías los comportamientos observados por Marta y Alberto en el lugar del accidente?



Profesional

[Aviso legal](#)

Mecanismos de defensa de la personalidad.

En la unidad de trabajo anterior has estudiado algunos rasgos de la personalidad y como se puede ir conformando y variando esta con el tiempo. En esta unidad vas a estudiar algunas reacciones de las personas ante situaciones de emergencia y como puede llegar a reaccionar nuestra mente para que estas situaciones no sean tan amenazadoras para nuestra [psique](#).

Así, el ser humano, ante una de estas situaciones, que son generadores de [estrés](#) y [ansiedad](#), puede poner en marcha ciertos recursos inconscientes para reducir esta ansiedad y poder mantener el equilibrio psicológico. Normalmente estos mecanismos se basan en la alteración de la percepción de la realidad, para que así el ser humano lo perciba de un modo menos amenazante.

Estos mecanismos tienen una serie de características comunes que son:

- Son inconscientes (aunque algunos autores señalan que, en algunas ocasiones, los sujetos provocan conscientemente el mecanismo de defensa).
- Operan de forma mecánica e involuntaria.
- Tratan de reducir la ansiedad que los conflictos provocan en la mente de la persona.
- Distorsionan la realidad. La sensación que recibes es la misma que la de otras personas que puedan estar a tu alrededor, pero tu interpretación de esta puede ser totalmente diferente.
- Son utilizados por todas las personas, y son necesarios porque disminuyen la ansiedad en situaciones amenazantes y favorecen una adaptación positiva a la realidad. Si se usan continuamente y de manera intensa, pueden dar lugar a ciertos trastornos psíquicos. Es preferible encarar los conflictos y resolverlos.

MECANISMOS QUE MANTIENEN EL EQUILIBRIO PSICOLÓGICO

- Son inconscientes.
- Operan de forma mecánica e involuntaria
- Reducen la ansiedad.
- Distorsionan la realidad.

- Son utilizados por todas las personas.

Autoevaluación

Normalmente los mecanismos de defensa de la personalidad se basan en...

- La alteración de la percepción de la realidad para que se perciba menos amenazadora.
- La alteración de la sensación de la realidad para que se perciba menos amenazadora.
- Que son inconscientes.
- La alteración de los procesos cognitivos.

Correcta: se percibe la realidad de forma diferente a la realidad.

Incorrecto.

Incorrecto.

Incorrecto.

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

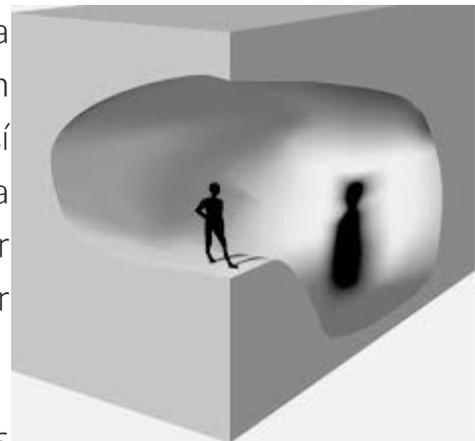
Tipos de mecanismos de defensa de la personalidad (I).

¿Cómo crees que puedes defenderte psíquicamente ante una situación de emergencia? ¿Se te ocurre algún mecanismo de defensa? ¿Cómo reaccionas cuando te enfadas con alguien cercano?

Existen diferentes mecanismos de defensa de la personalidad, y el ser humano utilizará uno u otro dependiendo de varios factores como su propia personalidad, la situación característica en la que se encuentre y el nivel cultural del individuo.

Además, también hay que tener en cuenta que varios de estos mecanismos pueden estar actuando a un mismo tiempo. Los más habituales serían:

1. **NEGACIÓN:** El individuo niega por completo una realidad para protegerse de una situación desagradable o conflictiva (es un engaño a sí mismo). Un ejemplo de ellos sería aquella persona que tiene algún tipo de adicción y se niegan por completo a aceptarlo, por tanto no puede superar dicha adicción



2. **REGRESIÓN:** El individuo adopta conductas propias de etapas anteriores de su vida, normalmente esa etapa suele ser una infancia temprana. Un ejemplo de este mecanismo de defensa de la personalidad, también sería el del caso práctico, donde uno de los accidentados, adopta una posición fetal y se chupa el dedo. Existen otros comportamientos típicos como acariciarse el pelo, no querer dormir solo o querer hacerlo con una luz encendida.

Mats Halldin Documentación libre GNU.procedencia.

3. **AISLAMIENTO:** Consiste en la separación de los afectos de los pensamientos; se puede pensar y tomar conciencia de un hecho, pero su significado emocional está aislado y no perturba al individuo. Este es un mecanismo de defensa muy utilizado por los profesionales sanitarios. Cuando llegas a un accidente, normalmente aíslas los sentimientos de compasión, empatía, tristeza etc, para así poder realizar mejor tu

trabajo. Un ejemplo sería un médico que tiene que entubar a un bebé o hacerle la [RCP](#). No es que te vuelvas insensible, simplemente en ese momento no importa el dolor físico, sólo importa salvarle la vida.

4. **DESPLAZAMIENTO:** El individuo traslada o desplaza su respuesta a otra situación o persona. Se utiliza mucho en el mundo laboral. Un ejemplo sería cuando discutes con tu pareja o tu jefe y el enfado y las consecuencias las proyectas con tu familia al llegar a casa.
5. **AGRESIÓN CONTRA SI MISMO:** Es una variación de la anterior, pero en este caso, en lugar de dirigir esa emoción hacia otra persona u objeto, la diriges hacia ti mismo. Un ejemplo de esto sería el que aparece en el caso práctico, en el cual un individuo se golpeaba a sí mismo; esta agresión, que en principio puede parecer estúpida, al individuo en sí le puede reducir en gran medida la ansiedad.

Autoevaluación

Antonio y Marco, dos amigos, están discutiendo en la calle. Antonio se altera mucho y de repente golpea con el puño la persiana de una tienda. ¿Qué mecanismo de defensa de la personalidad está usando?

- No está usando ninguno, es simplemente una reacción de ira.
- Agresión contra el propio self.
- Desplazamiento.
- Represión.

Incorrecto.

Incorrecto.

Correcta: En vez de golpear a su amigo, psicológicamente se acepta mejor golpear la persiana Canaliza su ira hacia la persiana de la tienda.

Incorrecto.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta
4. Incorrecto

Tipos de mecanismos de defensa de la personalidad (II).

En este punto vamos a continuar con la explicación de los diferentes mecanismos de defensa de la personalidad que pueden actuar ante una situación de emergencia:

6. **INTROYECCIÓN O IDENTIFICACIÓN:** Mediante este mecanismo el sujeto adquiere comportamientos o conductas de otra persona (a la cual normalmente se admira). Ante una amenaza en el que el sujeto se vea sobrepasado por las circunstancias, puede adoptar el rol de alguien que él piense que podría solucionar con facilidad dicha amenaza. Un claro ejemplo de este mecanismo, aunque no esté muy relacionado con emergencias sanitarias, se puede observar en los adolescentes, los cuales imitan el estilo e ideología de su artista preferido, se visten igual, quieren llevar el mismo tipo de vida etc.
7. **IDENTIFICACIÓN CON EL AGRESOR:** Es una variante del anterior, en el cual los comportamientos que se adquieren son negativos. Un ejemplo de este, sería el Síndrome de Estocolmo, en el cual el rehén de un secuestro manifiesta simpatía hacia sus captores en lugar de enfado.
8. **RACIONALIZACIÓN:** El individuo distorsiona los hechos ocurridos de una manera racional para que le resulten menos amenazantes, es decir, busca justificaciones para determinados hechos y que para él puedan tener validez. Ejemplo: Imagínate que llegas a un accidente de tráfico en el cual el conductor de un automóvil ha atropellado a un peatón, un niño. El estrés que le supone dicho atropello al conductor le puede llevar a usar la racionalización para disminuir la ansiedad. Así, intentará excusarse con frases como: "En este paso de cebra no hay visibilidad y encima había una furgoneta aparcada en él", "El chico a salido de la nada tras el balón sin mirar", "El niño no debería jugar sólo cerca de la carretera ¿dónde está la madre?". Como ves, mediante ideas más o menos razonables, intenta ver el hecho como algo inevitable debido a todas las circunstancias que lo han rodeado y disminuir así, su parte de responsabilidad.
9. **FORMACIÓN REACTIVA:** Se transforman los impulsos o deseos inaceptables en aceptables; Puedes tener cierto deseo o sentimiento que a lo mejor socialmente esta mal visto o que simplemente tú no lo aceptas y tu conducta demostrará todo

lo contrario. De pequeño seguramente para que tus amigos no se rieran de ti por que te gustaba una chicha, te dedicabas a tirarle piedras.

10. **SUBLIMACIÓN:** Consiste en transformar un deseo o un impulso inaceptable en una forma socialmente aceptable, digna de elogio. Por ejemplo, Ante el miedo a la sexualidad, ingresar en una orden religiosa.
11. **PROYECCIÓN:** Implica expulsar fuera de sí y situar en los demás comportamientos, sentimientos o deseos que repudiamos en nosotros mismos. La persona no identifica su problema en ella misma, sino en otra (el problema no es suyo). Lo hace, por ejemplo, quien incapaz de enfrentar sus emociones, conflictos y estados anímicos internos convulsos, los vuelca sobre los demás en forma de críticas y dinámicas dañinas. Es pensar que el defecto lo tienen otros, pero nunca uno mismo.
12. **REPRESIÓN:** Es la imposibilidad de recordar una situación que te haya podido causar ansiedad. Un claro ejemplo de esto, sería el de la mujer del caso práctico, la cual tras el accidente es incapaz de recordar nada, ni siquiera que este haya tenido lugar. Incluso después de recordárselo otra persona, seguramente le costará recobrar cualquier recuerdo que haya eliminado por represión.



johnhain. pixabay. [procedencia.](#)

Autoevaluación

¿Cómo se denomina el síndrome psicológico relacionado con el mecanismo de defensa de identificación con el agresor?

- Síndrome de Electra.
- Síndrome de Edipo.

- Síndrome de Edimburgo.
- Síndrome de Estocolmo.

Incorrecto.

Incorrecto.

Incorrecto.

Correcto.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Opción correcta

El ser humano y la enfermedad.

Caso práctico



mynameisharsha. CC by. [Procedencia.](#)

Marta y Alberto han decidido que esta mañana iban a ir a visitar a un paciente que atendieron en el accidente múltiple para ver como se encuentra. En dicho accidente esta persona se fracturó las dos piernas.

Al llegar al hospital se han llevado una gran sorpresa, ya que esta persona que en principio era todo amabilidad, ahora tiene un comportamiento totalmente diferente: Insulta al personal sanitario, no deja que le ayuden en el aseo personal y siempre esta diciendo que no sabe lo que hace ahí y que quiere irse a casa.

¿Por qué crees que tiene este comportamiento?

¿Cómo definirías la enfermedad? ¿Crees que puede tener importancia en el equilibrio psicológico de las personas?

La **enfermedad** es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las **enfermedades** implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno. Incluso cuando la causa se desconoce, casi siempre se pueden explicar las **enfermedades** en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.

La enfermedad desencadena una serie de acontecimientos en la vida de las personas que dependen de múltiples factores interrelacionados como: su personalidad, capacidad de adaptación, edad, tipo de enfermedad, entorno familiar y social.

En el lenguaje cotidiano, la enfermedad es entendida como una idea opuesta al concepto de salud:

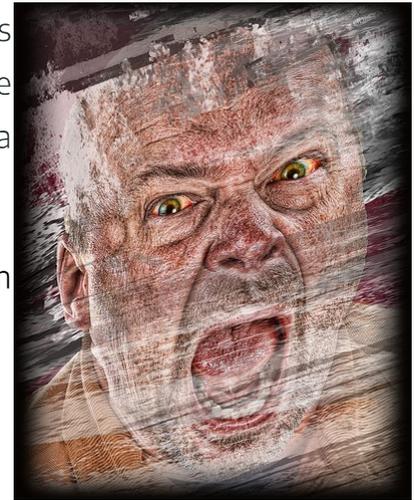
es aquello que origina una alteración o rompe la armonía en un individuo, ya sea a escala molecular, corporal, mental, emocional o espiritual.

La enfermedad, a parte de las consecuencias físicas, también tiene unas repercusiones psicológicas:

- **Ansiedad:** La enfermedad es un importante generador de ansiedad, motivada sobre todo por temores a padecer algún proceso capaz de determinar sufrimiento o muerte. El individuo se vuelve más sensible a cualquier información que recibe, por lo que la transmisión de esta han de ser claras, suficiente y no conflictivas para evitar en lo posible la aparición de esta reacción.
- **Depresión:** Su origen puede ser variado, debido a factores exógenos o endógenos, aunque una de las causas que más te puede interesar como técnico en emergencias sanitarias es la pérdida de un ser querido.

Las posibles consecuencias de verse sumido en una depresión serán:

- Disminución de la calidad de vida.
- Retraso en la curación.
- Aumento de riesgo de conductas suicidas.



Emery_Way. CC by [Procedencia](#).

Aunque una vez generada la depresión ha de ser tratada a largo plazo por un especialista, hay que tener en cuenta que una actuación psicológica primaria en una situación de emergencia puede reducir la gravedad de esta o incluso evitar que aparezca. Para ello, ya veremos en las unidades de trabajo 5 y 6 como se ha de actuar.

- La ansiedad junto con la depresión pueden provocar en el paciente **temor** a la soledad, **miedo** a la invalidez o incluso a la **muerte**.
- **Desvalorización personal:** La enfermedad se acompaña de una disminución de todas las actividades cotidianas que desarrolla el ser humano, como el ir a trabajar, cocinar, limpiar la casa, etc. Todas las funciones que tenías y desarrollabas, pueden llegar a desaparecer. Antes de la enfermedad tenías una función y un valor para la sociedad que ahora ha desaparecido. Esto se puede traducir en la generación de comportamientos como:

- Una docilidad excesiva.
- Dependencia exagerada del personal sanitario.
- Sentimientos ambivalentes de amor-odio y de agresividad hacia las personas que cuidan al paciente.
- **Pérdida de independencia:** Lo que es un generador de ansiedad.
- **Desarraigo:** Surge como consecuencia de la estancia obligada en un medio hostil y desconocido, rodeado de personas a las que no le une ningún vínculo afectivo. Esta situación origina en el enfermo dificultades de interrelación con otras personas en la expresión de sus sentimientos y emociones.

Además de estas repercusiones psicológicas, también hay que tener en cuenta que el enfermo puede desarrollar, junto con estas, cualquier mecanismo de defensa la personalidad que has visto anteriormente.

Mecanismos de defensa frente a la enfermedad.

¿En qué consisten estos mecanismos? ¿Crees que serán similares a los mecanismos de defensa de la personalidad?

Al igual que los mecanismos de defensa de la personalidad, también tratan de evitar en la medida de lo posible el estrés, aunque esta vez, ocasionado por padecer una enfermedad. Los mecanismos más frecuentes que suelen aparecer ante enfermedades son:



dreamingofariz. CC by. [Procedencia.](#)

- **Negación de la enfermedad:** el paciente no acepta su enfermedad, busca otro diagnóstico alternativo que se ajuste más a sus deseos.
- **Ira:** el paciente puede manifestar conductas agresivas y se vuelve intolerante y difícil de tratar. Se puede ver claramente por que puede llegar a descalificar al personal o negarse a colaborar con la actuación sanitaria. Este sería el ejemplo que aparece en el caso práctico, el paciente adopta este comportamiento para evitar en lo posible la pérdida de independencia y la desvalorización personal. Además, el que no quiera estar en el hospital y desee volver a casa también puede ser indicativo de desarraigo.
- **Represión:** procura no hablar de la enfermedad con nadie, como si no existiera. En familiares también puede detectarse, ya que de manera inconsciente omiten la información que pueda ser más desagradable
- **Regresión:** suele manifestarse con un gran egocentrismo, peticiones que parecen fuera de lugar, muchas veces lo puedes llegar a interpretar como caprichos o ganas de molestarte.
- **Proyección:** normalmente dirigido al personal sanitario que se ocupa del paciente.
- **Utilización de la enfermedad:** este mecanismo puede desarrollarse de forma consciente o inconsciente para conseguir un beneficio secundario, ya sea de tipo

emocional, material o laboral. Un ejemplo muy claro de esto es cuando al caer enfermo comienzas a solicitar que te hagan un zumo, que vayan a comprarte cosas etc.

- **Racionalización:** el paciente intenta dar explicaciones racionales a su comportamiento.
- **Aceptación de la enfermedad.** es la respuesta que puede convertir al paciente en un sujeto activo de su propia recuperación, y, por tanto, el más deseado.

Para profundizar

En el siguiente video podrás aprender más sobre los distintos mecanismos de defensa de los seres humanos:

Video mecanismos de defensa



Autoevaluación

¿Qué dos repercusiones psicológicas de la enfermedad, si aparecen juntas, pueden producir en el paciente temor a la soledad, miedo a la invalidez o incluso a la muerte?

- Ansiedad y depresión.
- Ansiedad y desarraigo.
- Depresión y desarraigo.
- Ansiedad y desvalorización personal.

Correcto.

Incorrecto.

Incorrecto.

Incorrecto.

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Reacciones psicológicas.

Caso práctico



Sirius. Uso educativo nc. Elaboración propia.

Marta y Alberto han salido de trabajar y deciden tomarse un refresco para relajarse un poco. Enseguida surge la siguiente conversación:

Marta: Últimamente te veo un poco apagado ¿te ocurre algo?

Alberto: No sé, la verdad es que sí, es como si estuviera todo el día sin fuerzas ni ganas de hacer nada.

Marta: No me digas más, has discutido con tus padres de nuevo ¿verdad?, a mí me pasa lo mismo.

Alberto: Que va, las cosas por casa van fenomenal. Bueno por casa, con mi pareja, amigos, la verdad es que estoy mejor que nunca, y sin embargo, me encuentro apático con la gente, he perdido el apetito y apenas duermo. No se, será el bajón de la primavera.

Marta: La verdad es que nunca te he visto tan apagado como ahora, con lo alegre que eres.

Alberto: Nada, esto son dos días y enseguida se me pasa.

Marta: ¿No será por las prácticas? Yo te veo muy a gusto con lo que hacemos.

Alberto: Tampoco, la verdad es que me encanta lo que hago, aunque a veces me apeno mucho cuando veo a alguien que ha perdido a un ser querido o cuando veo el sufrimiento de las personas heridas.

Marta: Hacemos todo lo que podemos.

Alberto: Ya lo se, pero a veces siento que no es suficiente.

¿Qué crees que le está pasando a Alberto?

El estrés.



Sirius. Uso educativo nc. Elaboración propia.

El ser humano, ante una situación de emergencia, puede tener diferentes reacciones y alterar el comportamiento, las emociones e incluso los procesos cognitivos. Esto es debido, a que el estrés derivado de esta situación, puede provocar diferentes estados de ansiedad y por tanto diferentes reacciones. Pero ¿tú conoces la diferencia entre estrés y ansiedad?

El estrés se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

Sin embargo, si esa respuesta del organismo continúa presente cuando ya ha desaparecido tal estímulo estresante, diríamos que es ansiedad, definida como; respuesta emocional de aprehensión, inquietud, desasosiego que se produce, como ya he dicho, en ausencia de un estímulo claro. Se suelen confundir ambos términos, o se utilizan como sinónimos, básicamente porque las respuestas físicas, emocionales y conductuales suelen ser parecidas, sin embargo, el estrés se refiere a un proceso de adaptación al medio mientras que la ansiedad es una reacción emocional de alerta general, porque pensamos que estamos en peligro, que algo nos amenaza.

Aclaración: el estrés produce ansiedad, pero no necesariamente el sujeto con ansiedad padece estrés, ya que la ansiedad puede no tener causa aparente. Hay personas que tienen ansiedad y no saben la causa.

Así pues, tras esta pequeña introducción sobre estos dos terminos, ¿Qué crees que le sucede a Alberto?

En los siguientes apartados estudiaremos más detalladamente cuál puede ser el origen del estrés y las posibles reacciones del individuo frente a este.

Situaciones estresantes.

¿Te has sentido alguna vez estresado/a? ¿Piensas que esas cosas solo les pasa a unas pocas personas con demasiado trabajo?

Una emergencia sanitaria, debido a su definición, siempre será una situación estresante, tanto para los pacientes como para los técnicos sanitarios. Así, cuando te encuentres trabajando en este ámbito, es importante que sepas ver las posibles causas de este estrés, ya que si las conoces es más fácil reducirlas y evitar que desemboque en una patología. Estas situaciones estresantes pueden provenir de diferentes ámbitos:

- **Ámbito familiar:** Es potencialmente el entorno más delicado debido a la brecha de género y implicación emocional que suponen los conflictos familiares: maltrato, engaños de pareja, enfermedad, cuidados de familiares, hijos problemáticos, falta de comunicación, económicos, excesivo ruido en el ámbito familiar, casas muy pequeñas, etc.
- **Ámbito laboral:** Es uno de los mayores productores de estrés y ansiedad: paro, malas relaciones con compañeros, síndrome de Burnout (estar quemado a nivel laboral), malas relaciones con jefes, horarios, etc.
- **Ámbito social:** Entre las situaciones más comunes están: relación con los vecinos, locales nocturnos ruidosos, contaminación ambiental, mal funcionamiento de la sanidad, tráfico intenso, drogas, etc.
- **Ámbito personal.** Referido a la personalidad de cada individuo y a las situaciones propias de este, como pueden ser: inseguridad, baja autoestima, competitividad, pesimismo, introversión, perfeccionismo, etc.



quinn.anya. CC by-sa. [Procedencia](#).

Para saber más

En el siguiente vídeo podrás aprender sobre la resiliencia y 10 hábitos que te harán más fuerte:

Video mecanismos de defensa



Autoevaluación

La inseguridad ciudadana es un factor estresante,... ¿de qué ámbito?

- Ámbito familiar.
- Ámbito laboral.
- Ámbito social.
- Ámbito personal.

Incorrecto.

Incorrecto.

Correcto.

Incorrecto.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta
4. Incorrecto

Respuestas psicológicas al estrés.

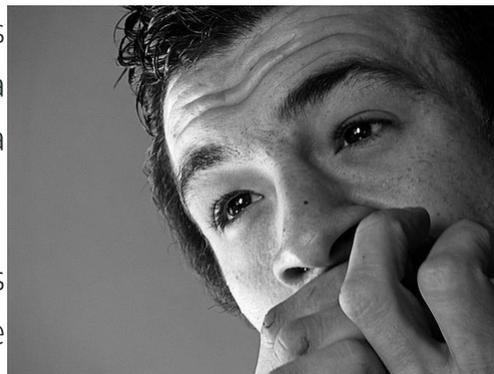
¿Cuándo estás estresado cómo te sientes? ¿Reaccionas igual ante las personas o te cambia el humor? ¿Crees que aceptarías de la misma manera una mala noticia cuándo estas estresado a cuándo no lo estás?

Cuando nos encontramos en una de las situaciones causantes de estrés que hemos visto en el apartado interior, en mayor o menor medida, nuestro organismo generará una serie de respuestas psicológicas para enfrentarse a este. Estas respuestas las podemos clasificar en: emocionales, biológicas o fisiológicas, cognitivas y de comportamiento o conductuales; aunque hay que tener en cuenta que estas no aparecen de forma aislada en el individuo, sino que existe una interacción entre ellas:

Veamos más detalladamente estas respuestas psicológicas al estrés:

1. **Respuestas emocionales:** Son las que tienen más relación con el estrés, y las más frecuentes son la ansiedad y la depresión, aunque esta última sería consecuencia de un estado prolongado de ansiedad.

Recordad que la ansiedad se transmite de unas personas a otras, el técnico sanitario tiene que saber identificar su propia ansiedad y la de los pacientes.



Javiercit0. CC by. [Procedencia](#).

2. **Biológicas o fisiológicas** (*lo que siento físicamente*): La ansiedad se expresa a través de manifestaciones fisiológicas del sistema nervioso, hormonal e inmune. A este conjunto de respuestas fisiológicas es a lo que se conoce como **angustia**. Estas manifestaciones varían de una persona a otra y pueden aparecer algunos de los siguientes síntomas y signos: Palpitaciones, taquicardia, aumento de tensión arterial, accesos de calor, palidez, sensación de ahogo, asma, sofoco, náuseas, vómitos, diarrea, sequedad bucal, pupilas dilatadas, sudoración excesiva, mareos, etc.
3. **Cognitivas** (*lo que sientes o piensas*): Se incluyen manifestaciones como: falta o incapacidad de concentración, olvidos frecuentes, preocupación, miedo, inseguridad,

sensación de pérdida de control sobre el ambiente, incapacidad para tomar decisiones, gran afectación ante las críticas, comportamientos suicidas, etc.

4. **Conductuales o de comportamiento** (*lo que hago*): se pueden observar conductas como: hiperactividad, movimientos sin una finalidad concreta y repetitivos como retorcerse las manos, tartamudear o hablar de forma atropellada, risa nerviosa, fumar y beber en exceso, morderse las uñas, enrollarse o arrancarse el pelo, aumento o pérdida de apetito, pérdida de sueño, conductas agresivas, irritabilidad, abuso de drogas, actos violentos, etc.

Todas estas respuestas se retroalimentan entre sí, tanto positiva como negativamente. Por ejemplo, al sentir palpitaciones, pienso que me estoy poniendo nervioso, lo que a su vez aumenta las palpitaciones, empiezo a perder concentración en lo que hago, sudo. Si controlo las palpitaciones pienso que ya estoy más tranquilo, disminuyen las palpitaciones y el sudor y me concentro en lo que hago o me dicen. Por eso es muy importante saber manejar el estrés y la ansiedad.

Autoevaluación

¿Cuál de las siguientes respuestas coincide con una respuesta cognitiva frente al estrés?

- Bloqueo mental.
- Risa nerviosa.
- Inquietud.
- Pesimismo.

Correcta: La risa nerviosa sería de comportamiento y la inquietud y el pesimismo, reacciones emocionales.

Incorrecto.

Incorrecto.

Incorrecto.

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Para saber más

En el siguiente vídeo podrás descubrir la receta frente al estrés:

La receta para el estrés (Parte 1)



El miedo.



¿Qué es el miedo? ¿Se puede controlar el miedo?

El miedo es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado.

Capture Queen™. CC by. [Procedencia.](#)

Quando sentimos miedo creemos que tenemos la sensación de una baja capacidad de control y de predicción.

Sobre los efectos físicos, el miedo nos paraliza y nos hace fijar toda nuestra atención en el estímulo desencadenante. Entre otras reacciones se encuentran: aumento de la presión cardíaca, sudoración, dilatación de pupilas, descenso de la temperatura corporal, aumento del tono muscular llegando incluso al agarrotamiento.

En una situación de emergencia, es normal sentir miedo, además, este puede ser beneficioso si se sabe controlar (miedo activo), puesto que pone a nuestro organismo en estado de alerta. Sin embargo, este control puede ser difícil de conseguir y tienes que tener un gran conocimiento y dominio de ti mismo.

Vallejo - Noguera, afirmaba: "*La valentía no consiste en no sufrir miedo, sino en dominarlo y continuar en la línea de la conducta elegida*".

En este aspecto, tú como técnico en emergencias sanitarias, tendrás dos labores: Una controlar tu propio miedo para que tu actuación sea lo más profesional posible, y dos, intentar controlar el miedo y los ataques de pánico que puedan sufrir las personas.

Etapas del miedo y formas de aparición: Emilio Mira, distinguió seis estadios del miedo, que

perfectamente podemos aplicar al técnico de emergencias sanitarias frente al peligro:

1. **Aparece el miedo como prudencia.** La persona está consciente del peligro y cualquier acción que emprenda está siendo controlada psicológicamente por el sujeto.
2. **El miedo aparece como precaución.** Se caracteriza porque la persona toma todas las providencias del caso para enfrentar el peligro. Mantiene una actitud serena y sus conductas son apropiadas a la situación.
3. **Como prevención o alarma.** Se caracteriza por vacilaciones y nerviosismo. Este estado del miedo presenta inconvenientes para la labor de rescate.
4. **Como angustia aguda.** El sujeto pierde el dominio sobre sí y genera una nueva emergencia. En este caso esta persona debe ser atendida de forma urgente. Debe ser sacada del lugar a la brevedad ya que su conducta puede ser el punto de partida para el inicio del pánico.
5. **Como espanto.** Los actos reflejos dominan a la persona, la cual es prácticamente incapaz de emprender alguna acción adecuada frente a la situación.
6. **Como terror.** En este estado el individuo está paralizado por el miedo y es incapaz de darse cuenta de lo que sucede. Es muy típico que se produzca una relajación de esfínteres. No olvidemos que las descargas de adrenalina en sobredosis pueden tener efectos letales. En el terremoto de abril de 1992 en Alemania murió una sola persona, y no murió por lesión física alguna, sino de miedo.

Autoevaluación

Señala la frase incorrecta:

- Cuando el miedo aparece como prevención o alarma, te pone en estado de alerta y tu labor podrá ser controlada perfectamente.
- Si el miedo aparece como precaución (estadio 2), se produce una reacción serena y las conductas son apropiadas a las situación de emergencia.
- La paralización de la persona, aparece en el estadio 5, donde el miedo aparece como espanto.

- Cuando el miedo aparece como prudencia, las acciones están siendo controladas psicológicamente.

Incorrecto.

Incorrecto.

Incorrecto.

Correcta: En el nivel tres de la escala del miedo, aparecen vacilaciones y nerviosismo que tú como técnico de emergencias no te puedes permitir.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Opción correcta

El pánico.

¿Qué diferencia existe entre miedo y pánico?

El **pánico** lo podemos definir como: sensación de miedo exagerado y **ansiedad** intensa que siente un ser vivo ante una situación eventual de peligro. En ocasiones, el pánico se genera a nivel social y se contagia de individuo a individuo, lo que provoca una ola de temor generalizado.

Este punto si que es importante, ya que el miedo, al igual que otras muchas emociones (como la angustia, la tristeza,...), se contagian fácilmente. Simplemente con un pequeño gesto o una mirada puedes estar transmitiendo esta sensación a otra persona.

En el ámbito de la **psicología** se conoce como **ataque de pánico** a un trastorno de la ansiedad que provoca diversos episodios desagradables para quien lo sufre. En el marco de estos ataques, la persona empieza a sufrir un miedo irracional que aparece de manera súbita y que puede prolongarse durante varias horas.

Así pues, a parte de controlar tu propio miedo has de tener cuidado, por un lado, de no transmitírselo a nadie, y por otro, evitar el miedo colectivo. De aquí que cuando alguien tenga un ataque de pánico se deba separar del resto de personas, ya no sólo para que se tranquilice, sino también para evitar contagiarlo.



 Autor desconocido. Dominio público. [Procedencia](#).

Para saber más

Haz el siguiente experimento en casa. Di le a alguien que en dos tarjetas diferentes

ponga una serie de operaciones matemáticas para comprobar tu cálculo mental (Por ejemplo: $((6*7)+23-5)/6=?$). A continuación da le la vuelta a una de ellas y cronometra el tiempo que tardas en resolverlo.

Después repite la operación con la otra tarjeta, pero antes de ello enciende una cerilla y no la puedes soltar hasta que no resuelvas la operación.

La mayoría de la gente tarda más tiempo con la cerilla en la mano, ya que el miedo a quemarse hace que su concentración disminuya. Hay quienes incluso se quedan bloqueados y son incapaces de realizar la primera suma.

Ahora reflexiona sobre esto, si una simple cerilla es capaz de causar tal miedo para que pierdas la concentración de esta manera, ¿Qué puede ocurrir en una situación de emergencia mucho más grave?

Reacciones neuropatológicas duraderas (I).

Es normal que durante una situación de emergencia, los pacientes puedan tener cierto grado de ansiedad y todo tipo de reacciones como hemos visto. Sin embargo, si esta situación perdura en el tiempo, pueden llegar a producir cierto tipo de patologías psicológicas, de ahí, la importancia de la primera atención psicológica de las personas para evitar esta situación.

El DSM-IV (sistema de clasificación en patología psiquiátrica) incluye los siguiente trastornos:

- **Trastorno de estrés agudo:** Se puede desarrollar tras una vivencia traumática que pueda suponer para el individuo una amenaza física o psicológica. Estas alteraciones pueden durar desde dos días hasta un máximo de cuatro semanas. Los síntomas serían:

- Estado de aturdimiento.
- Respuestas exageradas de sobresalto.
- Inquietud motora.
- Falta de concentración.
- Insomnio.
- Irritabilidad.



pingnews.com. CC by. [Procedencia.](#)

- **Trastorno por estrés postraumático:** Sería igual que el trastorno de estrés agudo pero cuando su duración es superior a cuatro semanas. Los síntomas se pueden haber incrementado.

Todo esto puede provocar también alteraciones en la vida familiar, laboral y social del individuo.

- **Trastorno de ansiedad generalizada:** Consiste en la aparición progresiva y permanente

de los síntomas de ansiedad pero sin una causa que los provoque. Esto lleva al individuo a un estado de preocupación permanente que no puede controlar. Los síntomas serían:

- Fatiga.
 - Inquietud.
 - Dificultad para dormir.
 - Irritabilidad.
 - Tensión muscular.
- **Fobias:** Son temores irracionales, incontrolables y desproporcionados. Pueden estar referidos a animales (**cinofobia** = miedo a los perros), a situaciones (**claustrofobia** = miedo a los lugares cerrados), a objetos (**hematofobia** = miedo a la sangre) o a ambientes naturales.

Las más comunes son la fobia a los animales, la **agorafobia** (miedo a los espacios despejados como las plazas, las avenidas,...), la fobia social, la claustrofobia (miedo a los espacios cerrados) o la **aerofobia** (miedo a volar).

Para saber más

En este enlace que te propongo aquí, puedes comprobar la gran cantidad de fobias que existen:

[Algo más sobre fobias.](#)

Reacciones neuropatológicas duraderas (II).

- **Trastorno del pánico.** Ya hemos visto en que consiste el miedo y el pánico. Este trastorno consistiría en la aparición brusca del miedo, pero en este caso, sin un estímulo amenazador. Este miedo puede aparecer ante cualquier situación como estar en lugares públicos, o encontrarse en cualquier habitación con gente desconocida. Las personas que padecen este trastorno tienden a evitar estas situaciones para no sufrir la ansiedad que les provoca. Los síntomas característicos son: temblores, sudoración, náuseas, mareo, dolor en el pecho, sensación de frío/calor, sensación de asfixia.



<https://pixabay.com/es/vectors/miedo-ansiedad-silueta-sombra-4750252/>

- **Trastorno obsesivo compulsivo.** Son obsesiones debidas a ideas o pensamientos que se repiten. Por ejemplo, el miedo a padecer enfermedades, a la contaminación o a la suciedad son de los más frecuente. Para mitigar la ansiedad que provocan estas obsesiones, se suelen generar compulsiones, o sea, impulsos hacia conductas rituales absurdas, como por ejemplo cerrar y abrir la cerradura un número determinada de veces cada vez que se utiliza una puerta, o, lavarse las manos repetidamente. Todo esto puede conducir a la imposibilidad de llevar una vida normal para el individuo que padece este trastorno.
- **Trastorno de ansiedad por separación.** Es la preocupación o temor excesivo a ser separado de familiares o personas cercanas, el cual viene de la creencia de que les pueda ocurrir algo malo durante esta separación. Suele aparecer sobre todo en niños de corta edad, y sus síntomas serían: pánico o rabietas al separarse de los padres, preocupación excesiva sobre su propia seguridad, rechazo a dormir solo, pesadillas recurrentes sobre la separación.

Además de los trastornos vistos, esta clasificación incluye otros trastornos que no estudiaremos por no tener demasiada importancia para nuestro ámbito de competencia. Estos serían:

- Trastorno de ansiedad por condición médica.
- Trastorno de ansiedad inducida por sustancias.

Autoevaluación

Si observas a alguien que realiza conductas rituales absurdas, podrías pensar que...

- Tiene un trastorno del pánico.
- Tiene un trastorno obsesivo compulsivo.
- Tiene un trastorno de ansiedad por separación.
- Tiene un trastorno de ansiedad inducida por sustancias.

Incorrecto.

Correcta: Estos rituales absurdos son muy típicos en este tipo de trastorno: cerrar la puerta repetidamente, lavarse varias veces las manos...

Incorrecto.

Incorrecto.

Solución

1. Incorrecto
2. Opción correcta
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Licencia Recursos

	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R01_ACCIDENTEMULTIPLE</p> <p>Autoría: SIRIUS</p> <p>Licencia: Uso educativo no comercial</p> <p>Procedencia: Elaboración Propia</p>
	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R02_CHUPARDEDO</p> <p>Autoría: Mats Halldin</p> <p>Licencia: Documentación libre GNU,</p> <p>Procedencia: https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Deep_Cover.jpg</p>
	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R04_NIÑOS</p> <p>Autoría: johnhain</p> <p>Licencia: pixabay</p> <p>Procedencia: https://pixabay.com/es/illustrations/hablar-a-la-gente-percepci%C3%B3n-450340/</p>

	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R005_PACIENTE</p> <p>Autoría: mynameisharsha</p> <p>Licencia: CC</p> <p>Procedencia: http://farm4.static.flickr.com/3169/2897141031_07f2946dbe.jpg</p>
	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R05_MIEDO</p> <p>Autoría: Emery_Way</p> <p>Licencia: CC by</p> <p>Procedencia: http://www.flickr.com/photos/emeryway/3125395803/</p>
	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R006_ENCAMA</p> <p>Autoría: dreamingofariz</p> <p>Licencia: CC by</p> <p>Procedencia: http://www.flickr.com/photos/dreamingofariz/3089538095/</p>
	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R07_REFRESCO</p> <p>Autoría: SIRIUS</p> <p>Licencia: Uso educativo no comercial</p> <p>Procedencia: Elaboración Propia</p>

	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R007_Estres_FOT</p> <p>Autoría: SIRIUS</p> <p>Licencia: Uso educativo no comercial</p> <p>Procedencia: Elaboración Propia</p>
	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R08_SUSTO</p> <p>Autoría: Capture Queen™</p> <p>Licencia: CC by</p> <p>Procedencia: http://www.flickr.com/photos/uaeincredible/217849066/</p>
	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R09_MUJER</p> <p>Autoría: quinn.anya</p> <p>Licencia: CC by sa</p> <p>Procedencia: http://www.flickr.com/photos/quinnanya/3699016956/</p>
	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R011_INSEGURIDAD</p> <p>Autoría: Javiercit0</p> <p>Licencia: CC</p> <p>Procedencia: http://farm4.static.flickr.com/3056/2779004218_4c7878cd53.jpg</p>

	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R11_GUERRA</p> <p>Autoría: pingnews.com</p> <p>Licencia: CC</p> <p>Procedencia: http://farm3.static.flickr.com/2390/2201652455_c2c8e4b2a6.jpg</p>
	<p>Título: EME_APSE02_CONT_R12_PANICO</p> <p>Autoría: Autor Desconocido</p> <p>Licencia: Public Domain</p> <p>Procedencia: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:1857_panic.jpeg</p>



Título: EME_APSE02_CONT_R13_ANSIEDAD

Autoría:

Licencia: pixabay

Procedencia: <https://pixabay.com/es/vectors/miedo-ansiedad-silueta-sombra-4750252/>