



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ORIENTADA AL AUTOCUIDADO DEL
INTERVINIENTE

CORREA BARRIGA ANDRES IVAN
PSICÓLOGO CLÍNICO

MACHALA
2021



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ORIENTADA AL
AUTOCUIDADO DEL INTERVINIENTE

CORREA BARRIGA ANDRES IVAN
PSICÓLOGO CLÍNICO

MACHALA
2021



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ORIENTADA AL AUTOCUIDADO DEL
INTERVINIENTE

CORREA BARRIGA ANDRES IVAN
PSICÓLOGO CLÍNICO

SANCHEZ PADILLA YADIRA LILIANA

MACHALA, 20 DE SEPTIEMBRE DE 2021

MACHALA
20 de septiembre de 2021

Intervención psicológica orientada al autocuidado del interviniente

por Andres Correa Barriga

Fecha de entrega: 30-ago-2021 08:37p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1638577506

Nombre del archivo: CORREA_BARRIGA_ANDRES_IVAN_PT-170521_EC.docx (28.51K)

Total de palabras: 3990

Total de caracteres: 22503

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, CORREA BARRIGA ANDRES IVAN, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado Intervención psicológica orientada al autocuidado del interviniente, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

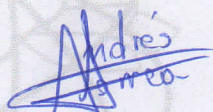
El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 20 de septiembre de 2021



CORREA BARRIGA ANDRES IVAN
0706361458

Intervención psicológica orientada al autocuidado del interviniente

por Andres Correa Barriga

Fecha de entrega: 30-ago-2021 08:37p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1638577506

Nombre del archivo: CORREA_BARRIGA_ANDRES_IVAN_PT-170521_EC.docx (28.51K)

Total de palabras: 3990

Total de caracteres: 22503

Intervención psicológica orientada al autocuidado del interviniente

INFORME DE ORIGINALIDAD

3 %	3 %	0 %	1 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.salud.gob.ec Fuente de Internet	2 %
2	archive.org Fuente de Internet	<1 %
3	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1 %
4	Submitted to Universidad Técnica de Machala Trabajo del estudiante	<1 %
5	www.elsevier.es Fuente de Internet	<1 %
6	www.milpa-alta.df.gob.mx Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Apagado

RESUMEN

Andrés Iván Correa Barriga

C. I. 0706361458

acorrea3@utmachala.edu.ec

Objetivo: fundamentar el proceso de la intervención psicológica orientada al autocuidado del interviniente. **Metodología:** estudio descriptivo basado en la revisión bibliográfica de artículos científicos publicados desde el 2016 hasta el 2021 y provenientes de repositorios como Redalyc, Scielo, Dialnet, entre otras. Para el proceso de búsqueda, se usaron las palabras claves “autocuidado”, “interviniente”, “consecuencias en los intervinientes” y “estrategias de autocuidado”. Adicionalmente, se consultaron libros y guías especializados en el tema. **Conclusión:** Las principales medidas preventivas se dirigen directamente al autocuidado del interviniente, es decir, acciones que fomenten la atención hacia uno mismo, fortalezcan la autoestima y generen las herramientas necesarias para poder afrontar situaciones críticas en su vocación. Se apunta a que, las acciones que deben ser tomadas por los intervinientes se orientan principalmente a realizar actividad física, mantener una alimentación balanceada, reconocer las fortalezas y debilidades propias, identificar los riesgos a los que se exponen, fomentar las actividades de distracción, el planteamiento constante de nuevas metas laborales, propiciar un ambiente sano de trabajo y darse espacios de descarga emocional. El defusing y el debriefing son dos de los protocolos o herramientas que se pueden implementar luego de que se enfrenten situaciones de alto impacto emocional, ambas son utilizadas por las organizaciones donde los intervinientes desempeñan su trabajo y buscan brindar el soporte emocional necesario por parte del grupo de apoyo e identificar a quienes se encuentren más afectados y requieren de ayuda especializada, complementando las acciones mencionadas anteriormente.

Palabras claves: autocuidado, interviniente, desgaste por empatía

ABSTRACT

Andrés Iván Correa Barriga

C. I. 0706361458

acorrea3@utmachala.edu.ec

Objective: To base the process of psychological intervention focused on the intervening's self-care. **Methodology:** A descriptive study based on the bibliographic review of scientific articles published from 2016 to 2021 and from repositories such as Redalyc, Scielo, Dialnet, among others. For the search process, the keywords "self-care", "intervening", "consequences in the intervening" and "self-care strategies" were used. Additionally, specialized books and guides were consulted. **Conclusion:** The main preventive measures are aimed directly at the intervening's self-care, that is, actions that promote attention to oneself, strengthen self-esteem and generate the necessary tools to be able to face critical situations in their vocation. It is pointed out that the actions that must be taken by the intervening parties are mainly oriented towards physical activity, maintaining a balanced diet, recognizing their own strengths and weaknesses, identifying the risks to which they are exposed, promoting distraction activities, constant approach to new work goals, promote a healthy work environment and give oneself spaces for emotional discharge. Defusing and debriefing are two of the protocols or tools that can be implemented after facing situations of high emotional impact, both are used by the organizations where the participants carry out their work and seek to provide the necessary emotional support from the group. support and identify those who are most affected and require specialized help, complementing the actions mentioned above.

Keywords: self-care, intervening, empathy burnout

ÍNDICE

RESUMEN	III
ABSTRACT	V
ÍNDICE	VI
INTRODUCCIÓN	VI
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ORIENTADA AL CUIDADO DEL INTERVINIENTE	8
CONCLUSIONES	16
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

INTRODUCCIÓN

Se conocen como intervinientes de emergencia a toda persona que ejerce un trabajo en el que lidia directamente con un individuo en estado de sufrimiento o vulnerabilidad dicha labor involucra un alto riesgo de verse afectado emocionalmente y desarrollar posteriormente algún tipo de problema o trastorno psicológico, es por eso, que más allá de las medidas tomadas por terceros para evitar este tipo de problemas, la medida más eficiente de prevención es la implementación de estrategias de autocuidado (Díaz y otros, 2020).

En un estudio más reciente, Aranda y Huaranca (2019), analizaron esta misma condición en docentes que ejercen sus labores en centros públicos y privados, obteniendo como resultado que más del 53 por ciento de la población reveló haber pasado, por lo menos una vez en el último año, un estado de agotamiento por su trabajo, además, alrededor del 40 por ciento afirmó que, han experimentado que el trabajo con los estudiantes ha representado mucha tensión como mínimo una vez en el último año.

El objetivo del presente trabajo radica en fundamentar el proceso y la importancia de la intervención psicológica orientada al autocuidado del interviniente, para ello, se realizó un estudio descriptivo basado en la revisión bibliográfica de artículos científicos publicados en los últimos cinco años. y provenientes de repositorios como Redalyc, Scielo, Dialnet, entre otras. Adicionalmente, se consultaron libros y guías especializados en el tema.

En el trabajo se detalla información como definiciones sobre el autocuidado y el interviniente, los factores que contribuyen al desarrollo de posibles consecuencias negativas a las que los intervinientes pueden verse expuestos, bien sean psicológicas, físicas o laborales, además de diferentes estrategias y recomendaciones que propicien el autocuidado en los intervinientes.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ORIENTADA AL CUIDADO DEL INTERVINIENTE

Resulta de vital importancia para la sociedad actual, los hombres y mujeres que dedican su vida a brindar soporte psicológico y humano a personas en situaciones de vulnerabilidad, es decir, individuos que han atravesado por acontecimientos tales como catástrofes naturales, accidentes o todo tipo de evento que represente un impacto a nivel emocional, como la pérdida de un ser querido o un abuso físico.

La constante exposición a toda la información dada por los sujetos, la cual tiende a estar cargada de un elevado componente emocional, puede traer como consecuencia un desgaste a nivel emocional que repercute tanto en el área profesional como en su vida personal, por ende, es necesario que dichos individuos mantengan un alto grado de cuidado en su salud mental, (Sanabria, 2020).

Pero antes de analizar a profundidad la intervención psicológica dirigida al autocuidado del interviniente, es necesario definir dichos términos para así poder tener una comprensión más amplia del tema a estudiar. Según Murillo (2001, como se citó en Santana y Farkas, 2007), el autocuidado es entendido como el conjunto de métodos que tienen como finalidad el fortalecimiento del bienestar integral, tanto en lo emocional, como en lo físico y lo espiritual.

Por otro lado, Díaz y otros (2020) hacen un especial énfasis en que, el autocuidado y la prevención de la aparición de afecciones a nivel mental van estrechamente relacionadas, ya que el potenciar habilidades y estrategias orientadas al área psicológica de los sujetos, disminuye el impacto de presentar a futuro trastornos mentales leves o inclusive de gravedad.

Cantera y Cantera (2014) resaltan la importancia del rol activo y consciente de los intervinientes en el proceso de autocuidado, ya que de ello depende el desarrollo de diversas habilidades para el manejo adecuado de las emociones, teniendo como principal meta el bienestar del individuo y del entorno en el que se desenvuelve de forma personal y en las funciones de su profesión.

Ahora bien, en cuanto al concepto de interviniente, el Protocolo de Cuidado y Autocuidado del Interviniente Operativo y Administrativo en Covid 19 (2021), lo define

como el personal que labora dentro de las instituciones de salud y tiene una participación directa, dependiendo del área de su formación, bien sea en la primera línea de acción o en algún otro rol de apoyo.

La Cruz Roja Ecuatoriana (2018) en su Guía de Cuidado y Autocuidado al Interviniente conceptualiza a este último como todos los voluntarios o trabajadores que forman parte de la institución que brindan a la ciudadanía algún tipo de ayuda o servicio, bien sea en un rol central o secundario para atender todo tipo de situaciones de vulnerabilidad.

Se identifica entonces que el interviniente pueden ser los trabajadores en el área de la salud, es decir médicos, enfermeras, psicólogos o paramédicos, así como voluntarios de organizaciones humanitarias e inclusive, sujetos que ejercen un oficio estrechamente ligado a las personas, como bomberos, policías u operadores de líneas de ayuda.

Como se puede denotar, se tienen ideas similares con respecto a los términos a estudiar en el presente escrito y se puede identificar que ambos conceptos van de la mano, ya que ante la presencia de posibles falencias en el autocuidado de los intervinientes, hay un aumento en la posibilidad de presentar afectaciones en diferentes áreas del desarrollo del sujeto (Holguín y otros, 2020).

A nivel psicológico son muchos los problemas que se pueden presentar en el interviniente debido a los altos niveles de estrés que atraviesa en su trabajo, uno de los más comunes es el Síndrome de Burnout, o también conocido coloquialmente como “estar quemado del trabajo”. Esta condición puede desarrollarse por la constante presión a la que se encuentran sujetos los intervinientes, es un proceso que se da de manera progresiva, se caracteriza principalmente por un sensación de agotamiento extremo a nivel físico y mental, además de una baja considerable en el rendimiento laboral (Álvarez y Polo, 2020).

Otra de las afecciones más recurrentes en el personal de emergencia es el Desgaste por Empatía. Alecsiuk (2015) define a esta afectación como la consecuencia de una empatía intensa hacia el paciente, una sensación de pena hacia el sujeto que tiene algún tipo de sufrimiento y el deseo de calmar dicho dolor, se caracteriza por la reexperimentación de los síntomas que presenta el sujeto intervenido y los sucesos traumáticos por los que atravesó, puede variar en su gravedad y de esto dependerá el nivel de daño en la funcionalidad del interviniente.

El Protocolo de Cuidado y Autocuidado del Interviniente Operativo y Administrativo en Covid 19 (2021), menciona una serie de manifestaciones que pueden producirse en los intervinientes por los altos niveles de estrés negativo que atraviesan. En el área cognitiva se resalta el deterioro de la memoria, problemas para concentrarse y pensamientos negativos que llevan a un constante estado de preocupación, en cuanto a lo emocional es común ver cambios abruptos del estado de ánimo, mayor grado de irritabilidad y sentimiento de tristeza por la constante exposición a personas en estado de constante sufrimiento

Por otro lado, El Protocolo de Cuidado y Autocuidado del Interviniente Operativo y Administrativo en Covid 19 (2021) afirma que, la conducta de los intervinientes también puede verse alterada, cambios notables en los hábitos de alimentación, problemas con los ciclos del sueño y un constante estado de intranquilidad son las manifestaciones más recurrentes, además, el área física también tiene ciertas muestras negativas, tales como cefalea, sensación constante de agotamiento y cansancio, mareos, temblores musculares y problemas a nivel gastrointestinal.

Es válido mencionar que, debido a la pandemia del COVID 19, estas consecuencias negativas que pueden presentarse en los intervinientes han sido más notorias, esto gracias al aumento de la exposición que se tiene a situaciones de mucha tensión y elevada carga emocional, precipitándose manifestaciones negativas y patologías como las previamente mencionadas (Esquerdo, 2020).

Ahora bien, luego de haber analizado todas las posibles consecuencias negativas que pueden presentarse en los intervinientes y la gravedad de las mismas, es necesario mencionar algunas de las estrategias de autocuidado más comunes utilizadas para evitar o mitigar dichos efectos nocivos. Martillo y Quintana (2020) definen a las estrategias de autocuidado como prácticas que buscan propiciar el bienestar integral de las personas, con las cuales se generen los recursos necesarios para afrontar situaciones negativas.

López (2019) divide a las estrategias de autocuidado usadas en psicólogos en dos grandes grupos, las estrategias personales que son todas aquellas centradas en la atención hacia sí mismo, es decir, realizar ejercicio físico, mantener buenos hábitos alimenticios, manejar las actividades de ocio, entre otras, el otro grupo son las estrategias profesionales, orientadas a mejorar las condiciones de trabajo, por ejemplo, generar relaciones de apoyo

con otros colegas, evitar jornadas de trabajo solitarias, actualizar el conocimiento de la profesión mediante capacitaciones, etc.

La Guía de Cuidado y Autocuidado al Interviniente de la Cruz Roja (2018) establece pautas de autocuidado para sus voluntarios, la primera de ellas es el autoconocimiento, que se centra en ubicar las fortalezas y debilidades propias, así como las situaciones que le gusten y las que sean desagradables en el entorno laboral, dentro de ello también resulta importante reconocer la red de apoyo, la cual se entiende como todas las personas que son relevantes y significativas para uno mismo, en otras palabras, individuos con los que se podría contar en situaciones difíciles, por ejemplo familiares, pareja sentimental, amigos, compañeros de trabajo o de estudio, organizaciones de ayuda, entre otras.

La Cruz Roja Ecuatoriana (2018) también hace especial énfasis en conocer cuáles son las actividades que generan placer o satisfacción al sujeto, ya que dichos hobbies o pasatiempos se convierten en los mecanismos para despejar la mente del estrés y descargar la tensión acumulada, por otra parte, también se hace un especial énfasis a los objetivos y metas que se tengan planteados a corto, mediano y largo plazos, ya que dichos proyectos generan los medios para desarrollarse en distintas áreas.

Otra de las estrategias desarrolladas en el contexto ecuatoriano es el Protocolo de Cuidado y Autocuidado del Interviniente Operativo y Administrativo en Covid 19 (2021), dichas pautas se dividen en dos niveles de intervención: preventiva y de atención o tratamiento. En el nivel preventivo se incluyen algunas estrategias que tienen como fin evitar la aparición de consecuencias negativas en los intervinientes, una de ellas es la descarga emocional, consiste en un proceso guiado por un profesional en psicología con la finalidad de que los intervinientes liberen sus emociones y así evitar la aparición de futuras patologías.

En cuanto al nivel de atención o tratamiento, este mismo Protocolo (Ministerio de Salud, 2021) manifiesta que este es utilizado para los casos de individuos que tienen una mayor probabilidad de desarrollar una patología que afectará su vida personal y laboral, aquello es detectado en las estrategias de nivel preventivo, dicho tratamiento es personalizado y se plantea a largo plazo, con profesionales externos al ambiente laboral del interviniente.

Polanski (2019), por otra parte, menciona en su trabajo otro conjunto de estrategias de autocuidado, especialmente orientadas a psicólogos, las cuales serán explicadas a

continuación. Para este autor, la principal estrategia que todo especialista en psicología debe tener presente es valorar a la persona del psicólogo, en otras palabras, reconocer que detrás del profesional hay un individuo que debe cuidarse, inclusive más que otra persona, debido al desgaste constante propio del trabajo.

Algo similar expresa Parada (2008), quien afirma que poco después de vivido el acontecimiento, es fundamental que el interviniente emplee un autocuidado y afrontamiento proactivo y funcional, a través de actividades como la atención adecuada de las necesidades básicas, reducir el nivel de actividades que requieren de mucha energía, buscar apoyo social para el desahogo emocional y la asimilación de la situación y el uso de actividades de recreación y entretenimiento.

Otra de las estrategias mencionadas por Polanski (2019) es enfocarse en las satisfacciones del trabajo, básicamente el psicólogo trata de centrarse en el sentido de logro que ha obtenido de su profesión, sus logros a nivel terapéutico y el crecimiento de sus pacientes gracias a su trabajo. La estrategia denominada como reconocer los peligros, en cambio, se refiere a comprender lo demandante que resulta el trabajo y el desgaste al que se encuentra expuesto, compartir con los colegas las complicaciones en el ejercicio ayuda a normalizar dichas experiencias y tener ese sentimiento de comprensión y apoyo

En cuanto a lo manifestado sobre el grupo de iguales, Parada (2008) sugiere antes de afrontar una situación crítica, el fortalecimiento y la unión grupal en el ambiente laboral y las relaciones de compañeros, además de la motivación y refuerzo mutuo de estilos de vida saludable tanto física como mental, tanto durante como después de enfrentar dicho tipo de situaciones, se recomienda el apoyo social mutuo.

Polanski (2019) también destaca la importancia que posee la reestructuración cognitiva en el autocuidado del interviniente, ya que dicha técnica cognitivo conductual tiene como fin evitar que se conciben y se incrementen pensamientos o ideas intrusivas, tales como el complejo de salvador, y que dichas concepciones mentales generen un malestar mayor en el psicólogo.

En relación a esta última recomendación, otra de las estrategias preventivas propuestas por el Protocolo de Cuidado y Autocuidado del Interviniente Operativo y Administrativo en Covid 19 (2021) son las pausas activas que consisten en ofrecer al interviniente espacios de alrededor de 5 minutos, cada 2 horas de la jornada laboral, un mínimo de 2

veces por día, con el fin de evitar el desgaste por el cansancio físico y mental propio de sus actividades como interviniente, logrando además liberar la tensión física y mejorar la postura del cuerpo.

Arredondo y otros (2020), además de las estrategias que ya se explicaron previamente, hacen un énfasis en su trabajo en las estrategias de afrontamiento que se orientan al cuidado de los psicólogos dentro de su espacio de trabajo, incluyendo la aceptación de los posibles retos y riesgos del ejercicio profesional, la búsqueda del sentido del trabajo diario, estar preparado para posibles cambios, mantener expectativas realistas del proceso terapéutico, fortalecer la autoconfianza en la ejecución de las actividades profesionales, mantenerse activo fuera del área laboral, entre otras.

Es también de gran relevancia identificar las acciones que pueden ser tomadas por las distintas esferas en las que se desarrolla el interviniente, dentro del entorno laboral, para el afrontamiento correcto ante posibles situaciones críticas, Parada (2008) centra este apartado en su trabajo a tres áreas fundamentales: la organización, el propio interviniente y el grupo de iguales.

Con respecto a la organización en la que el interviniente ejerce sus funciones, se recomienda que las instituciones formen a sus profesionales en técnicas y estrategias relacionadas al manejo de estrés antes de que estas se presenten, además de la debida gestión de los recursos para la prevención del estrés laboral (Parada, 2008). Mientras una situación grave se suscite para el interviniente, la organización deberá proporcionar todos los recursos necesarios para evitar algún tipo de condición o patología relacionada al desgaste, y una vez pasado el suceso, la institución tendrá que brindar el soporte psicológico necesario para el trabajador.

Similar a lo previamente mencionado, Polanski (2019) especifica la importancia del manejo y mejoramiento del ambiente laboral, argumentando que un espacio de trabajo estresante, no sólo por una mala relación con los compañeros, sino también porque físicamente el espacio no brinda las facilidades para ejercer las labores de manera idónea, aumenta las posibilidades de tener presentar algún tipo de patología, por lo que es necesario mejorar dicho espacio lo mejor posible, tanto en lo físico como en lo relacional.

Ahora bien, las medidas que tendrían que ser tomadas por el propio interviniente antes de enfrentar una situación crítica van orientadas al autocuidado general de la salud física y

mental, participar de manera activa en los procesos de formación para manejar el estrés laboral y fortalecer el apoyo social tanto dentro como fuera del trabajo (Parada, 2008). Mientras se enfrenta dicho tipo de situaciones, el interviniente debería emplear los recursos de afrontamiento previamente aprendidos, además que, de ser posible, se autorregule la exposición al evento traumático.

En relación a estas últimas sugerencias, otra de las estrategias destacadas por Polanski (2019) es el cuidado del cuerpo, la salud física influye indiscutiblemente en la salud mental de los individuos, por lo que mantener hábitos negativos tales como una alimentación desbalanceada o problemas de sueño, afecta considerablemente al funcionamiento mental de una persona, especialmente de un psicólogo, por lo que mantener hábitos saludables y hacer ejercicio resulta indispensable.

Poco después del acontecimiento traumático, el grupo de iguales que no se vio afectado por la situación crítica deberá brindar los primeros auxilios psicológicos, así como reforzar y motivar la gestión proactiva del estrés por parte del afectado; ya una vez haya pasado un tiempo del acontecimiento, los pares tendrán la labor de seguir motivando y reforzando la gestión proactiva del estrés, así como incentivar la búsqueda de ayuda profesional especializada de ser necesario (Parada, 2008).

Ya mencionadas algunas técnicas y estrategias grupales centradas en el cuidado del interviniente que pueden ser empleadas desde diferentes áreas del trabajo, es necesario dar un repaso por el defusing y el debriefing, herramientas muy utilizadas que deben ser promovidas por la institución de trabajo luego de suscitado un acontecimiento de alto impacto emocional (Parada, 2008).

Mallo y Yaya (2017), afirman que el defusing se utiliza en las primeras horas después del acontecimiento traumático y tiene como objetivo la descarga y verbalización emocional inmediata dentro del círculo de terapeutas que ejercen un rol de contención y apoyo compasivo, se ejecuta a través de una sesión semiestructurada lo más próximo del suceso y en el que los participantes expresan sus sentimientos y pensamientos sobre el mismo, desarrollando en el proceso estrategias de resolución de problemas, evitando así futuros inconvenientes personales y en el trabajo.

Parada (2008), menciona que a través del defusing se pretende generar un espacio acogedor posterior a un incidente crítico para el profesional, además de normalizar las

distintas reacciones que se puedan presentar, reduciendo la culpa o el estrés que dichas respuestas pueden provocar en los participantes, también busca la movilización de los profesionales al descubrimiento y desarrollo de otras estrategias de afrontamiento del estrés, por último, se identifican a los miembros del equipo que sirvan como soporte para los demás y los que por el contrario, necesitan del apoyo de sus compañeros.

Por otra parte, el debriefing se elabora para la prevención de síndromes psíquicos, busca el alivio del estrés producto de un incidente con posibles consecuencias psicológicas para el profesional, pretende a su vez legitimar las emociones y sentimientos presentados para su adecuada expresión, además, a través del debriefing se propicia el apoyo y el consuelo intragrupal, también se busca la identificación de los integrantes del grupo más afectados por el acontecimiento y facilitarles el acceso a ayuda psicológica especializada (Mallo y Yaya, 2017).

El debriefing tiene una serie de principios generales bajo los que se rige su aplicación, de las cuales se destacan el aceleramiento de la recuperación en personas que presentaron respuestas inusuales pero dentro de los estándares de lo común en estas situaciones, no pretende que sea tomada como psicoterapia, se estructura como una estrategia de prevención secundaria, a su vez, tampoco puede tomarse como un sustituto de la terapia psicológica, ya que se fundamenta bajo principios de intervención en crisis, más no terapéuticos (Parada, 2008).

CONCLUSIONES

Las principales medidas preventivas se dirigen directamente al autocuidado del interviniente, es decir, acciones que fomenten la atención hacia uno mismo, fortalezcan el autoestima y generen las herramientas necesarias para poder afrontar situaciones críticas en su vocación. Se apunta a que, las acciones que deben ser tomadas por los intervinientes se orientan principalmente a realizar actividad física, mantener una alimentación balanceada, reconocer las fortalezas y debilidades propias, identificar los riesgos a los que se exponen, fomentar las actividades de distracción, el planteamiento constante de nuevas metas laborales, propiciar un ambiente sano de trabajo y darse espacios de descarga emocional.

El defusing y el debriefing son dos de los protocolos o herramientas que se pueden implementar luego de que se enfrenten situaciones de alto impacto emocional, ambas son utilizadas por las organizaciones donde los intervinientes desempeñan su trabajo y buscan brindar el soporte emocional necesario por parte del grupo de apoyo e identificar a quienes se encuentren más afectados y requieren de ayuda especializada, complementando las acciones mencionadas anteriormente.

Finalmente, se concluye que es esencial emprender futuras investigaciones que aborden el tema en mayor profundidad, desde diferentes enfoques y con evidencia empírica, ya que la información sobre esta temática de estudio es escasa. Se recomienda además, el uso del presente documento como una guía o referencia para la implementación de los protocolos y las herramientas expuestas en el mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alecsiuk, B. (2015). Inteligencia emocional y desgaste por empatía en terapeutas. *Revista argentina de clínica psicológica*. <https://www.redalyc.org/pdf/281944843006.pdf>
- Álvarez, H.; y Polo, S. (2020). Alteraciones Afectivas en los Participantes Voluntarios del Proyecto de Teleasistencia Psicológica Línea 171 opción 6. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/52915>
- Aranda, M.; y Huaranca, J. (2019). El Síndrome de Burnout en Docentes del Nivel Inicial de las instituciones públicas y privadas del cercado de Huancavelica. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3103>
- Arredondo, V., Díaz, T., Calavacero, N., & Guerra, C. (2017). Autocuidado y cuidado de equipos que trabajan con niños vulnerados. *Revista de Psicología*, 29(1), 1-19. <http://dx.doi.org/>
- Cantera, L. y Cantera, F. (2014). El auto-cuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria. *Psicoperspectivas*, 13(2), 88-97. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol13-Issue2-fulltext-406>
- Cruz Roja Ecuatoriana. (2018). Guía de Cuidado y Autocuidado del interviniente. <http://volunteeringredcross.org/wp-content/uploads/2019/09/SP-Guia-de-Cuidado-y-Auto-Cuidado-al-Interviniente-CREcuadoriana.pdf>
- Díaz, C.; Gómez, C.; Corredor, S., Quinceno, Y; y Rodríguez, A. (2020). Herramientas de autocuidado para el profesional psicosocial como factor protector de su salud mental y bienestar. <https://doi.org/10.21501/16920945.3767>
- Esquerdo, J. (2020). Secuelas psicológicas de la crisis del coronavirus en el personal sanitario e interviniente. <https://dialnet.unirioja.es/articulo?codigo=7625272>
- Holguín A.; Arroyave L.; Ramírez, V.; Echeverry, W. y Rodríguez-Bustamante, A. (2020). El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. <https://doi.org/10.21501/16920945.3760>
- Jiménez, B.; Lara, R.; Muñoz, A.; Chavez, A.; y Loo, M. (2006). El síndrome de burnout en una muestra de psicólogos mexicanos: prevalencia y factores

sociodemográficos asociados. Psicología y salud.
<https://doi.org/10.25009/pys.v16i1.778>

López, D. (2020). Estrategias de autocuidado y Estrés Percibido en practicantes de Psicología Clínica y de la Salud. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17469>

Mallo, N.; y Yaya, I. (2017). Intervenciones post traumáticas tempranas. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
<https://www.aacademica.org/000-067/269>

Martillo, M. y Quintana, J. (2020). Estrategias de autocuidado en los operadores de teleasistencia de salud mental en Covid 19.
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/52898>

Ministerio de Salud Pública. (2021). Protocolo de Cuidado y Autocuidado del Interviniente Operativo y Administrativo en Covid 19.
https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/06/protocolo-cuidado-autocuidado-__final_pdf.pdf

Parada, E. (2008). Psicología y emergencia: habilidades psicológicas en las profesiones de socorro y emergencia. Editorial Desclée de Brouwer.

Polanski, T. (2019). El uso del autocuidado y el desgaste por empatía en Psicólogos Clínicos de Quito, Ecuador, mayo-noviembre 2018.
<http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3103>

Sanabria, L. (2020). Revisión panorámica de literatura del autocuidado de la salud mental en psicólogos clínicos desde su intervención. <http://hdl.handle.net/20.500>.

Santana, A.; Farkas, C. (2007), Estrategias de Autocuidado en Equipos Profesionales que Trabajan en Maltrato Infantil. Psykhe. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282007000100007>