

# Cuidar al que Cuida: Guía de Bienestar para Intervinientes en Emergencias

Guía rápida sobre los riesgos psicológicos en emergencias y estrategias clave de autocuidado y apoyo antes, durante y después de un incidente crítico. Un enfoque proactivo y por fases es fundamental para la prevención, el afrontamiento y la recuperación.

## FASE 1: PREVENCIÓN (Antes del Incidente)

### Formación y Planificación

La organización debe proveer entrenamiento en gestión del estrés y planificar los recursos.



### Cohesión Grupal

Construye un fuerte apoyo mutuo y confianza entre los compañeros de equipo.



### Autocuidado Proactivo

Fomenta hábitos saludables (dieta, ejercicio, descanso) y fortalece tu red de apoyo.

## FASE 2: INTERVENCIÓN (Durante el Incidente)

### Gestión de Recursos

Es clave una buena gestión de turnos, descansos y logística para reducir la fatiga.



### Orientación a la Tarea

Utiliza autoinstrucciones y céntrate en tu labor para mantener el control emocional.



### Apoyo Mutuo en Escena

Vigila el estado de tu compañero y refuerza las acciones funcionales del equipo.

## FASE 3: RECUPERACIÓN (Después del Incidente)

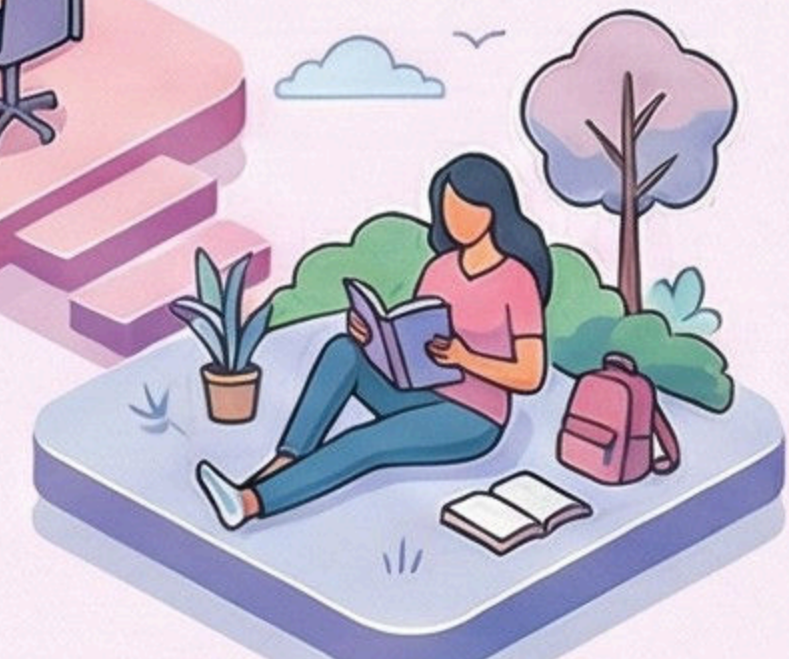
### Horas Después: Defusing

Sesión grupal breve e informal para ventilar emociones y estabilizarse tras el turno.



### Días Después: Debriefing Psicológico

A las 48-70h, esta sesión estructurada ayuda a procesar e integrar la experiencia.



### Autocuidado Continuo

Desconecta del trabajo con actividades gratificantes y apóyate en tu red social.