
SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS



XUNTA DE GALICIA

MANUAL DE RISCOS
XENÉRICOS PARA PERSOAL
DE ADMINISTRACIÓN

CENTRO: Edificio Administrativo de San Caetano

ENDEREZO: San Caetano, s/n

DATA: Decembro 2007



INDICE:

1.- INTRODUCCIÓN.....	Pax. 1
2.- O POSTO DE TRABALLO:.....	Pax. 2
2.1.- Actitudes Xerais no Posto de Traballo.....	Pax. 2
2.2.- A mesa de Traballo	Pax. 3
2.3.- A postura de Traballo	Pax. 3
2.4.- A Cadeira	Pax. 4
2.5.- O Ordenador.....	Pax.5
2.6.- O coidado do Lomb	Pax. 6
3.- EMERXENCIA NO POSTO DE TRABALLO:.....	Pax. 8
3.1.- Actuación en caso de Incendio.....	Pax. 8
3.2.- Actuación en casod e Aviso de Bomba.....	Pax. 10
3.3.- Evacuación da Oficina.....	Pax. 11
3.4.- Actuacións xerais en Emerxencia	Pax. 12
4.- PRIMEROS AUXILIOS:	Pax. 14
4.1.- Primeros Auxilios.....	Pax. 14
4.2.- Actuacións ante os accidentes máis frecuentes	Pax. 15
5.- PREVENCIÓN DO ESTRÉS:.....	Pax. 23
5.1.- Condicións Previas.....	Pax. 24
5.2.- Programa de Prevención do Estrés	Pax. 25
5.3.- A intervención sobre o estrés laboral	Pax. 26
5.4.- Técnicas para a prevención do estrés	Pax.28

1.- INTRODUCCIÓN:

A normativa sobre prevención de riscos laborais está constituída pola Lei 31/95 do 8 de novembro, as súas disposicións de desenvolvemento ou complementarias e cantas outras normas, legais ou convencionais, conteñan prescricións relativas á adopción de medidas preventivas no ámbito laboral ou susceptibles de se produciren neste ámbito.

A dita Lei ten por obxecto promover a seguridade e a saúde dos traballadores mediante a aplicación de medidas e o desenvolvemento das actividades necesarias para a prevención dos riscos derivados do traballo.

Para tales efectos, esta Lei establece os principios xerais relativos á prevención dos riscos profesionais para a protección da seguridade e da saúde, a eliminación ou diminución dos riscos derivados do traballo, a información, a consulta, a participación equilibrada e a formación dos traballadores en materia preventiva.

Este manual pretende ser, en relación aos riscos xenéricos, un elemento de axuda na aplicación, entre outros, dos artigos 18 da LPRL que se refire á información, consulta e participación dos traballadores, o artigo 19 da mesma Lei que se refire á formación e o 20 que se refire ás medidas de emerxencia. Deste xeito preténdese que os traballadores reciban unha primeira aproximación ás medidas máis elementais que deberán ter en conta no seu posto de traballo, co fin de colaborar coa empresa na consecución dos obxectivos que a Lei 31/95 de Prevención de Riscos Laborais, lle impón en materia de seguridade e saúde laboral.

2.- O POSTO DE TRABALLO

2.1.- ACTITUDES XERAIS NO POSTO DE TRABALLO

O posto de traballo e o seu contorno inmediato convértese no universo de actuación das persoas durante boa parte do seu tempo laboral, de ocio, etc., polo que se fai necesario aproveitar as múltiples posibilidades de organización e xeración de hábitos preventivos.

En primeiro lugar, débese procurar que resulte o máis agradable posible, manténdoo ordenado e limpo.

Para manter en orde o posto de traballo, é conveniente planificar a colocación do material e dos equipos de traballo de xeito racional. Polo tanto, o primeiro é buscar o sitio máis adecuado para cada elemento ou equipo de traballo.



Os criterios a utilizar nesta distribución, que en boa medida veñen impostos pola lóxica, deben ter en conta o seguinte:

A lateralidade do individuo (persoas destras e persoas zurdas)

A frecuencia e peculiaridades de utilización.

A proximidade, de forma que os elementos ou equipos de máis uso deben quedar en posicións máis accesibles, mentres que os de uso esporádico poden quedar en sitios máis retirados.

O tamaño e peso dos obxectos a manipular. Se ben se trata sempre de obxectos de pouco volume, non debe obrigarse á adopción de posturas pouco naturais.

Organice adecuadamente os elementos a manipular na área de traballo para evitar a realización de movementos forzados do tronco, actuando en beneficio da parte do corpo que soporta as esixencias máis grandes neste tipo de traballos; o sistema presolumbar.

2.2.- A MESA DE TRABALLO

Cando dispoña de caixóns, débense manter cerrados para evitar golpes nas pernas, e no caso de que se trate dun módulo independente da mesa, débese por nun sitio que non reste demasiado espazo para as pernas, mantendo sempre unha situación de equilibrio entre a facilidade de acceso aos mesmos (cando se usa con frecuencia) e o espazo libre resultado.

2.3.- A POSTURA DE TRABALLO

Unha vez ordenado adecuadamente o posto de traballo e o seu contorno, é importante analizar a postura que se debe adoptar para realizar as tarefas.

Interesa coñecer cal é a mellor posición posible para a realización de traballos sentados:

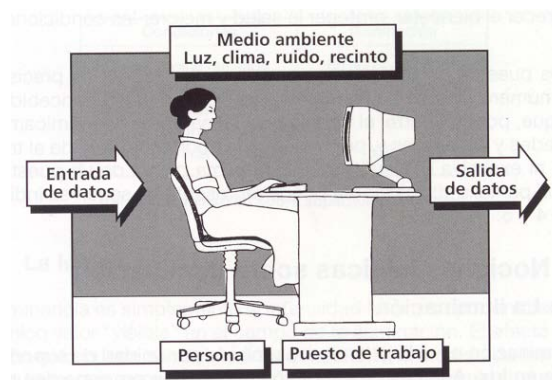
O lombo debe quedar recto sentándose no fondo do asento, sen ladear nin á dereita nin á esquerda, apoiándose lixeiramente na espaldeira da cadeira.

Os pés deben de repousar no chan ou plataforma sólida.

Os brazos poden descansar na táboa da mesa ou nos repousabrazos.

O pescozo ten que permanecer ergueito, coa cabeza mirando á fronte e a liña de visión, lixeiramente inclinada cara abaixo.

Para acadar esta posición débense aproveitar adecuadamente as múltiples posibilidades de regulación que ofrecen os diferentes equipos de traballo. Adapte estas posibilidades ás súas condicións persoais.



2.4.- A CADEIRA

Adapte a altura do asento ás súas características, de maneira que tendo os antebrazos apoiados na mesa, estes formen un ángulo de 90º cos brazos (altura dos codos aproximadamente á altura da mesa)

Evite ter os pés colgando.



Por outro lado, cando a cadeira teña apoio lumbar regulable en altura, este débese regular para que coincida coa zona lumbar das costas.

2..5.- O ORDENADOR

Case todos os postos de traballo dispoñen dun ordenador (dependendo das funcións que se desenvolvan) como ferramenta de apoio na realización das tarefas cotiás.

As recomendacións que se dan a seguir van dirixidas a aquelas persoas que o empregan constantemente, mentres que para aquelas outras que o usan de forma puntual non se debe situar na z



A situación das pantallas débese elixir de forma que non presente reflexos de fontes liminosas, fiestras, paredes reflectantes,...

¡Coidado co uso de filtros de pantalla! Existe a absurda crenza de que a función destes dispositivos é a de impedir o paso de radiacións que proceden da pantalla. Isto é falso. Aportan problemas importantes, como son a dificultade de mantelos adecuadamente limpos, ou a diminución das diferenzas de contraste entre os caracteres da pantalla, o que obriga a forzar innecesariamente a vista. As pantallas levan de serie un tratamento especial antirreflexos máis eficaz ca utilización de filtros.



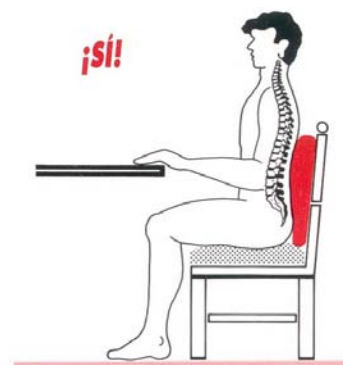
A parte superior da pantalla (da súa zona útil) non debe quedar por encima da liña de visión.

O teclado, non se debe situar á beira da mesa, senón deixar uns 10-15 cm. para apoiar os pulsos.

A distancia óptima ata a pantalla oscila entre 45 e 55 cm.

2.6.- O COIDADADO DO LOMBO

O traballo sentado somete ao lombo a uns requerimentos que de non se adoptaren os hábitos oportunos poden provocar determinados problemas.



HÁBITOS NON RECOMENDABLES

Realización de Movementsos

Procure evitar os movementos bruscos, os xiros da columna vertebral e os movementos forzados.



Manipulación de cargas.

As normas básicas para levantar pesos son as seguintes:

- Posición correcta dos pés, separados.
- Manter o lombo recto, non flexionar nunca o tronco.
- Brazos pegados ao corpo, aproximando a carga.
- Coller con seguridade a carga, achegándoa ao propio corpo.

Estatismo postural.

É importante ir variando frecuentemente a postura do corpo, buscando sempre unha posición que implique para cada tarefa o mínimo esforzo físico.



SON POSTURAS NON RECOMENDADAS

Sentarse sobre unha perna ou sentarse coas pernas cruzadas.

Débense evitar estes hábitos posto que dificultan a circulación sanguínea ás extremidades inferiores e pódense producir desviacións de columna.

Debido á forma e acabado superficial do auricular, resulta ser bastante esvaradío, polo que se precisa exercer unha grande presión entre a cabeza e o ombro para suxeitar o teléfono. Este hábito pode provocar molestias na zona cervical da columna vertebral.

Apoiar mal o lombo sobre a espaldeira dunha cadeira permanecendo nunha postura intermedia entre sentado e deitado.

Xirar sobre a cadeira mediante movementos bruscos do tronco, no canto de facer o xiro coa axuda dos pés.

Forzar a posición para acadar obxectos distantes, en vez de levantarse para collelos.

3.- EMERXENCIA NO POSTO DE TRABALLO

3.1.- ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

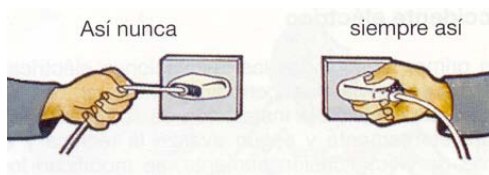
No risco de incendio nos locais de oficinas inflúe o tipo e cantidade de material combustible presente na oficina. Con todo, son as condutas das persoas nos máis dos casos as que provocan estes incendios.



CONDUTAS PERIGOSAS

Enchufes

Non se debe sobrecargar a instalación eléctrica enchufando moitos aparellos a unha mesma toma. Cando se presente o problema dun número insuficiente de tomas de enchufe, expoña o problema aos especialistas.



Cadros Eléctricos

No almacén non poña material combustible preto dos cadros eléctricos.

Se se dispón de calefaccións portátiles, hai que prestar atención aos posibles perigos, son equipos dun gran consumo eléctrico e poden sobrecargar a toma do enchufe onde se atopan. Ademais, con frecuencia presentan focos de calor incandescentes accesibles á entrada de papeis ou parte de roupa.

MEDIOS DE EXTINCIÓN

O Centro de traballo conta cun conxunto de medios técnicos para protexer ás persoas que se atopan fronte a un posible incendio, así como para facilitar unha correcta evacuación no caso de que sexa necesario.

Débese evitar manipularlos innecesariamente, cambialos de sitio ou colocalos, nin sequera transitoriamente, con obxectos.

Case todos estes medios requiren un adestramento específico para poder manexalos con eficacia, o único deles que de forma xeneralizada se debe saber manexar é o EXTINTOR.

Un extintor é un equipo que permite proxectar unha substancia extintora (po, auga, espuma, anhídrido carbónico...) sobre o lume. Serve para atacar lumes pequenos.

No mesmo extintor vai indicada a maneira de empregalo. Débense coñecer en todo momento esas instrucións. Se se agarda a que se produza un incendio para facelo non haberá tempo de as aprender.

Especial atención merecen as zonas protexidas por SISTEMAS AUTOMÁTICOS DE EXTINCIÓN por gas halón ou anhídrido carbónico. Trátase de sistemas de extinción moi limpos polo que se acostuma a empregar para a protección de equipos ou material delicados (grandes ordenadores, bibliotecas, etc.) Se se activa a alarma débese abandonar inmediatamente a zona ao seren gases axfixiantes ou tóxicos.

HAI QUE TER AS SEGUINTE PRECAUCIÓN:

Manter unha boa accesibilidade ao extintor. Non ocultalo con caixas nin outros obstáculos .

Non empregar substancias condutoras de electricidade, como son a auga e a espuma. Empregar extintores de po ou CO₂.

Actuar con rapidez, o tempo xoga a favor do lume.

Se o lume é de pequenas dimensións e se decide atacalo, situarse entre a porta e as chamas, mantendo ventilado o local, posto que o lume consume o osíxeno que vostede precisa.

Cando diante dun incendio se sente inseguridade e tememos pola propia integridade física, débese abandonar o local cerrando a porta (confirmando que no quede ninguén dentro) e nunca pechando con chave.

Hai que ter en conta que os gases e os fumes son tóxicos e poden supoñer un perigo para a vida. O 80% das vítimas dun incendio nunca tiveron contacto con chamas.

3.2.- ACTUACIÓN EN CASO DE AVISO DE BOMBA

Se recibes unha chamada onde se comunique a existencia dunha bomba no edificio, pasa a chamada ao Posto de Seguridade.

Non difundas máis que a un superior a alarma para evitar que cunda o pánico. Na maioría dos casos este tipo de alarmas de bomba son infundadas.

Se atopas calquera obxecto sospeitoso no teu posto de traballo, non o toques e ponlo en coñecemento do Posto de Seguridade.

Ao oír a alarma de emerxencia evacúa o edificio segundo o Plan de Evacuación.

Non volvas ao edificio ata que os superiores comuniquen a fin da emerxencia.

3.3.- EVACUACIÓN DA OFICINA

Cando o responsable do centro de traballo determine a evacuación do local ante unha situación de emerxencia, débese facer o antes posible, mantendo a calma e seguindo as instrucións do persoal encargado de dirixir a evacuación.

Non empregar nunca o ascensor como elemento para escapar dun incendio, existe o risco de quedar atrapado nel.

Se non se coñece o local ou edificio, hai que se guiar pola sinalización de evacuación e saídas de emerxencia.

É posible que en caso de incendio se produza un corte no fluído eléctrico. Non obstante, o local conta cun sistema de iluminación de emerxencia e saídas de emerxencia.

Se se ten que atravesar unha zona con moito fume ou temperaturas altas, débese facer agachado e se é preciso deitado.



Os gases e a calor atópanse nas zonas máis altas e van descendendo progresivamente, pero sempre queda unha pequena capa de aire a rentes do chan.

Non se debe de abrir ningunha porta que estea quente (o lume está próximo). En caso de ter que facelo, débese abrir moi lentamente.

Non se hai que deter inmediatamente despois de saír do edificio, especialmente naqueles centros de traballo con moita ocupación, bloquearíase a saída e dificultaríase a evacuación do resto dos ocupantes.

Se no momento en que se produce a emerxencia se atopase con algunha visita allea ao centro de traballo, non a debe abandonar en ningún momento, realizando xuntos a evacuación.

Nos grandes edificios que contan cun plano de emerxencia e evacuación, existen puntos de encontro onde se deben encontrar todos os ocupantes. É moi importante permanecer neles ata que se indique, asegurándose de que os responsables da situación de emerxencia saiban que están a salvo.

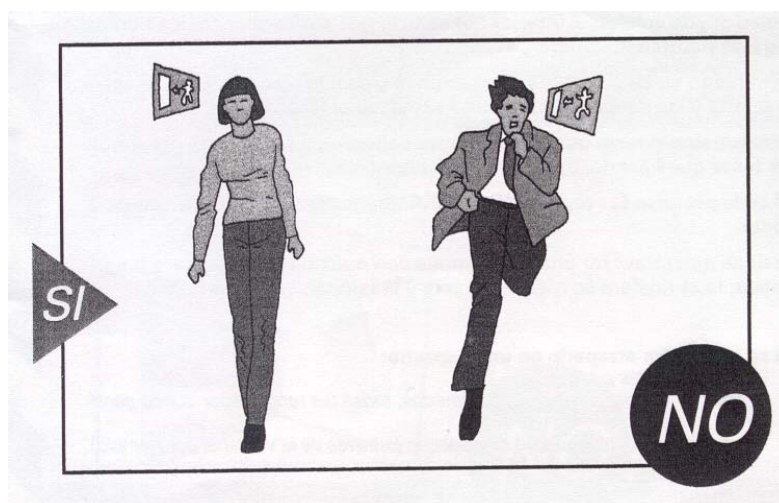
Unha das actividades máis perigosas para os bombeiros é a busca de persoas no interior de edificios en chamas. Hai que evitar que se faga de maneira innecesaria.

3.4.- ACTUACIÓNS XERAIS EN EMERXENCIA

Durante a evacuación dun local débese acudir ao punto de encontro; debéndose concentrar os empregados nun punto que permita o recuento e a confirmación de que ninguén quedou dentro.

Sempre se deben manter os pasos libres, en caso de evacuación facilitará a mesma.

MANTEÑA A CALMA E TRANSMITA A SEMPRE OS DEMAIS



NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERXENCIA.

Conserve a calma, actúe con rapidez, **NON CORRA**

Se Vde. descobre lume e confirma que está só, saia do local, cerrando a porta sen chave e avise aos Bombeiros, facilitando a súa situación e magnitude.

Se se atopa só, comunique a situación de emerxencia ao responsable do centro de traballo.

No caso de que se ordene a evacuación:

Non perda o tempo recollendo obxectos nin prendas de valor.

Saia da planta pola saída máis próxima.

Cerre portas e fiestras, pero sen chave.

NON EMPREGUE O ASCENSOR

Sen correr diríxase á rúa ou ao punto de encontro establecido.

Non abandone nunca o punto de encontro ata que os responsables da emerxencia saiban que se atopa a salvo. Evitará que o busquen perigosamente no interior do edificio incendiado.

Non se quede só no interior do edificio que está ardendo, o fume e os gases poderían matar.

Se o lume é de pequenas dimensións e decide atacalo sitúese entre a porta e as chamas mantendo ventilado o local.

Non abra unha porta que estea quente (o lume está próximo). De ter que facelo, proceda moi lentamente.

Se se lle prende a roupa, **NON CORRA**, tómbese no chan e bótese a rodar.

Se ten que atravesar unha zona grande con moito fume, **procure ir agachado**, a atmóstera é máis respirable e a temperatura máis baixa.

Se se atopa atrapado no despacho:

- o Cerre todas as portas.
- o Tape con trapos a ser posible humidos, todas as gretas por onde entra o fume.
- o Faga saber da súa presenza no despacho (a través da fiestra por exemplo)

TELÉFONO ÚNICO DE EMERXENCIAS 112

4.- PRIMEIROS AUXILIOS

4.1.- PRIMEIROS AUXILIOS

Denomínase Primeiros Auxilios ás técnicas que se teñen que aplicar sobre un accidentado nos momentos inmediatamente posteriores ao accidente. Toda persoa, nalgunha ocasión e ao longo da súa vida, pódese ver na necesidade de prestar auxilio a outras persoas.

LEMBRE:

Protexer - Avisar - Socorrer

PROTEXER

Evite que o accidente se propague e que alcance a outras persoas (incluído vostede mesmo). Protexa ao accidentado, sen perder de vista o contorno físico e químico que rodea o lugar do accidente.

Débense abrir as fiestras no caso de fuga de gases ou incendios. Hai que retirar ao accidentado ante o perigo de derrubamento ou en calzadas con paso de vehículos, procure sinalizar o lugar do accidente.

AVISAR

Urxentemente aos Servizos de Urgencia Especializados: Ambulancias, bombeiros, policía, protección civil.

A chamada telefónica, débese realizar conforme a unhas normas previamente preparadas e revisadas periodicamente.

Temos que dispor dunha LISTA actualizada cos teléfonos dos Servizos de Emerxencia.

teléfono único nacional para calquera tipo de emerxencia: será o **112**.

Na chamada indique:

- A gravidade do accidente, cantas persoas están implicadas e cando se produciu.
- A situación exacta do accidente e a mellor vía de acceso.

SOCORRER

Adecuar o terreo para unha posible cura de emerxencia, se é posible sen mover ao accidentado, dispor dunha caixa de urxencias.

Procurarlle comodidade ao accidentado e unha postura correcta para que respire de maneira cómoda.

Atención especial ás **CONSTANTES VITAIS**, respiración e pulso, auxiliando aos diversos accidentados por orde de gravidade.

Se a situación se estacionou: arroupar ao accidentado, procurarlle compañía e afecto e agardar a chegada dos equipos sanitarios.

4.2.- ACTUACIÓNS ANTE OS ACCIDENTES MÁIS FRECUENTES

A RESUCITACIÓN CARDÍACA

Realízase ante un accidentado que sufriu unha parada cardíaca e/ou respiratoria, co propósito de restablecer ambas funcións vitais para a supervivencia.

Consiste na realización da Masaxe Cardíaca e da Respiración Artificial.



Lembre tres normas básicas para realizar estas técnicas:

RAPIDEZ	No propio lugar do accidente.
CONSTANCIA	Non se debe de interromper a reanimación nin sequera durante o traslado.
EFICACIA	Asegúrese de que está servindo para que o accidentado respire e bombee o sangue.



A Respiración Artificial: Co accidentado deitado boca arriba nunha SUPERFICIE DURA, hai que lle abrir a boca traccionando a mandíbula inferior e extraendo corpos estraños do interior da boca.



O socorrista sitúase axeonllado no lado dereito do accidentado á altura da boca, pon a man dereita debaixo da mandíbula do accidentado, para levantala e a man esquerda sitúase na fronte e tapa as fosas nasais. Comeza entón a insuflar o seu aire a través da boca cara aos seus pulmóns que se incharán con cada respiración. Lembre que a respiración desta maneira cansa e polo tanto débese facer de forma acompasada e rítmica co obxecto de resistir ata que chegen as asistencia. Sempre que sexa posible efectúe relevos entre os socorristas.

A MASAXE CARDÍACA:

Traslade as mans ata uns centímetros por enriba da punta inferior do esterno (tres dedos por enriba) sitúe a palma da man dereita (esquerda os zurdos) sobre esta, ambos brazos deberán estar estendidos sen dobrar os cóbados.

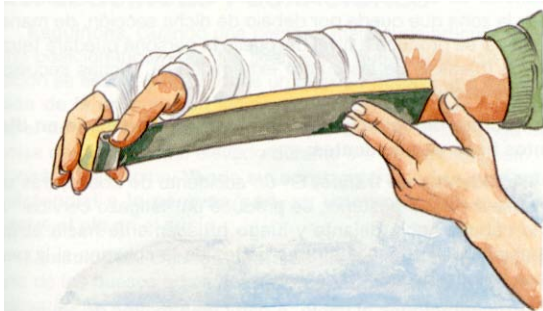


A partir deste momento comece a realizar compresións sobre a parede costal a un ritmo de 100 compresións por minuto, facendo que as costelas baixen uns tres centímetros e permitíndolles recobrar a súa posición de cada vez.

Se está só co ferido, alterne dez masaxes cardíacas por cada dúas respiracións boca a boca. Se hai varios socorristas, pode establecer un ritmo de seis masaxes por cada dúas respiracións.

FRACTURAS, ESCORDADURAS E LUXACIÓNS.

Estas afeccións teñen en común a DOR, A DEFORMIDADE da articulación e a IMPOTENCIA ou imposibilidade de movementos que se produce.



A actuación do socorrista cínguese a dúas tarefas moi concretas: inmovilización da zona afectada do accidentado.

Débense inmovilizar as dúas articulacións máis próximas á fractura: se se sospeita da fractura na perna (tibia ou peroné) inmovilice desde os xeonllos (incluídos) ata o nocello (tamén incluído).

Para a inmovilización empregue: panos grandes, camisas ou vendas e como férula ou inmovilizador, empregue táboas alongadas, plásticos, cartóns duros ou outros materiais ríxidos.

As fracturas dos brazos e cóbados inmovilízanse “en estribeira”, a chamada postura de Napoleón, que sitúa o brazo apegado ao peito, suxeito cun pano estendido e atado na parte posterior do pescozo.

GOLPES SOBRE A COLUMNA VERTEBRAL

Sempre se debe de sospeitar da existencia dun “dano na médula espiñal” esta situación considérase grave. A sintomatoloxía é dunha intensa dor, parálise de brazos e/ou pernas, perda de sensibilidade, relaxación de esfínteres.

A actuación neste caso débese centrar en DEIXAR ao accidentado na posición na que está, salvo que observemos unha importante dificultade respiratoria, cubrir ao accidentado para evitar que perda calor e buscar de forma inmediata axuda de urxencia.

TORNIQUETE PARA AS HEMORRAXIAS

As lesións que se producen na pel e outras zonas poden variar en canto á forma -incisas, punzantes, con esgazaduras-, e en canto a súa gravidade: simples se só afectan á pel, complicadas se afectan a planos máis profundos e graves se chegan a afectar a algún órgano ou vaso sanguíneo importante.

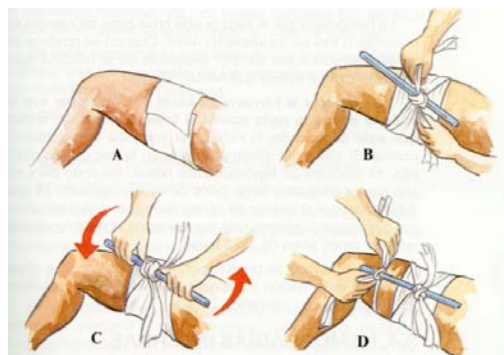
O que todas as feridas teñen en común é que producirán fundamentalmente:

DOR, HEMORRAXIA E SEPARACIÓN DE BORDOS.

Sobre estes tres problemas deberase actuar.

Tratamento de Urgencia:

Lavado meticuloso das mans e do instrumental que se vai empregar, empregar luvas se é posible. Limpar a ferida a chorro con auga limpa para eliminar os restos de sucidade, a seguir pór un antiséptico, tipo mercromina, sen perder moito tempo. Proceder a aplicar un apósito estéril (gasas estériles) suxeitándoas cunha vendaxe compresiva (que comprima). Un apósito xa colocado non se debe de retirar nunca, xa que constitúe un freo da hemorraxia. Agardar ao equipo de urxencias.

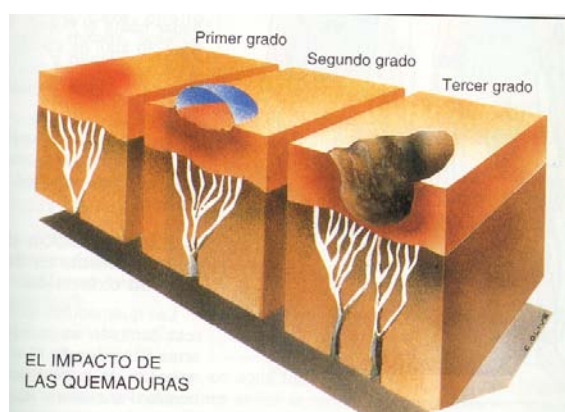


Se é preciso mover ao accidentado e existen varias persoas no lugar do accidente, realice o traslado segundo o esquema seguinte:

Suxeitando todos ao mesmo tempo, hai que levantar ao accidentado e poñelo con coidado na padiola ou similar (unha porta). Procédese á inmovilización mediante teas e trapos (vendas, se as houbese) para evitar movementos sobre todo o colo. O traslado só se debe de realizar se no vehículo cabe a padiola improvisada xunto coa persoa que asegure a inmovilidade do accidentado.



QUEIMADURAS



Prodúcense na pel ou zonas máis profundas ante o contacto con fontes de calor, correntes eléctricas ou substancias químicas. Pódense observar danos na pel da zona, que poden ser desde o simple ERITEMA (arroiamento cunha dor intensa) ou a aparición de bochas cheas de líquido transparente con máis dor, podendo cegar á queimadura grave de zona con ÈSCARAS necrosadas (negras).



A actuación nos casos leves limitase ao lavado da queimadura con auga fría durante uns minutos e a posterior vendaxe con apósito da zona. Se as asistencia se retrasan pódese refrescar a vendaxe. Nunca se han de eliminar as bochas. Procurar elevar as pernas ou brazos para que diminúa o rego cara ás zonas accidentadas, ademais disminuirá a dor. Esta postura tamén é válida no caso de queimaduras na cara.

Se a queimadura é grave, é prioritario o traslado urxente a un centro de queimados no que sexa posible a atención a este tipo de accidentados.

Nestas queimaduras extensas, non lle quite ao queimado a roupa, agás que se trate de queimaduras con produtos químicos que poidesen quedar impregnados nela, cubra a zona queimada con teas o máis limpas posibles.

INSOLACIÓN E GOLPE DE CALOR.

Os efectos do exceso de sol de forma prolongada, sumada a unha extrema humidade no ambiente, poden orixinar este tipo de cadros dos que os síntomas principais son: perda da conciencia; convulsión, dor intensa de cabeza, vómitos, excitación e outros.

Traslade ao accidentado a un sitio *fresco* e *ventilado*, afrouxe ou quítelle a roupa. A aplicación de compresas frías ou bolsas de xeo na cabeza débese facer de maneira progresiva, co accidentado deitado, érguenselle as pernas corenta e cinco graos e aplícaselle unha masaxe en dirección ao corpo que active o retorno venoso.

O traslado posterior a un centro clínico é sempre recomendable, mesmo se a persoa xa se recuperou. No caso de vómitos a posición de colocación é lateral.

LESIÓNS NOS OLLOS

A situación máis frecuente é a introdución dun “corpo extraño”. Se o corpo extraño simplemente se “depositou” no globo ocular e está ben visible, o primeiro é lavallo con auga abundante. Se isto non soluciona o problema, intente quitalo, cunha boa iluminación, coa punta dunha gasa estéril ou un pano limpo.

Nunca se deben refregar os ollos posto que se poderían lesionar, tampouco se deben aplicar colirios.

Se o obxecto aparece cravado, ou os signos do ollo son alarmantes, o socorrista cerrará o ollo cun apósito ou esparadrapo, trasladando ao accidentado a un centro sanitario. No caso de substancias químicas cáusticas, lavar con auga abundante o ollo aberto. Desta regra exceptúanse os carburos, xa que aumentan a súa temperatura ao contacto coa auga. Ao final e en calquera caso, a remisión posterior a un oftalmólogo é obrigada.

OUTROS PRIMEIROS AUXILIOS.

MAREOS

No caso dun mareo deitar ao accidentado, levantarlle as extremidades inferiores, darlle algún líquido azucrado (auga con azucre, café, refresco).

CRISE EPILÉPTICA

Na crise epiléptica, protexer a cabeza e non impedir o movemento.

DOR NO TÓRAX OU NO ABDOME

Dor no tórax: Acudir ao médico.

Dor no abdome intensa e de súpeto: Acudir ao médico.

OBSERVACIÓNS XERAIS

O papel do socorrista tense que limitar a facer o imprescindible e non máis.

Debe de obrar con calma e transmitir calma ao accidentado.

En xeral hai que obrigir ao accidentado, desabotoándolle a roupa, protexéndoo do sol, do vento e dos curiosos.

Non se lle debe de administrar ningunha bebida a unha persoa inconsciente, no se deben de administrar nunca bebidas alcohólicas.

COMPOSICIÓN DA CAIXA DE URXENCIAS DE PRIMEIROS AUXILIOS.

Os sitios de traballo deben dispor de Caixa de Urxencias debidamente equipada e actualizada (débesse revisar de forma periódica) e a súa situación ten que permitir o fácil acceso e a atención ao accidentado.

Deberá Conter:

Medicamentos:

- Desinfectante (alcohol etílico de 96º)
- Antiséptico (Betadine)
- Antiséptico e analxésico (Aspirina e Paracetamol)

Material Sanitario:

- Algodón hidrófilo
- Vendas e gasas estériles
- Esparadrapo
- Apósitos estériles adhesivos (tiritas e outros apósitos)
- Luvas desbotables (Varios pares)
- Goma para torniquete.



Instrumental:

- Tesoiras
- Pinzas.
- Termómetro.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE PRIMEIROS AUXILIOS

Separe o accidentado do perigo

Sempre que sexa posible non o mova nin o toque

Avise urxentemente ao servizo correspondente de emerxencia

Non incorpore ao accidentado, se é posible non o desprace.

Se o accidentado non responde ao preguntarlle; unha vez deitado tire da cabeza cara atrás, elévelle a mandíbula, observe se hai respiración.

FRACTURAS

Non desprazar se se sospeita lesión de columna vertebral, busque un médico inmediatamente.

Manteña a cabeza do accidentado no eixe colo-tronco.

Noutras fracturas inmovilice a zona afectada.

PULSO E RESPIRACIÓN

Se hai parálise respiratoria practique a respiración boca a boca.

Se o pulso desapareceu practique unha masaxe cardíaca, só no caso de coñecer a súa técnica, se non é así, non o faga.

Se entraron corpos estraños no aparato respiratorio:

Practique presións curtas e fortes na liña media do abdome.

En calquera caso procure que o accidentado respire de maneira cómoda.

FERIDAS

Nas feridas sangrantes aplicar unha vendaxe compresiva, apertar sobre a ferida.

Se vai curar feridas lave moi ben as mans é conveniente que o instrumental que se vai empregar estea esterilizado, senón, alomenos lavado.

QUEIMADURAS

Nas queimaduras leves, (agás as eléctricas) a actuación límitase ao lavado con auga fría durante uns minutos e a súa posterior revisión polo médico. Non poña sobre a queimadura ningunha substancia, tápea cunha gasa estéril.

Queimaduras máis graves: leve urxentemente ao accidentado a un centro sanitario.

OLLOS

Nos accidentes leves a primeira actuación debe ser a do lavado ocular con abundante auga, acudindo decontado ao médico; nunca se deben refregar os ollos. Non botar colirios.

5.- PREVENCIÓN DO ESTRÉS; INTERVENCIÓN SOBRE O INDIVIDUO

O individuo, en distintos ámbitos da súa vida, vese sometido a múltiples presións que lle producen estrés. Unha das fontes máis importantes destas presións está relacionada co desenvolvemento do traballo. En xeral, unha empresa está suxeita a unhas condicións e a unha forma de organización que non están determinadas polas capacidades, necesidades, tipo de factores (tecnoloxía, esixencias produtivas...) Con todo, o feito de que a organización dunha empresa favoreza a aparición de estrés non é debido, a maioría das veces, a unhas esixencias inapelables do proceso produtivo, xeralmente a causa atópase nun deficiente deseño da organización, que minusvalora a importancia dos recursos humanos da empresa.

Aínda que os individuos en xeral teñen unha gran capacidade de adaptación, nalgúns ocasións certos requerimentos de traballo obrigan a realizar un esforzo adaptativo para o que o suxeito non está preparado, o que orixina unha serie de problemas de adaptación ou de axuste.

Por outra banda, algunhas veces podémonos atopar que nunhas mesmas condicións uns individuos desenvolven uns niveis de estrés patolóxicos e outros, non. Isto é debido a que diferentes individuos teñen distinta capacidade de adaptación en función de múltiples factores persoais.

Preséntase, polo tanto, a necesidade dunha intervención para paliar esta situación. Esta intervención podería dirixirse a modificar certos aspectos da organización do traballo e a fomentar a capacidade de adaptación do individuo.

A modificación de certos aspectos dunha organización que favorecen o desenvolvemento do estrés non só repercute nunha mellora de benestar dos traballadores senón nunha optimización dos recursos humanos que se traducirá nun mellor funcionamento da empresa en todos os niveis; Por outra banda, constitúe unha actuación máis directa pois intervéñ sobre o foco ou a fonte desa problemática.

Con todo, en ocasións resulta moi difícil ou imposible eliminar as fontes de estrés na orixe, pero podemos dotar ao individuo dunha serie de estratexias para afrontar estas situacións, e se estas son difíciles de afrontar, dotalo de habilidades para controlar as experiencias e consecuencias que o estrés produce. Así pois, constitúe unha formación preventiva fomentar a adquisición dalgunhas estratexias que aumenten a capacidade de adaptación do individuo, a capacidade para facer fronte os requerimentos do traballo.

Non hai que esquecer, emporiso, que o desenvolvemento de actividades para a prevención do estrés que consistan nunha intervención sobre o individuo debe ser posterior ou complementaria ao desenvolvemento dunha política de prevención do estrés baseada na intervención sobre a organización da empresa, orientada cara á modificación de certas condicións ou demandas de traballo estresantes.

5.1.- CONDICIÓN PREVIAS

É tamén unha condición previa ineludible para o desenvolvemento dunha intervención, a realización dun diagnóstico da problemática á que se ha de responder.

Haberá que coñecer os factores que están provocando o estrés (tanto os relacionados coa situación laboral como os relacionados coas características dos individuos) e haberá que avaliar a magnitude das súas consecuencias. As condicións e as demandas de distintos traballos e dos diferentes individuos poden requirir formas e contidos á hora de levar a cabo unha intervención concreta.

É recomendable que este proceso de identificación das causas e as consecuencias se realice cando o estrés se atope nun estado incipiente ou leve, non cando se convirta nun problema xeneralizado ou grave. Así, o tratamento preventivo do estrés require a detección precoz desta problemática mediante a identificación dunha serie de indicadores que de darse cunha frecuencia, duración e intensidade determinadas amosan a existencia desta problemática. Os indicadores que podemos empregar para esta tarefa poden ser de varios tipos: disfuncións nos individuos de carácter físico, emocional ou comportamental e disfuncións na organización ou no desenvolvemento do traballo (índices de produción ou de mal funcionamento.)

Para a avaliación destes indicadores existen varios instrumentos: probas psicolóxicas e fisiolóxicas, sistemas de rexistro administrativo (absentismo, abandonos de empresa...) autorrexistros persoais, cuestionarios que inclúen aspectos relacionados coa situación laboral e do estado de saúde, métodos de avaliación das condicións de traballo...

A detección destes indicadores non é difícil, tanto pola gran cantidade de manifestacións que orixina o estrés como polas características desta problemática; o estrés é un problema que se vai desenvolvendo progresivamente de xeito que se pode identificar en diversas fases do seu desenvolvemento, e, polo tanto, existen diferentes graos de estrés.

5.2.- PROGRAMA DE PREVENCIÓN DO ESTRÉS

Estes programas constitúen unha das formas nas que se organiza unha intervención sobre o individuo. Consisten no desenvolvemento dun conxunto de accións na empresa (formación, adestramento, asistencia...) para identificar e paliar a problemática emocional e persoal dos traballadores que puidese interferir no desenvolvemento do seu traballo.

Resulta bastante habitual atoparse con programas de asistencia aos empregados en empresas dos países máis desenvolvidos. Moitos destes programas céntranse noutro tipo de problemas máis concretos como pode ser promover a recuperación do alcoholismo ou outras drogodependencias, e polo tanto, con outra orientación non para previr un problema senón para tratalo.

Os programas que especificamente están destinados á prevención do estrés consisten na transmisión dun conxunto de coñecementos aos traballadores para promover o recoñecemento dos estresores así como os seus efectos, para a saúde e o adestramento dos traballadores nunha serie de técnicas ou habilidades destinadas a controlar as condicións que favorecen o estrés e minorar os efectos que sobre o individuo ten o estar sometido a estrés.

O obxectivo é transmitir un conxunto de coñecementos aos traballadores sobre os estresores, o proceso de xeración do estrés, os efectos sobre as persoas... é necesario e útil para facer comprender que é o estrés, como se desenvolve, para identificar que condicións favorecen o seu desenvolvemento nesa empresa, para determinar a importancia en que se dá nesa empresa, e sobre todo, para comprometer e sensibilizar aos traballadores na necesidade de actuar que é o primeiro paso para comezar a afrontar ese problema.

A aprendizaxe de distintas habilidades persoais está destinada a favorecer o cambio na forma na que o individuo aborda os problemas de estrés (a forma en que percibe as situacións, a forma en que as afronta, as respostas emocionais que se orixinan no suceso...)

O proceso que adoitan seguir estes programas é o seguinte:

1. Detección das necesidades de formación neste campo a partir da información obtida trala identificación das causas e as consecuencias do estrés. Isto permitiranos centrar nos estresores específicos que están afectando aos traballadores desa empresa.
2. Definición dos obxectivos do programa. É aconsellable que os obxectivos sexan operativos e avaliábeis.
3. Deseño do programa. Trataríase de determinar os contidos que se van a transmitir e o adestramento nas habilidades e técnicas máis idóneas para o control do estrés para eses traballadores.
4. O desenvolvemento do programa, consiste en levar a cabo a transmisión da información e o adestramento dos traballadores nas estratexias para o control do estrés.
5. Avaliación da eficacia de programa, segundo a adecuación dos resultados aos obxectivos perseguidos. A avaliación non se debe limitar a medidas de carácter individual pouco despois de finalizar o programa; sería conveniente realizar avaliacións posteriores de seguimento para valorar se os cambios observados ao rematar o programa se manteñen. Deberíanse volver a avaliar os indicadores de estrés: ansiedade, depresión, queixas somáticas, absentismo, abandonos de empresa, etc.

Algunhas empresas contan cun servizo permanente de asistencia aos traballadores, desempeñado por profesionais da psicoloxía. As tarefas deste servizo consisten no tratamento de problemas de carácter persoal e o apoio psicolóxico aos traballadores, así como o

desenvolvemento de accións preventivas para evitar a aparición de servizos son moi aconsellables para abordar o estrés na empresa, xa que polo seu carácter interno e permanente, permiten unha maior especificación da orixe das problemáticas, o seguimento das evolucións dos traballadores e a realización dunha intervención continuada e personalizada sobre os mesmos.

5.3.- A INTERVENCIÓN SOBRE O ESTRÉS LABORAL

Para a prevención do estrés mediante unha intervención sobre o individuo é necesario coñecer en que “puntos” se pode orixinar a problemática e polo tanto sobre que aspectos temos que intervir. Basicamente, as dificultades pódense orixinar por algún ou por varios dos seguintes aspectos:

POR UN PROCESAMENTO COGNITIVO DEFECTUOSO

Unha situación pode ser percibida de forma diferente por distintos suxeitos. Así, unha mesma situación pode resultar para algún ameazante e para outros motivadora. Estas diferenzas entre individuos danse porque ante unha mesma situación non todo o mundo recolle a mesma información xa que non todos fixamos a nosa atención ante as mesmas cousas: uns consideran importantes unhas cousas que outros consideran irrelevantes. Tamén se percibe de forma distinta a relevancia que ten esa situación ou como me afecta a min ou ao meu futuro. Un individuo tamén pode ter dificultades polo feito de valorar indecuadamente as súas capacidades de resposta. Esta diferenza de percepción orixinará en parte a elección dun ou outro tipo de respostas de afrontamento.

As estratexias para modificar esta situación busca:

- A adaptación do individuo con respecto a que ou cantas información debe recoller e como recollela.
- A identificación rápida dos aspectos que poden ser relevantes e a concentración nestes aspectos.
- A focalización da atención do individuo na información útil para a resolución do problema e non centrar a súa atención no seu propio estado emocional.
- A modificación dos esquemas erróneos baixo os que percibe e baixo os que actúa (atención selectiva, atribucións xeneralizadoras, interpretación polarizada)
- A valoración adecuada das súas propias capacidades.

En definitiva, búscase que o individuo teña unha máis ampla perspectiva e saiba valorar na súa xusta medida as informacións obtidas.

Por unhas demandas do medio excesivas ou por unha carencia de afrontamento ou unha inadecuada utilización destas.

Nalgunhas situacións o que se nos demanda no noso traballo é excesivo. Desta maneira atopámonos con problemas de moi difícil manexo. Poderíase dicir que para combater estas situacións existe a recomendación xenérica de que as empresas deben axustar as demandas aos seus traballadores tendo en conta as súas capacidades, as súas necesidades e as súas expectativas. Non obstante, aínda que este é un problema “que vén de fóra” o individuo ten tamén unha certa marxe de manobra para modificar estas condicións. Nalgunhas ocasións o individuo non ten condutas para enfrontarse á situación. Isto pode ser por varias causas:

- individuo percibe adecuadamente as demandas do medio e sabe cales son as condutas que tería que emitir, pero non dispón destas.
- individuo non sabe seleccionar a resposta correcta de entre todas as condutas que podería levar a cabo.
- individuo dispón de condutas adecuadas pero non é quen de emitilas no momento preciso, ben por non saber discriminar en que momento hai que realizalas, ben porque determinadas situacións lle producen respostas emocionais (medo, ansiedade), de tal magnitude que lle impiden a emisión dunha resposta. Pode que exista algún tipo de obstáculo que imposibilite a execución desas condutas e que o individuo non poida superar.
- Pola aparición dunhas respostas fisiolóxicas e emocionais inadecuadas.

Ante unha situación estresante o individuo desenvolve unha serie de reaccións fisiolóxicas e emocionais inadecuadas (tensión física e emocional, ansiedade, fatiga..) A presenza destas reaccións ademais de constituír os primeiros síntomas de estrés interfiren noutros ámbitos do individuo. Producen grandes distorsións a nivel cognitivo (a forma de percibir a situación) e comportamental (a emisión de respostas para controlar a situación)

A intervención a este nivel está dirixida cara ao control desas respostas emocionais.

5.4.- TÉCNICAS PARA A PREVENCIÓN DO ESTRÉS

“A tensión pode controlarse ben modificando directamente a activación fisiolóxica inicial e o seu mantemento, ou modificando os efectos que os pensamentos, situacións ou condutas...teñen sobre elas. No primeiro caso, porque se controla directamente a propia activación do organismo, no segundo, porque se reducen os axentes que instigan a súa aparición” (Labrador, 1992).

Moitas das técnicas das que a seguir se fala, foron deseñadas para o tratamento de diversos problemas de comportamento aínda que teñen utilidade a nivel preventivo de cara a fomentar a capacidade de adaptación do individuo.

As técnicas pódense clasificar en:

Cognitivas. A súa finalidade sería cambiar a forma de ver a situación (a percepción, a interpretación e avaliación do problema e dos recursos propios)

Fisiolóxicas. Están encamiñadas a reducir a activación fisiolóxica e o malestar emocional e físico conseguinte.

Condutuais. Teñen como fin promover condutas adaptativas: dotar ao individuo dunha serie de estratexias de comportamento que lles axude a afrontar un problema.

A aplicación da maioría das técnicas que se describirán a seguir require dun profesional da psicoloxía que determine cales son as máis axeitadas para cada situación ou caso concreto, así como para asegurarse da súa correcta administración e execución.

TÉCNICAS XERAIS

DESENVOLVEMENTO DUN BO ESTADO FÍSICO.

O desenvolvemento dun bo estado físico ten bos efectos na prevención do estrés; para isto, é aconsellable a realización de exercicio que aumenta a resistencia física do individuo aos efectos do estrés pero ademais aumenta tamén a resistencia psicolóxica: a realización do exercicio obríganos a desplazar a atención dos problemas psicolóxicos e permítenos o descanso e a recuperación da actividade mental desenvolvida anteriormente.

O exercicio físico permite mobilizar o organismo mellorando o seu funcionamento e a súa capacidade física de cara a que estea en mellores condicións para facer fronte ao estrés, aumentando a capacidade para o traballo físico e mellorando as funcións cardiovascular, respiratorio e metabólica.

En termos xerais, pódese dicir que o traballo na actualidade require cada vez menos respostas de tipo físico e máis respostas de tipo intelectual. Co exercicio podemos empregar e consumir certos recursos orgánicos que rara vez podemos empregar no desenvolvemento do noso traballo e que de non ser “queimadas” pódense depositar no sistema vascular orixinando problemas como un aumento no nivel de presión arterial.

DIETA ADECUADA

O desenvolvemento de bos hábitos alimentarios que condicionen o estado nutricional do individuo constitúen unha medida aconsellable para a prevención do estrés. As demandas

enerxéticas que actualmente recibimos do noso contorno determina a necesidade de ter un equilibrio enerxético axeitado para responder a esas demandas e para non desenvolver problemas carenciais.

APOIO SOCIAL

Establecemento e desenvolvemento de redes sociais, que poidan facilitar apoio social ao individuo. As relacións sociais con outros individuos poden resultar unha fonte de axuda psicolóxica ou instrumental. Un grupo social pode constituírse en referencia que facilite ao individuo unha mellor adaptación e integración na realidade.

A DISTRACCIÓN E O BO HUMOR

Fomentar a distracción e o bo humor constitúe unha medida para previr situacións de ansiedade ou para alivialas, pois ademais de facilitar o desprazamento da atención dos problemas, contribúe a relativizar a importancia deses problemas.

TÉCNICAS COGNITIVAS

Utilizadas para cambiar o pensamento, modificar as avaliacións erróneas ou negativas respecto das demandas ou dos propios recursos do individuo para afrontalas e facilitar unha reestruturación dos esquemas cognitivos.

REORGANIZACIÓN COGNITIVA

Intenta ofrecer vías e procedementos para que unha persoa poida reorganizar a forma en que percibe e aprecia unha situación. Se a forma de comportarnos e a forma en que sentimos depende da forma en que percibimos unha situación, resulta importante dispor de estratexias de redifinición de situacións cando a definición que adoptamos non contribúe a unha adaptación adecuada. É dicir, esta técnica está dirixida a substituír as interpretacións inadecuadas dunha situación, por outras interpretacións que producen respostas emocionais positivas e condutas máis axeitadas.

Modificación de pensamentos automáticos e de pensamentos deformados

Ante unha situación, todo o mundo desenvolve unha serie de pensamentos para interpretar esa situación. Estes pensamentos poden ser tanto racionais como irracionais. Mediante estas técnicas inténtase a identificación e o cambio dos pensamentos irracionais. Os pensamentos automáticos son espontáneos e propios de cada individuo. Son elaborados sen reflexión ou razoamento previo aínda que son crídos como racionais.

Tenden a ser dramáticos e absolutos e son moi difíciles de desviar. Levan a interpretacións negativas e a emocións desagradables.

O modo de intervención para a modificación destes pensamentos é indicar ao suxeito que leve un autorrexistro dos pensamentos que lle xurden nas situacións da súa vida normal, e que intente avaliar en que medida considera que reflicten a situación que viviu. O individuo irase decatando progresivamente dos seus pensamentos automáticos e desestimando a súa importancia.

Os pensamentos deformados son outro tipo de pensamento que orixinan estrés. Este tipo de pensamentos manifestan unha tendencia a relacionar todos os obxectos e situacións cun mesmo, a empregar esquemas de xeneralización, de magnificación, de polarización na interpretación da realidade, etc. A intervención sobre este tipo de pensamentos consiste en acadar unha descrición obxectiva da situación, identificar as distorsións modificándoas mediante razoamentos lóxicos.

DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA

Desenvolvida por Wolpe (1958). Con esta técnica inténtase controlar as reaccións de ansiedade ou medo ante situacións que resultan ameazadoras a un individuo. Esta técnica fundamentase na relaxación progresiva de Jacobson. O individuo nun estado de relaxación, vaise enfrontando progresivamente con situacións (reais ou imaxinarias) dispostas en orde crecente de dificultade ou de ameaza ante as que o suxeito desenvolve ansiedade, ata que o individuo se acostuma a estar relaxado e a non desenvolver respostas emocionais negativas nestas situacións.

INOCULACIÓN DO ESTRÉS

Creada por Miedochbaum e Cameron (1974). Esta é unha técnica de carácter cognitivo e comportamental. A metodoloxía é similar á da desensibilización sistemática. A partir da aprendizaxe de técnicas de respiración e relaxación para poder relaxar a tensión en situación de estrés, créase polo suxeito unha lista na que aparecen ordenadas as situacións máis interesantes, comezando polas menos estresantes o individuo irá imaxinando esas situacións e relaxándose. Despois o individuo terá que desenvolver unha serie de pensamentos para afrontar o estrés e substituílos por anteriores pensamentos estresantes; por último, o individuo empregará en vivo estes pensamentos de afrontamento e esas técnicas de relaxación en situacións reais para abordar situacións estresantes.

DETENCIÓN DO PENSAMENTO

A acción desta técnica está dirixida á modificación de pensamentos negativos reiterativos que levan a sufrir alteracións emocionais (ansiedade) é dicir que non contribúen a buscar solucións eficaces do problema senón a dificultalo. Consiste no seguinte: cando aparece unha cadea de pensamentos repetitivos negativos intentar evitalos mediante a súa interrupción (petando na mesa, ou vocalizando a expresión “abonda”, por exemplo), e substituír eses pensamentos por

outros máis positivos e dirixidos ao control da situación. “A lóxica desta técnica basease no feito de que un estímulo suficientemente potente atraerá a atención sobre el facendo que se deixe de prestar atención aos pensamentos que se están desenvolvendo” (Peiró e Salvador, 1993)

TÉCNICAS FISIOLÓXICAS

É característico das situacións estresantes a emisión de intensas respostas fisiolóxicas que, ademais de producir un gran malestar no individuo, alteran a avaliación cognitiva da situación e a emisión de respostas para controlar a situación.

As técnicas fisiolóxicas que veñen a continuación buscan a modificación destas respostas fisiolóxicas e/ou a diminución dos niveis de activación producidos polo estrés centrándose directamente nos compoñentes somáticos implicados no estrés.

TÉCNICAS DE RELAXACIÓN FÍSICA

As máis empregadas son a relaxación progresiva de Jacobson e o adestramento autóxico de Shultz. Estas técnicas intentan aproveitar a conexión directa entre o corpo e a mente, da existencia dunha interdependencia entre a tensión psicolóxica e a tensión física ou dito doutro xeito, que non é posible estar relaxado fisicamente e tenso emocionalmente. Así, segundo as teorías que inspiran estas técnicas, as persoas poden aprender a reducir os seus niveis de tensión psicolóxica (emocional) a través da relaxación física aínda cando persista a situación que orixina a tensión (de orixe) emocional, a mente relaxarase tamén grazas á redución da actividade do sistema nervioso autónomo” (Peiró e Salvador, 1993)

A relaxación é un estado do organismo de ausencia de tensión ou activación con efectos beneficiosos para a saúde a nivel fisiolóxico, condutual e subxectivo. A técnica de relaxación de Jacobson consiste en adestrar ao individuo na realización de exercicios físicos de contracción-relaxación que lle permitan ter coñecemento do estado de tensión de cada parte do seu corpo e ter recursos para relaxar esas zonas cando estean en tensión.

TÉCNICAS DE CONTROL DE RESPIRACIÓN

“As situacións de estrés provocan habitualmente unha respiración rápida e superficial, o que implica un uso reducido da capacidade funcional dos pulmóns, unha peor osixenación, un maior gasto e un aumento da tensión xeral do organismo” (Labrador, 1992)

Estas técnicas consisten en facilitar ao individuo a aprendizaxe dunha forma axeitada de respirar para que nunha situación de estrés poida controlar a respiración de forma automática e lle permita unha adecuada osixenación do organismo que redonda nun mellor funcionamento dos órganos corporais e un menor gasto enerxético (efectos beneficiosos sobre

irritabilidade, fatiga, ansiedade, control da activación emocional, redución da tensión muscular, etc.)

“Existen diversas técnicas de adestramento da respiración abdominal que pretenden que esta substitúa á torácica practicada en situacións de tensión e estrés, non obstante, menos adecuada para unha eficaz osixenación dos tecidos” (Peiró e Salvador. (1993) A aprendizaxe e posterior utilización destas técnicas resulta bastante doada e os seus efectos beneficiosos son apreciables inmediatamente.

TÉCNICAS DE RELAXACIÓN MENTAL (MEDITACIÓN)

A práctica de meditación estimula cambios fisiolóxicos de gran valor para o organismo. Pretende que a persoa sexa capaz de desenvolver sistematicamente unha serie de actividades (perceptivas e/ou condutuais) que lle permitan concentrar a súa atención nesas actividades e desconectar da actividade mental cotiá do individuo aquilo que lle pode resultar unha fonte de estrés.

BIOFEEDBACK

Esta é unha técnica de intervención cognitiva para o control do estrés pero busca efectos a nivel fisiolóxico. O seu obxectivo é dotar ao individuo de capacidade de control voluntario sobre certas actividades e procesos de tipo biolóxico. A partir da medición dalgúns procesos biolóxicos do individuo, trataríase de proporcionar ao propio individuo unha información continua deses parámetros, de modo que esta información poida ser interpretada e utilizada para adquirir control sobre aqueles procesos para posteriormente adestrar ao individuo no control voluntario dos citados procesos en situacións normais.

TÉCNICAS CONDUTUAIS

ADESTRAMENTO ASERTIVO

Mediante esta técnica desenvólvese a autoestima e evítase a reacción do estrés. Trátase de adestrar ao individuo para que consiga conducirse dunha forma asertiva, que consiste en conseguir unha maior capacidade para expresar os sentimentos, desexos e necesidades de maneira libre, clara e inequívoca ante os demais, e que estea dirixida ao logro dos obxectivos do individuo, respetando os puntos de vista do outro. A execución desta técnica lévase a cabo a través de prácticas de Role Playing.

ADESTRAMENTO EN ACTIVIDADES SOCIAIS.

Consiste no ensino de condutas que teñen máis probabilidade de acadar éxito á hora de conseguir unha meta persoal e a conducirse con seguridade en situacións sociais. Este adestramento o mesmo que o anterior, realízase a través de prácticas de Role Playing. Estas

técnicas constitúen unha boa maneira de instaurar habilidades sociais mediante a observación de situacións reais, a escenificación e dramatización de situacións reais, e por último, a súa execución habitual na realidade.

TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Unha situación constitúese nun problema cando non podemos dar unha solución efectiva a esa situación. O fracaso repetido na solución dun problema provoca un malestar crónico, unha ansiedade, unha sensación de impotencia..., que dificulta a busca de novas solucións. Mediante estas técnicas inténtase axudar á persoa a decidir cales son as solucións máis axeitadas a un problema. Esta técnica desenvolvida por D’Zurilla e Goldfried (1971) consta de varios pasos:

Identificación e descrición do problema de maneira clara, rápida e precisa. Esta descrición ten que realizarse nuns termos que impliquen condutas propias para resolver este problema.

Buscar varias posibles solucións ou respostas que pode ter o problema considerándoo desde distintos puntos de vista, hai que evitar responder impulsivamente ao problema.

Levar a cabo un procedemento de análise e ponderación das distintas alternativas de resposta para decidir a solución máis idónea a ese problema e que imos realizar.

Elixir os pasos que se han de dar para a súa posta en práctica e levalos a cabo.

Avaliar os resultados obtidos ao levar a cabo a solución elixida. Se non son positivos, é necesario volver a anteriores pasos.

MODELAMENTO ENCUBERTO

É unha técnica creada por Cautela (1971). Está destinada a cambiar secuencias de condutas que son negativas para a persoa e aprender condutas satisfactorias. Consiste en que o suxeito practique na imaxinación as secuencias da conduta desexada de forma que cando adquira certa seguridade realizando imaxinariamente esa conduta consiga levala a cabo na vida real dunha forma eficaz.

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL.

O obxectivo destas técnicas é buscar que o individuo teña control sobre a propia conduta a través do adestramento da súa capacidade para regular as circunstancias que acompañan a súa conduta (circunstancias que anteceden a súa conduta e circunstancias consecuentes a súa conduta). “Estes procedementos son moi útiles no manexo e control das condutas implicadas en situacións de estrés e son útiles non só para mellorar condutas que xa causaron problemas, senón tamén para previr a posible aparición de condutas problemáticas” (Labrador, 1992)

No ámbito laboral, pode resultar especialmente útil fomentar a aprendizaxe e a concienciación dos individuos de estratexias de carácter organizativo tendentes a facilitar á persoa recursos para o ordenamento do seu tempo en relación ás tarefas que ha de desempeñar ou para reducir as demandas de traballo exteriores. Dous exemplos disto último poden ser a delegación (que permita a distribución das responsabilidades e os cometidos dunha tarefa entre varios suxeitos e evite que sexa unha mesma persoa ou unhas poucas as que “levan” o peor do traballo) e a negociación (que facilite á persoa a flexibilidade e a comprensión necesarias para atender outros puntos de vista, para incluír outras variables na súa análise da realidade, para adaptarse ás posibilidades reais, para facilitar o intercambio e o diálogo, para buscar a colaboración e non a oposición, para buscar solucións negociadas,...)