



**LA SERENIDAD EN
LA EMERGENCIA
SANITARIA**

Manolo Marín

INTRODUCCIÓN

- En la emergencia el comportamiento del ser humano es esencial.
- Su experiencia y adiestramiento son muy importantes.
- Los hombres somos capaces de analizar nuestras reacciones, lo que esta sucediendo, los peligros externos y nuestras amenazas internas.

INTRODUCCIÓN

- La existencia de las emociones, su intensidad y duración, hacen que nuestra conducta en una situación limite puedan ser inadecuadas.

INTRODUCCIÓN

- Las situaciones más comunes son:
 - Miedo.
 - Ansiedad.
 - Angustia.
 - Pánico.

INTRODUCCIÓN

- Como reaccionemos en una situación crítica dependerá de las siguientes variables:
 1. Tipo de emergencia.
 2. Gravedad del siniestro.
 3. Conocimiento del lugar.
 4. Grado de entrenamiento.
 5. Presencia de personas a socorrer.
 6. Experiencia anterior.
 7. Existencia de peligros sobreañadidos.
 8. Características individuales: edad, sexo.

INTRODUCCIÓN

- Los comportamientos inadecuados, en una situación crítica son:
 1. **De conmoción, inhibición, estupor:** la persona está inundada de emociones y estímulos y se ve incapaz de reaccionar ante la situación. Se queda como paralizada.

INTRODUCCIÓN

- **De agitación:** la persona sufre tal excitación que su sistema nervioso se "dispara", con las reacciones fisiológicas y cognitivas, de forma que es difícil controlarse.

INTRODUCCIÓN



- Cuando estamos en una situación limite, el autocontrol, es fundamental para poder dirigir la emergencia.

INTRODUCCIÓN

- El objetivo a nivel personal dependerá de:
 - La formación:
 - Sobre los riesgos más frecuentes.
 - Medidas preventivas a tener en cuenta:
 - De autoprotección.
 - Del plan de emergencia, etc.
 - Planes de formación y adiestramiento con el fin de lograr:
 - Automatización de las conductas.
 - Control de las emociones.



INTRODUCCIÓN

- Para estar sosegados en una situación crítica es necesario que nos formemos; aprendiendo a controlar nuestras emociones y a tener serenidad.

¿ QUE ES SERENIDAD ?

- Según el diccionario de la Real Academia Española se dice de una persona serena como: **apacible, dulce en el trato, sosegada, sin turbación física o moral.**

¿ QUE ES SERENIDAD ?

- La serenidad es una sensación de bienestar que nos permite ver las cosas que suceden a nuestro alrededor desde un lado positivo.
- Las personas serenas logran pensar antes de decidir.
- Los serenos piensan que en algún momento, podrán, superar los problemas de esa emergencia.

¿ QUE ES SERENIDAD ?

- La serenidad no es indiferencia, complacencia, ni ignorancia. Es una **actitud** saludable que nos abre la posibilidad de mejorar la calidad de **servicio**.

NECESIDAD DE LA SERENIDAD



- El mundo de la **emergencia nos sitúa al límite de nuestra personalidad y de nuestras habilidades.**


NECESIDAD DE LA SERENIDAD



- La emergencia causa
 - Precipitación.
 - Intranquilidad.
 - Inquietud.
 - Preocupación.

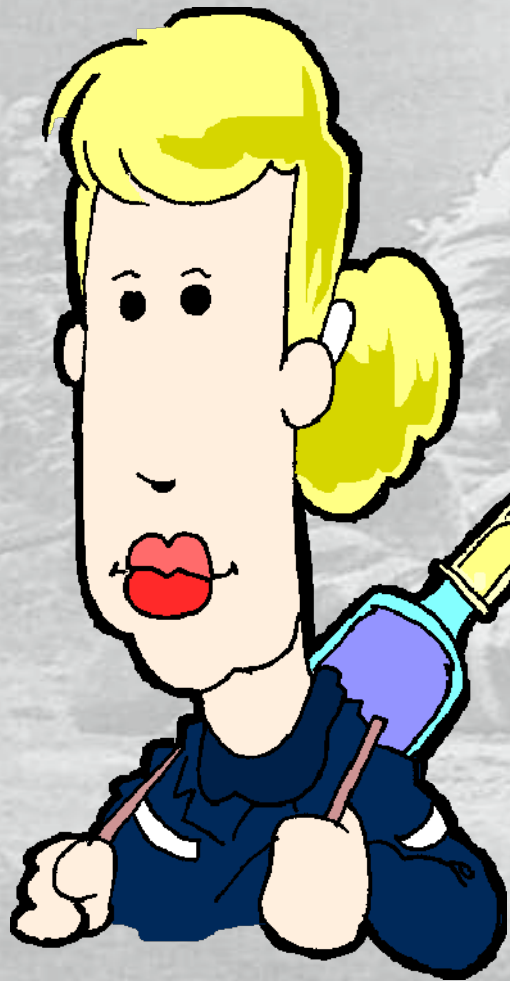
NECESIDAD DE LA SERENIDAD

- Necesitamos tener un «corazón sosegado», reconfortado, abrigado en pensamientos positivos, de nada sirve situarnos en la vanguardia de la técnica y de la ciencia si no podemos emplearla.

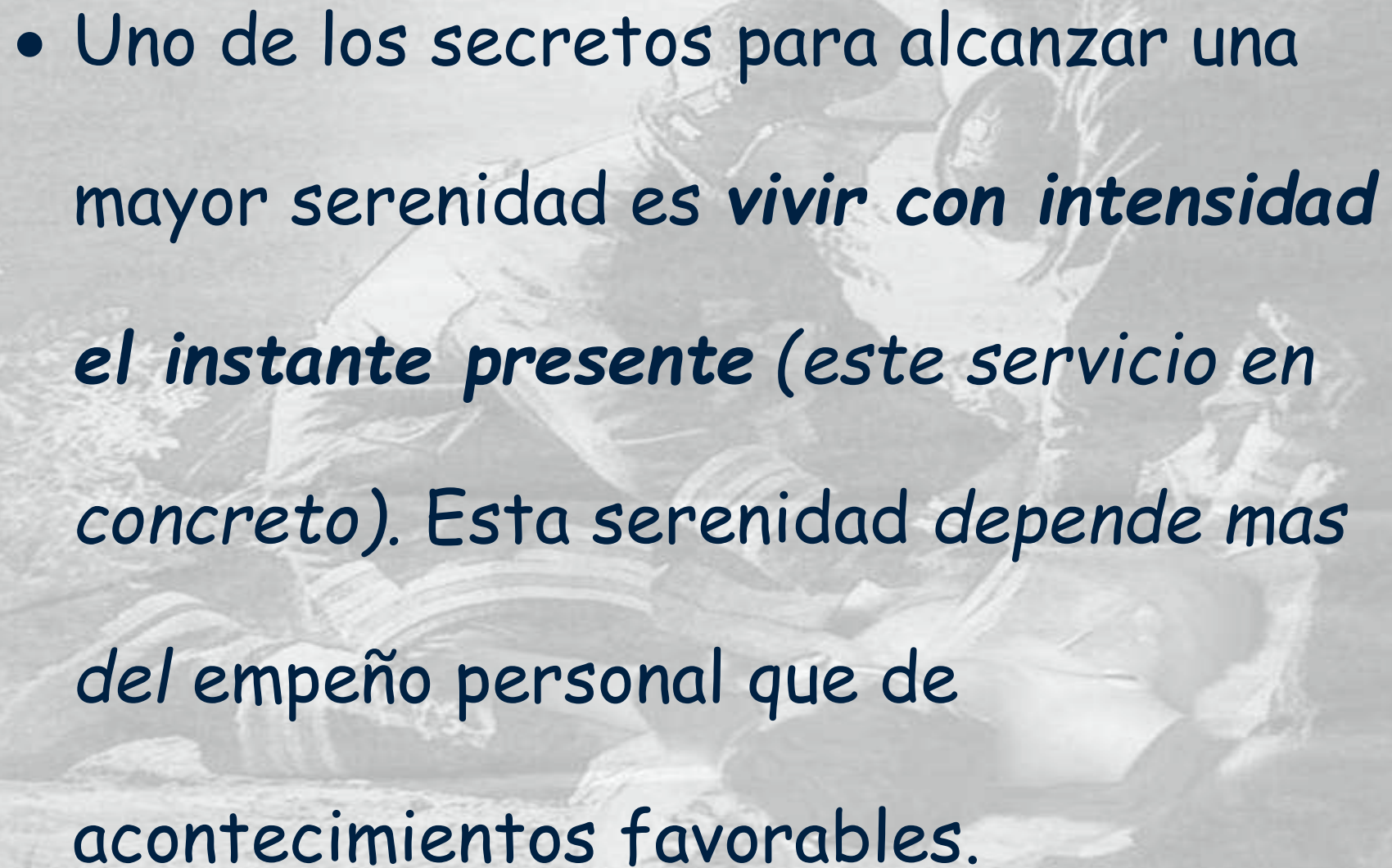


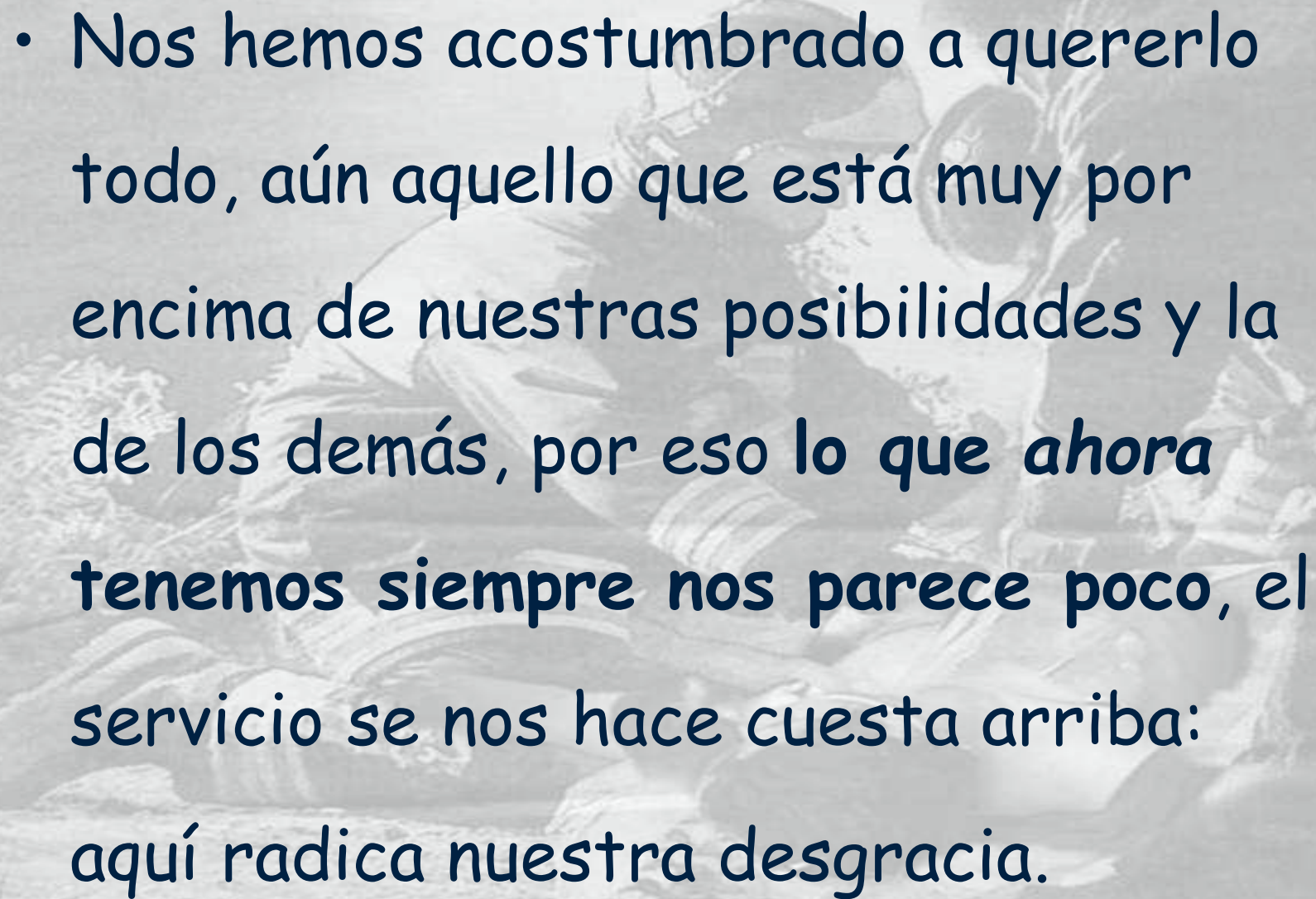
PREDISPOSICIÓN DEL ANIMO

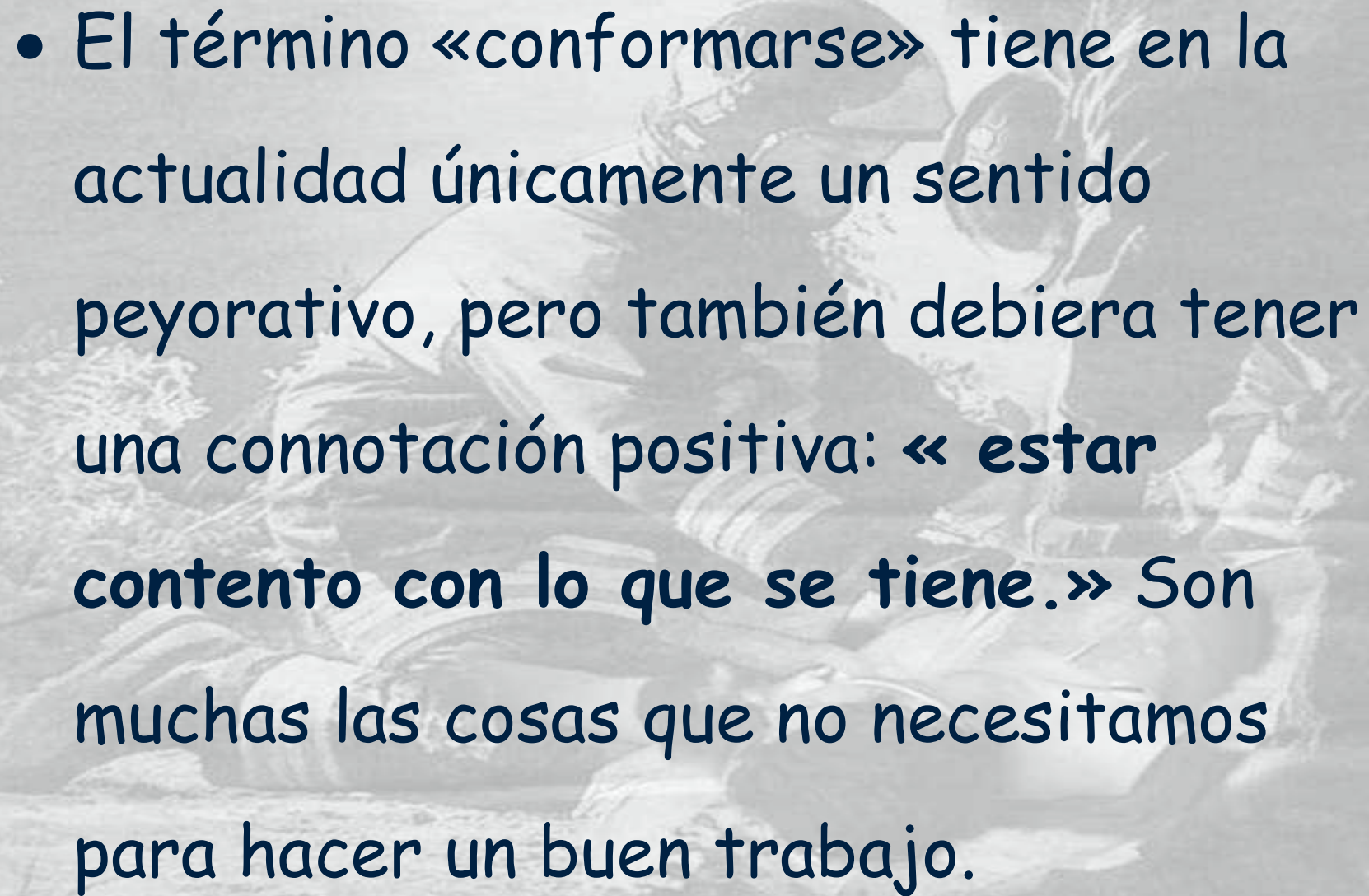
Manolo Marín

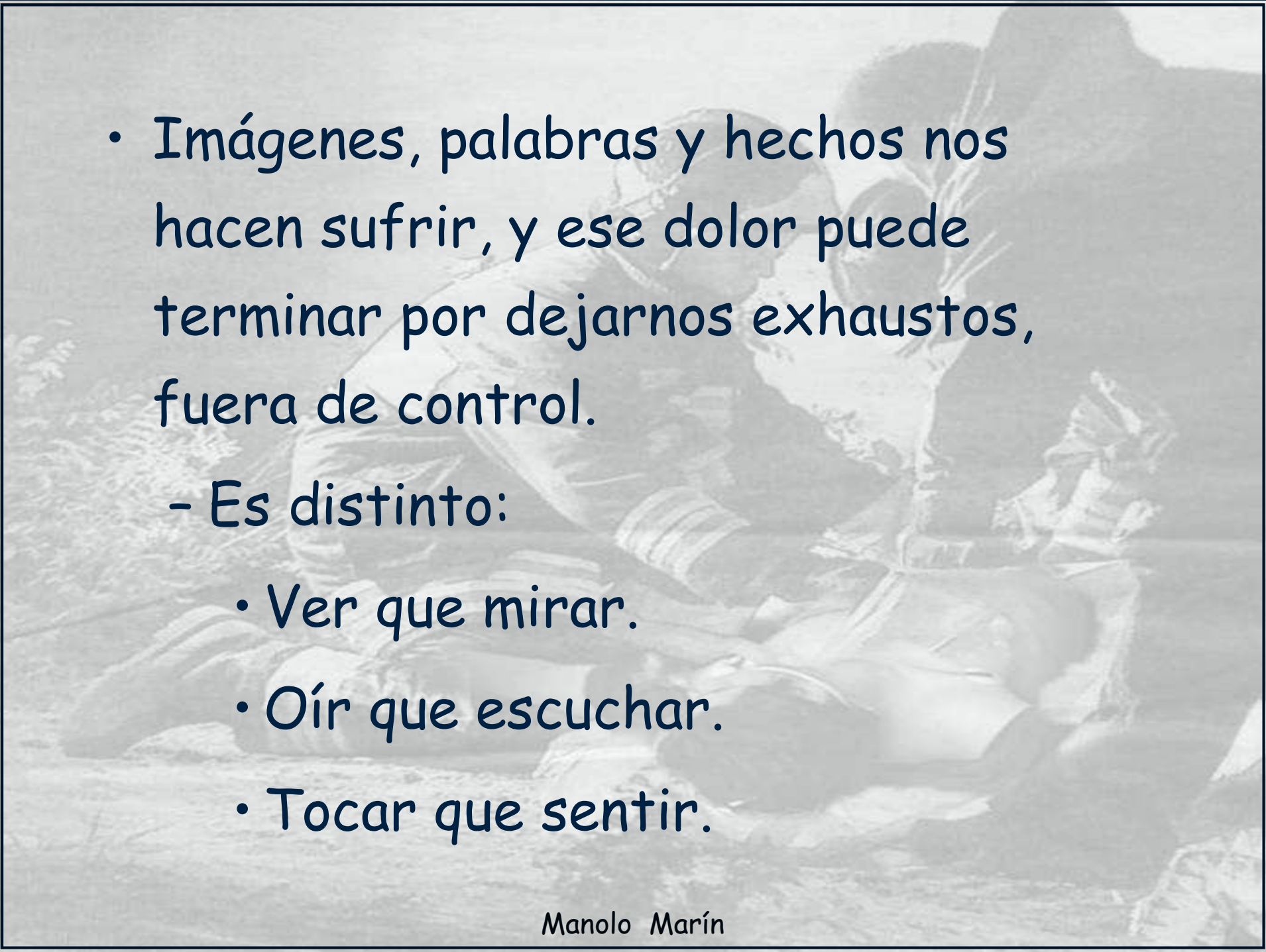


- *La serenidad* hay que conquistarla, no nos viene dada. Se equivoca quien quiere disfrutar de paz interior y no pone los medios para conseguirla.

- 
- Uno de los secretos para alcanzar una mayor serenidad es *vivir con intensidad el instante presente (este servicio en concreto)*. Esta serenidad depende mas del empeño personal que de acontecimientos favorables.

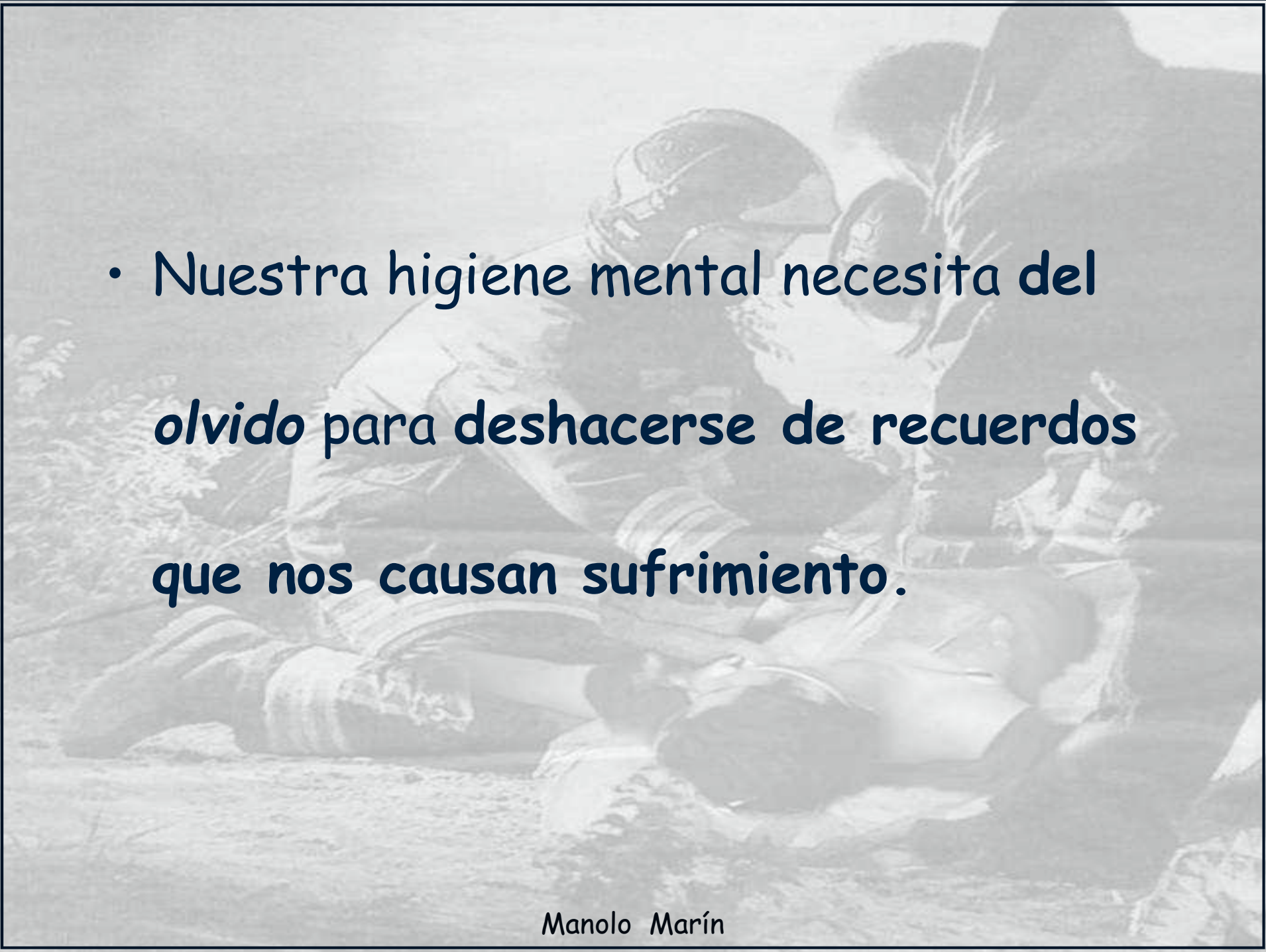
- 
- Nos hemos acostumbrado a quererlo todo, aún aquello que está muy por encima de nuestras posibilidades y la de los demás, por eso lo que **ahora tenemos siempre nos parece poco**, el servicio se nos hace cuesta arriba: aquí radica nuestra desgracia.

- 
- El término «conformarse» tiene en la actualidad únicamente un sentido peyorativo, pero también debiera tener una connotación positiva: « estar contento con lo que se tiene.» Son muchas las cosas que no necesitamos para hacer un buen trabajo.

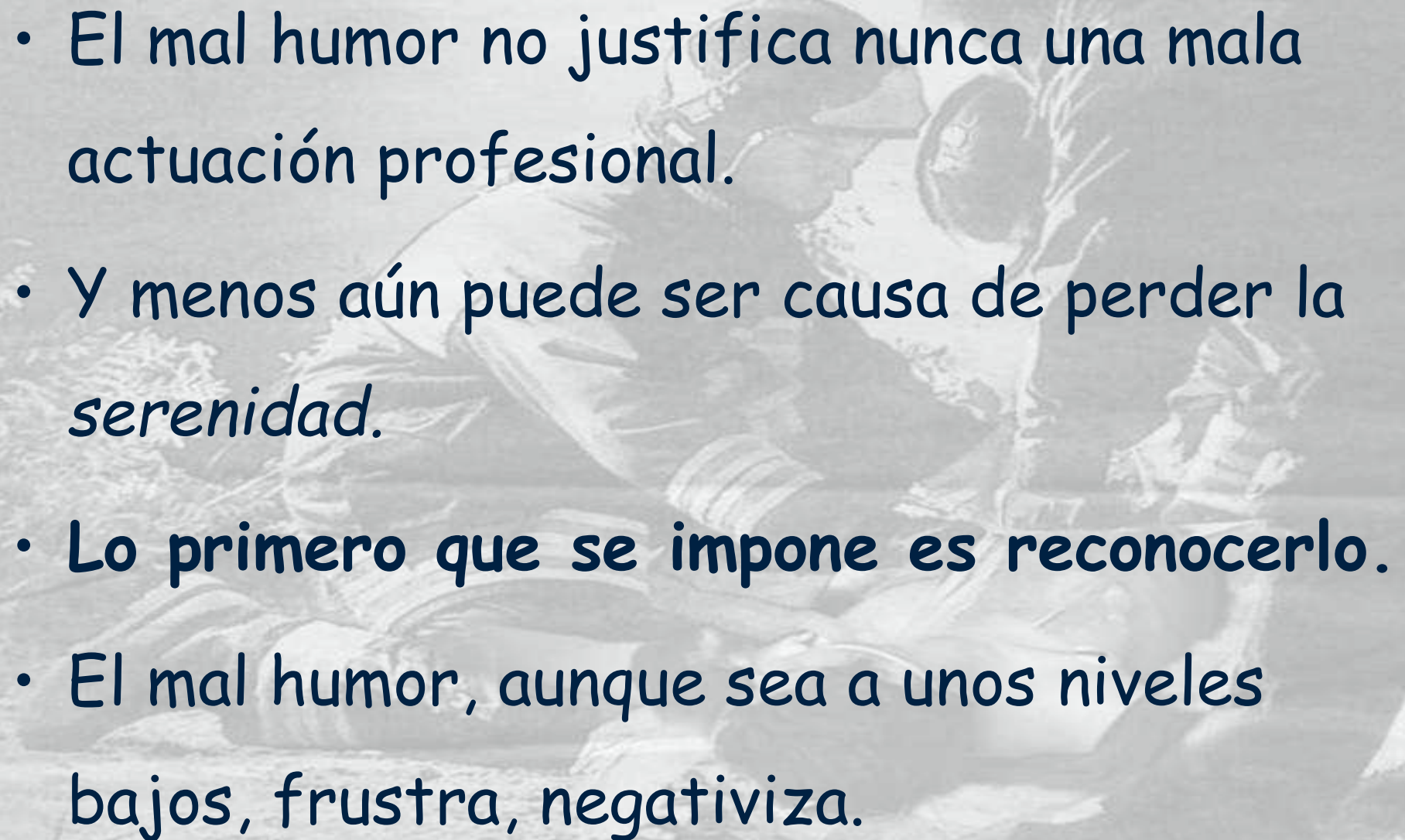
- 
- Imágenes, palabras y hechos nos hacen sufrir, y ese dolor puede terminar por dejarnos exhaustos, fuera de control.

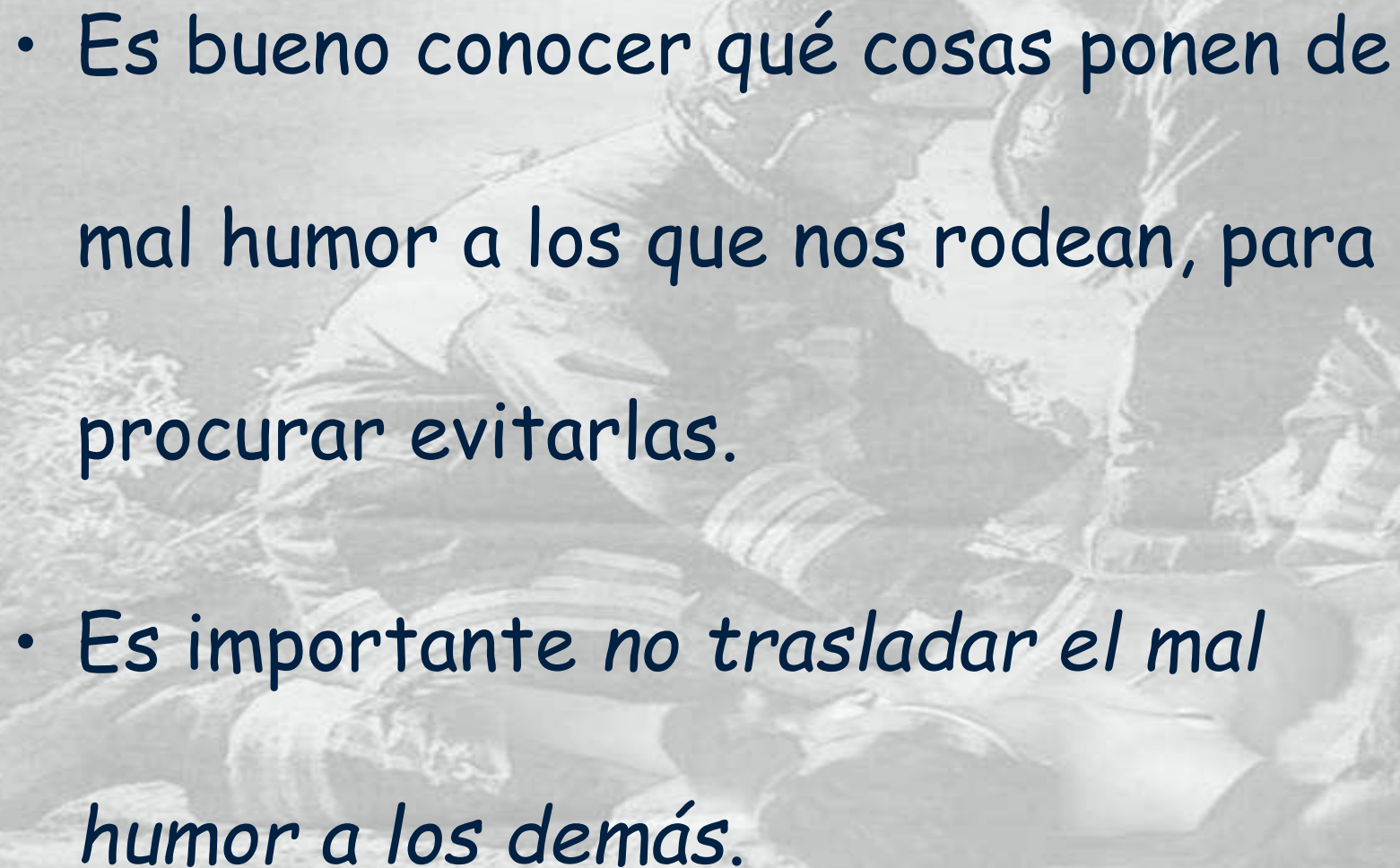
- Es distinto:

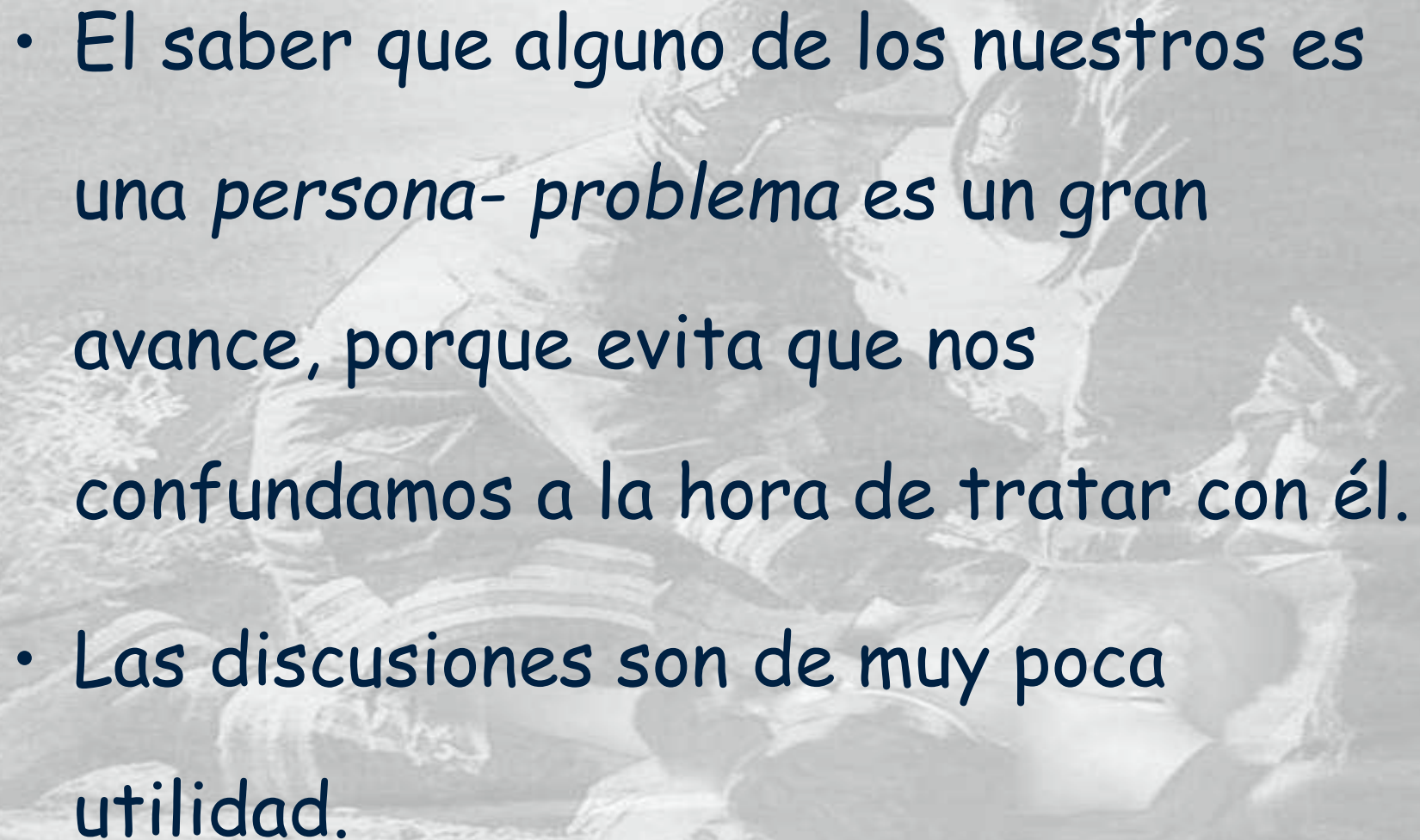
- Ver que mirar.
- Oír que escuchar.
- Tocar que sentir.


- 
- Nuestra higiene mental necesita del *olvido* para deshacerse de recuerdos que nos causan sufrimiento.

Manolo Marín

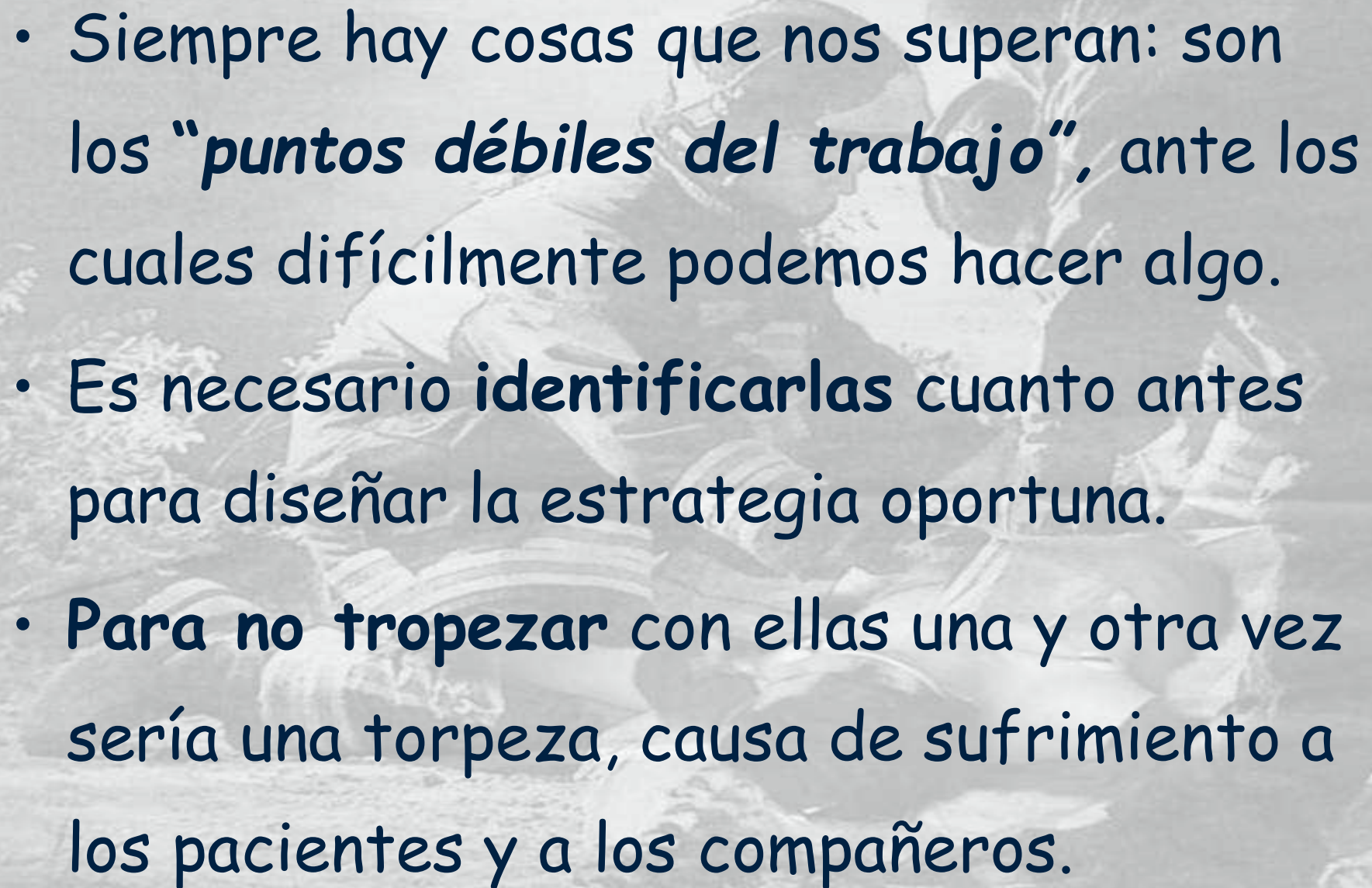
- 
- El mal humor no justifica nunca una mala actuación profesional.
 - Y menos aún puede ser causa de perder la *serenidad*.
 - **Lo primero que se impone es reconocerlo.**
 - El mal humor, aunque sea a unos niveles bajos, frustra, negativiza.

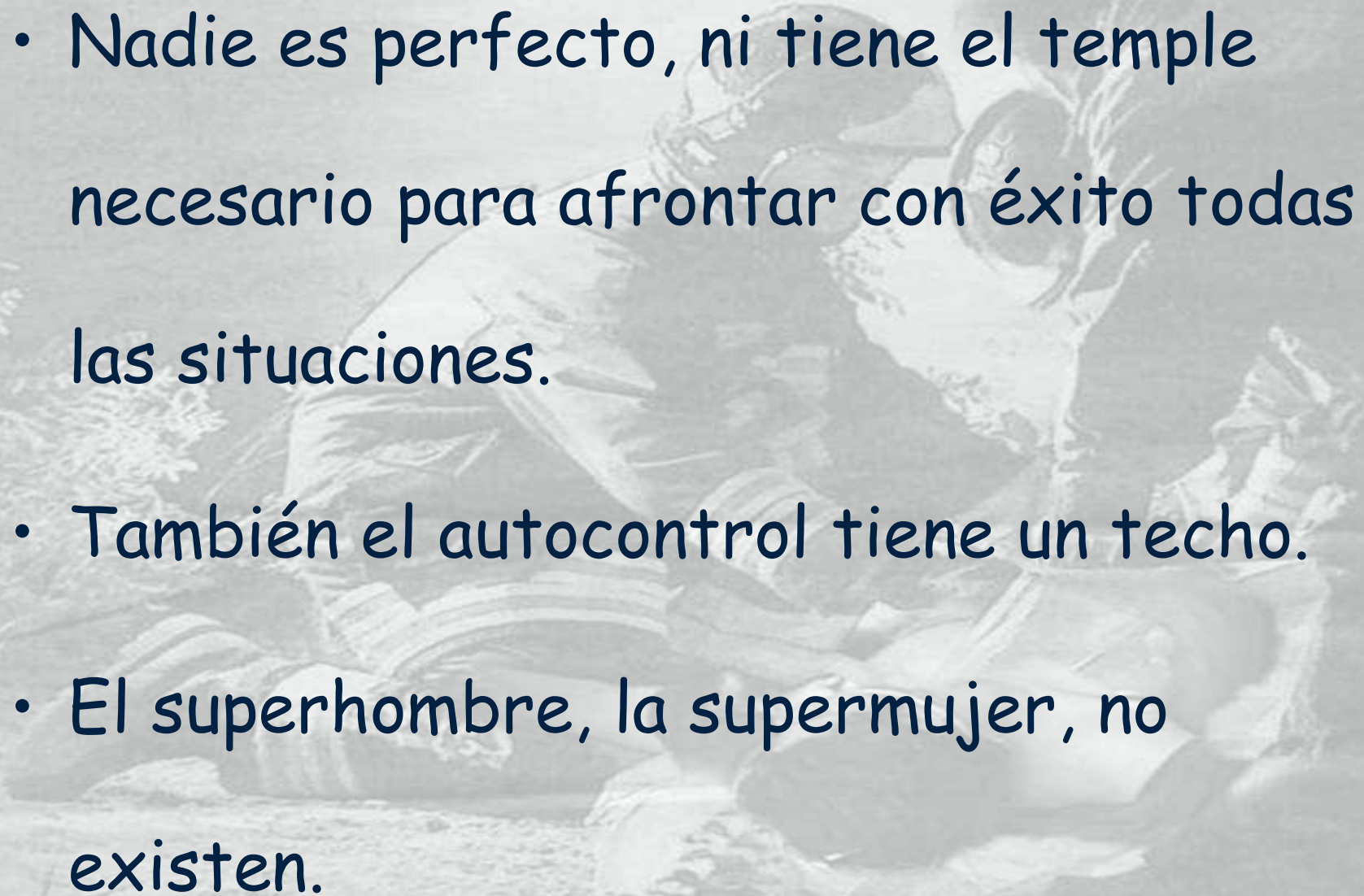
- 
- Es bueno conocer qué cosas ponen de mal humor a los que nos rodean, para procurar evitarlas.
 - Es importante *no trasladar el mal humor a los demás.*

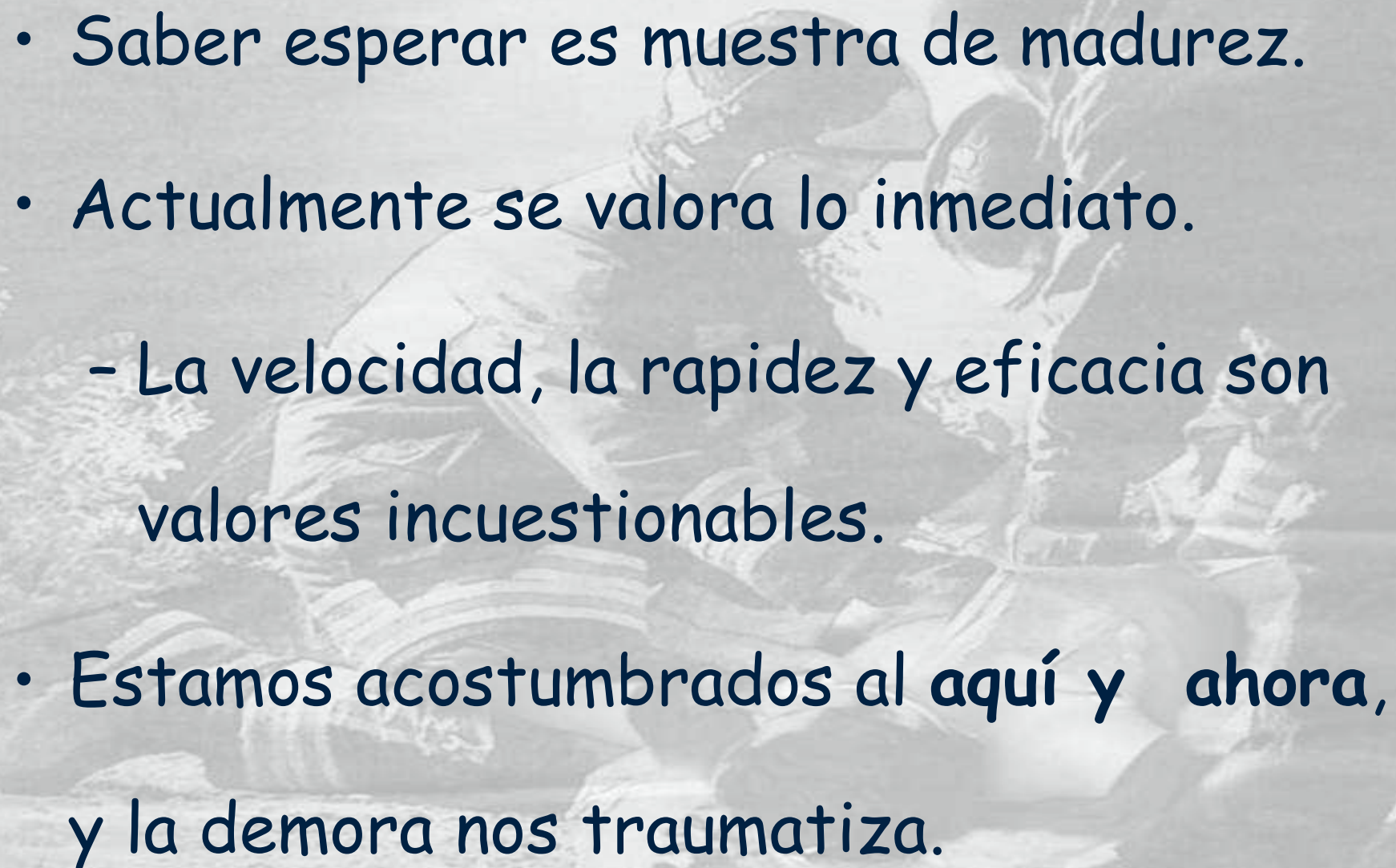
- 
- El saber que alguno de los nuestros es una *persona-problema* es un gran avance, porque evita que nos confundamos a la hora de tratar con él.
 - Las discusiones son de muy poca utilidad.

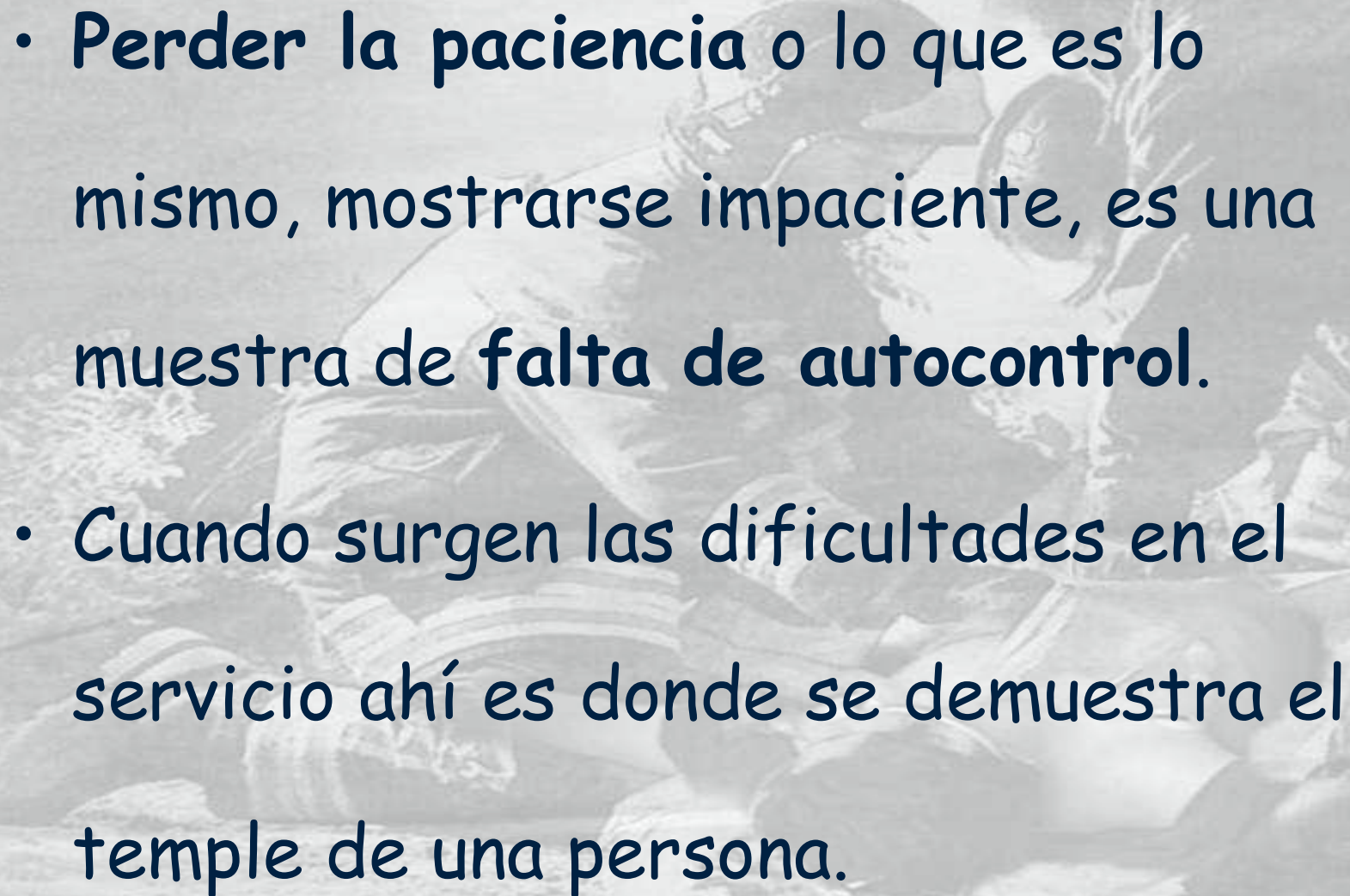
- 
- El pensar que podemos controlar todo, al menos a lo que se refiere a la emergencia, nos sitúa *ipso facto* fuera de la realidad.

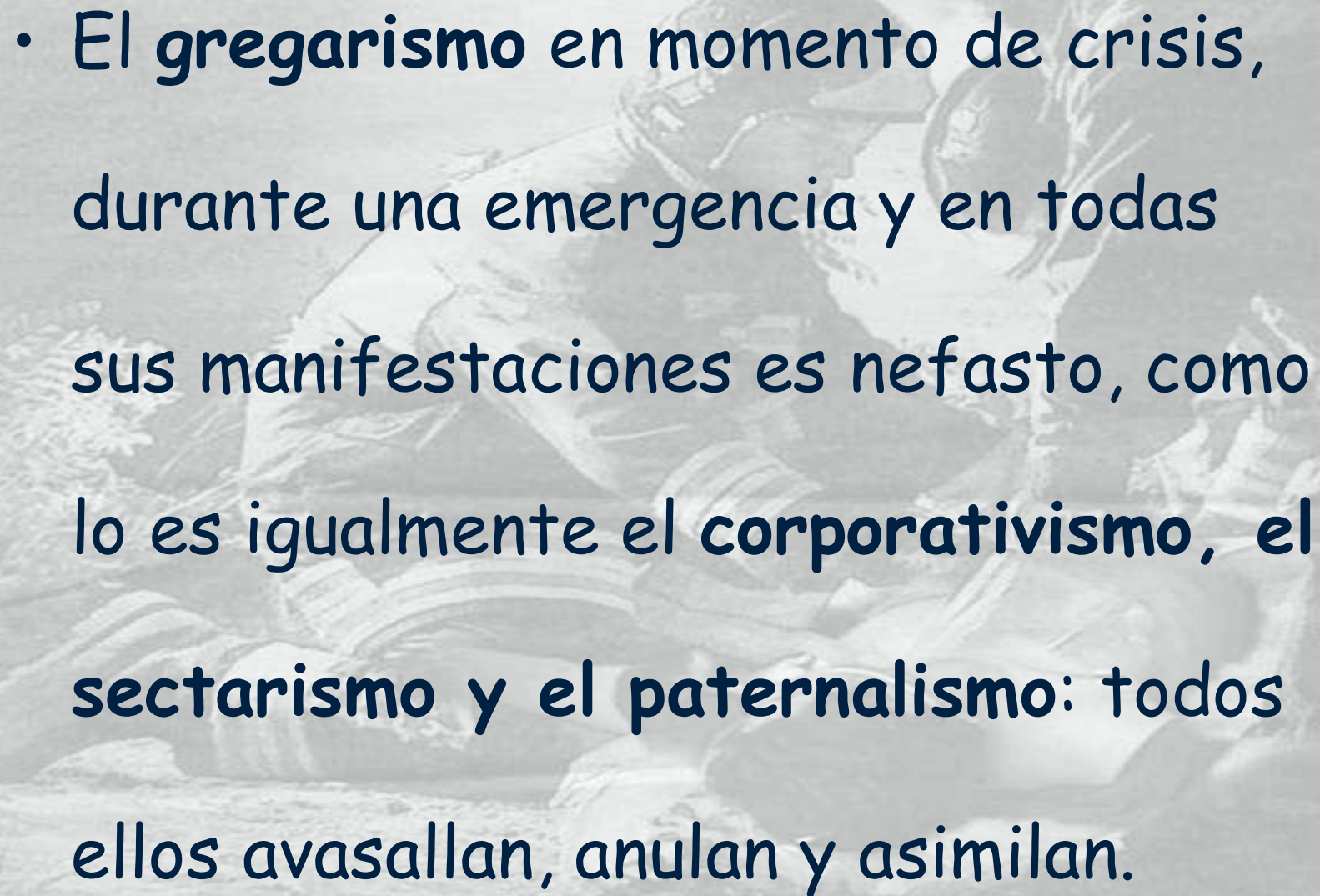
Manolo Marín

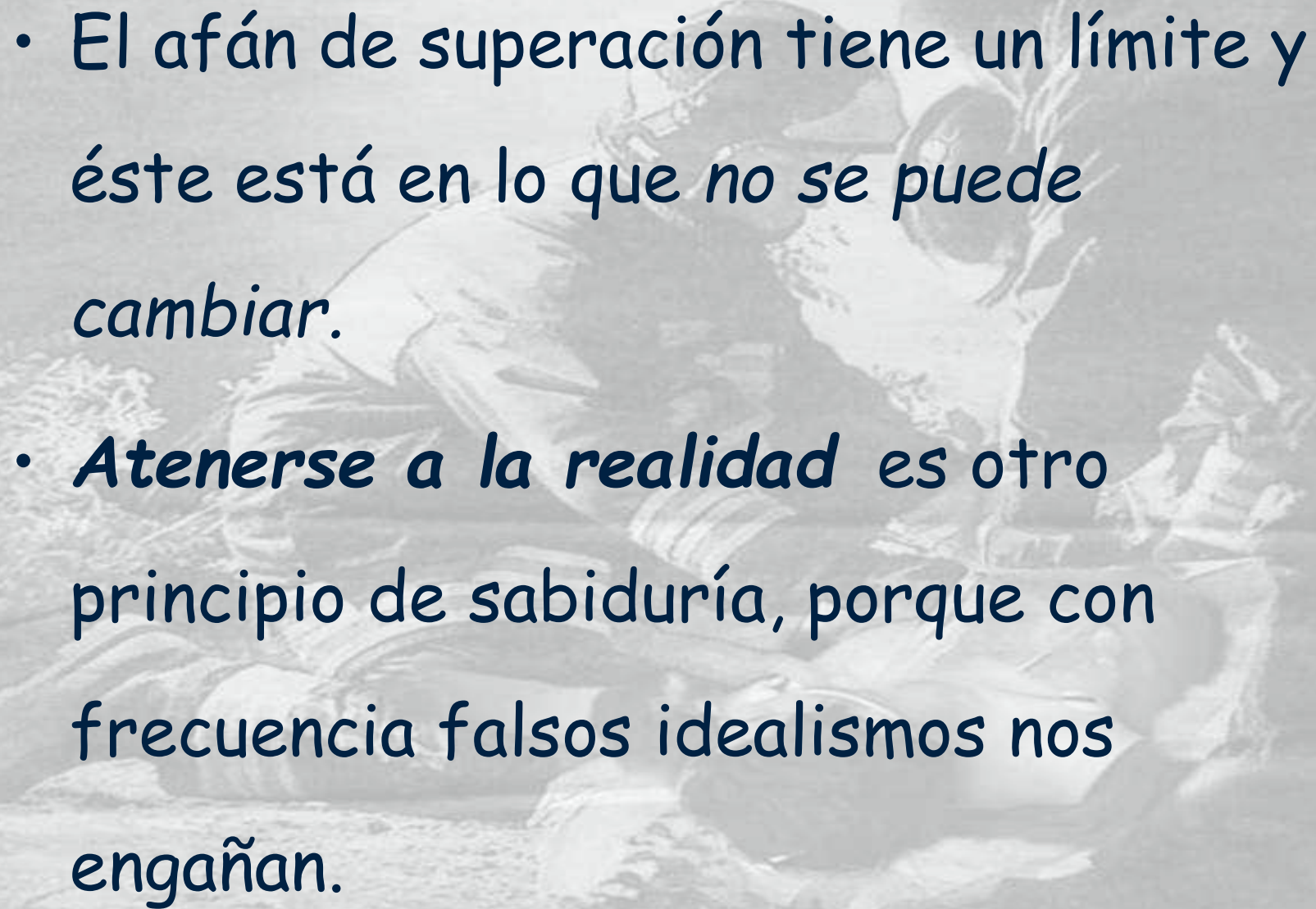
- 
- Siempre hay cosas que nos superan: son los “*puntos débiles del trabajo*”, ante los cuales difícilmente podemos hacer algo.
 - Es necesario **identificarlas** cuanto antes para diseñar la estrategia oportuna.
 - Para no tropezar con ellas una y otra vez sería una torpeza, causa de sufrimiento a los pacientes y a los compañeros.

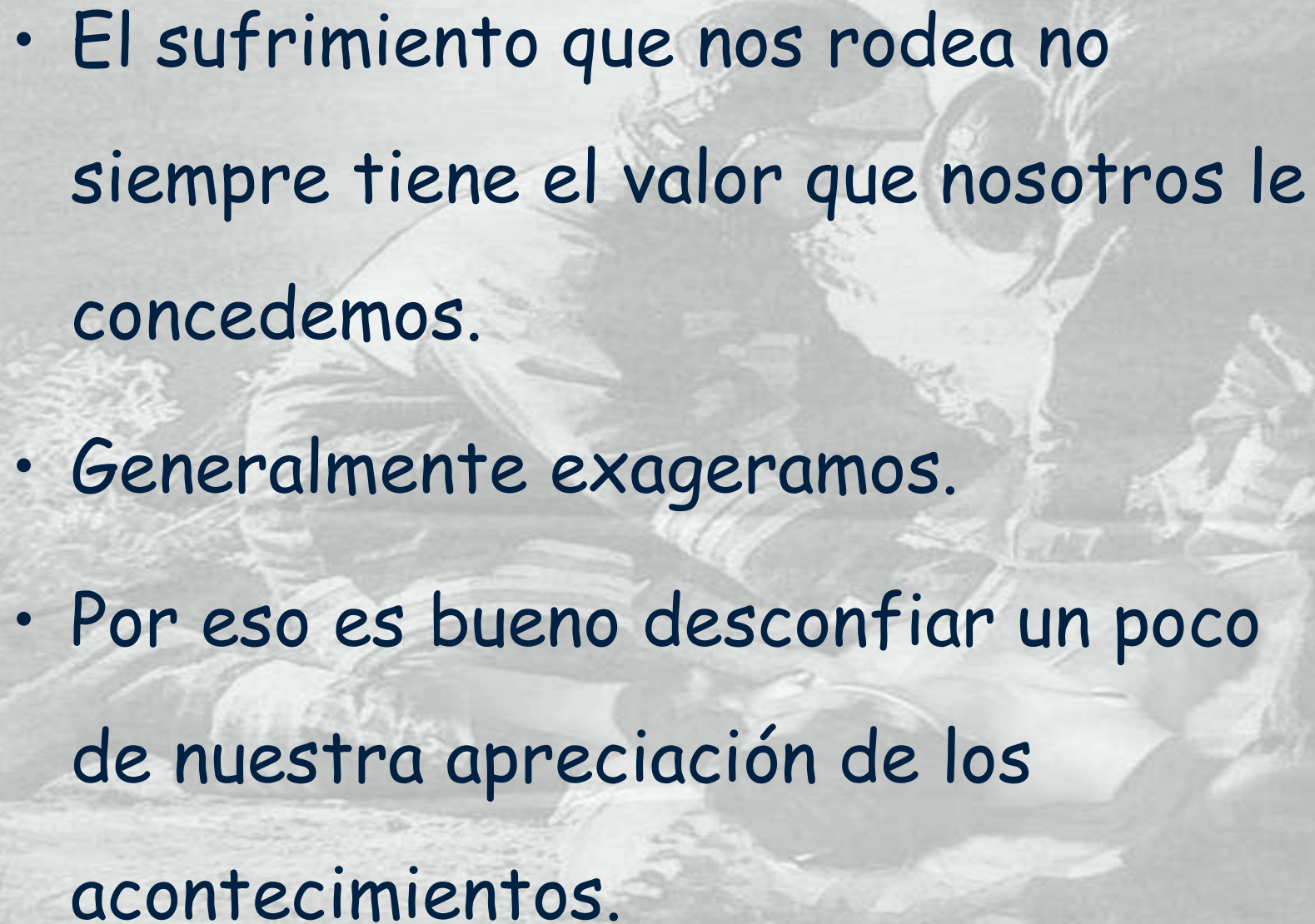
- 
- Nadie es perfecto, ni tiene el temple necesario para afrontar con éxito todas las situaciones.
 - También el autocontrol tiene un techo.
 - El superhombre, la supermujer, no existen.

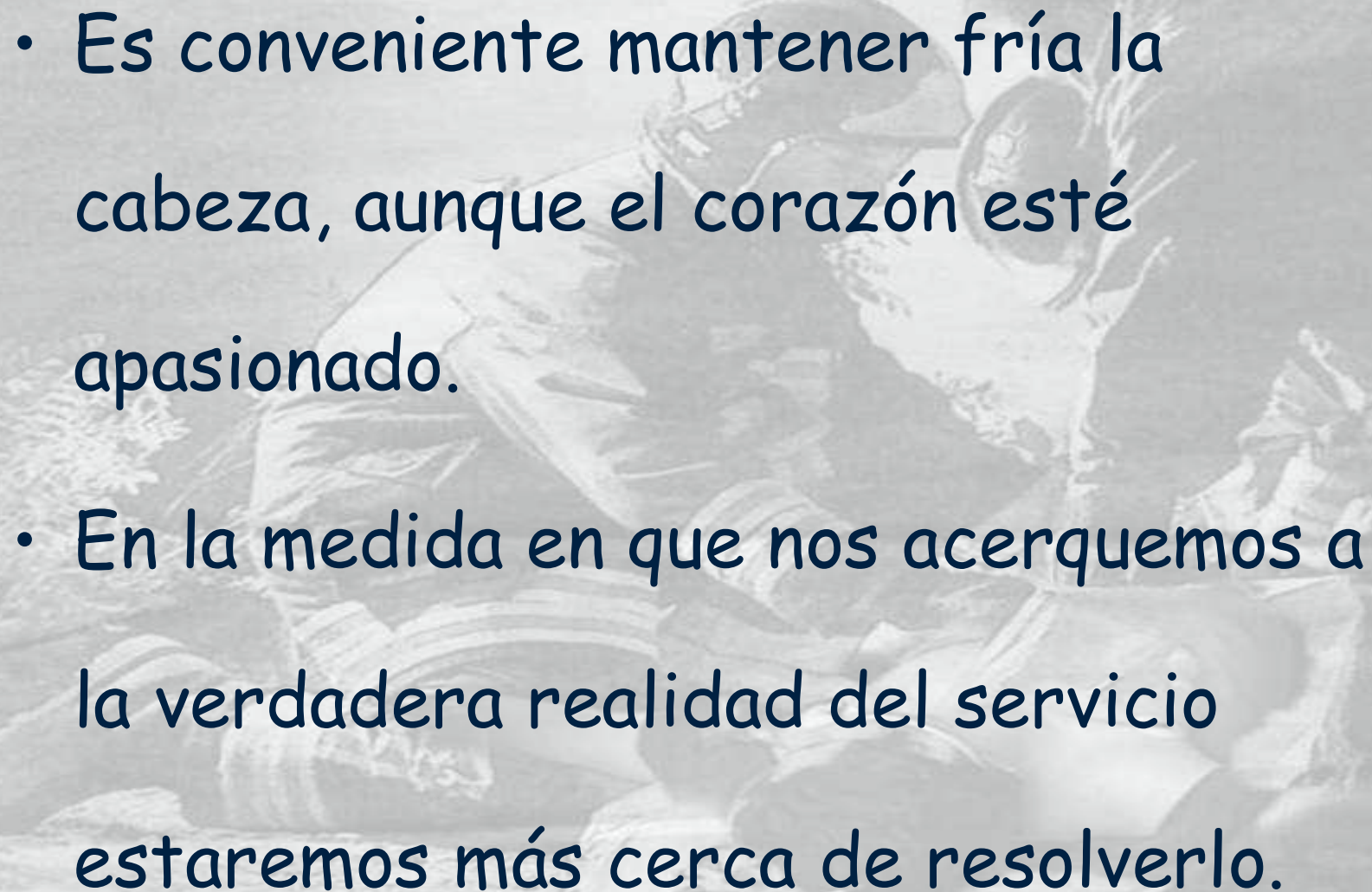
- 
- Saber esperar es muestra de madurez.
 - Actualmente se valora lo inmediato.
 - La velocidad, la rapidez y eficacia son valores incuestionables.
 - Estamos acostumbrados al **aquí y ahora**, y la demora nos traumatiza.

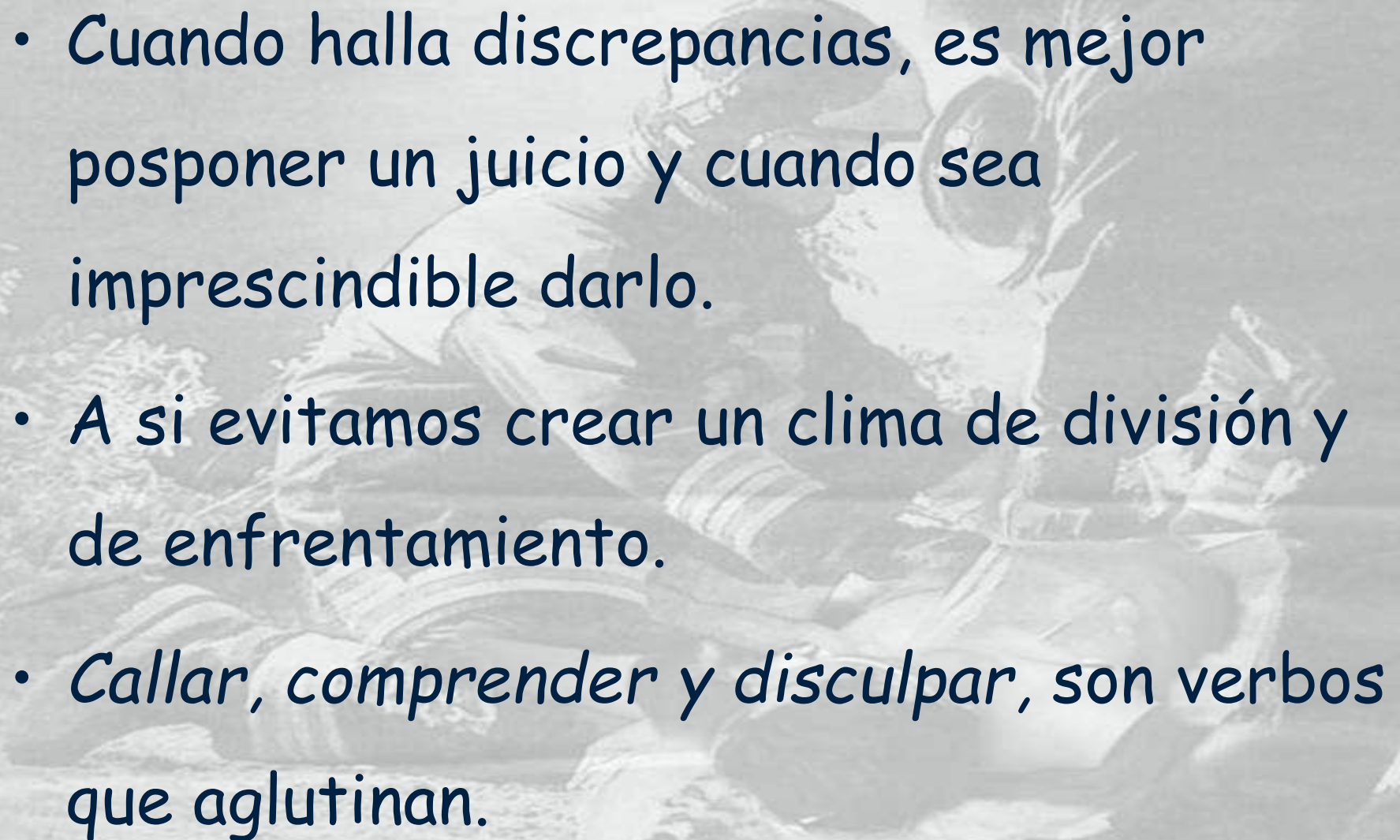
- 
- **Perder la paciencia o lo que es lo mismo, mostrarse impaciente, es una muestra de falta de autocontrol.**
 - **Cuando surgen las dificultades en el servicio ahí es donde se demuestra el temple de una persona.**

- 
- El gregarismo en momento de crisis, durante una emergencia y en todas sus manifestaciones es nefasto, como lo es igualmente el corporativismo, el sectarismo y el paternalismo: todos ellos avasallan, anulan y asimilan.

- 
- El afán de superación tiene un límite y éste está en lo que *no se puede cambiar*.
 - ***Atenerse a la realidad*** es otro principio de sabiduría, porque con frecuencia falsos idealismos nos engañan.

- 
- El sufrimiento que nos rodea no siempre tiene el valor que nosotros le concedemos.
 - Generalmente exageramos.
 - Por eso es bueno desconfiar un poco de nuestra apreciación de los acontecimientos.

- 
- Es conveniente mantener fría la cabeza, aunque el corazón esté apasionado.
 - En la medida en que nos acerquemos a la verdadera realidad del servicio estaremos más cerca de resolverlo.

- 
- Cuando halla discrepancias, es mejor posponer un juicio y cuando sea imprescindible darlo.
 - A si evitamos crear un clima de división y de enfrentamiento.
 - *Callar, comprender y disculpar*, son verbos que aglutinan.

LA COMUNICACIÓN VERBAL COMO LLAVE HACIA LA SERENIDAD

- La palabra es bálsamo, gozo, compañía, y cariño, y sólo, debería ser eso.
- En ocasiones nos tenemos que esforzar para no perder la *serenidad* ante lo que estamos escuchando.

LA COMUNICACIÓN VERBAL COMO LLAVE HACIA LA SERENIDAD

- El saber que algo no es digno de ser contado es ya un principio de sabiduría.
- Nosotros en cierta forma, somos responsables del estado de ánimo de quien nos escucha.

LA COMUNICACIÓN VERBAL COMO LLAVE HACIA LA SERENIDAD

- *El respeto hacia los demás*
 - Las bromas son divertidas hasta que dejan de serlo.
 - El buen humor es necesario en ocasiones para dinamizar una charla que decae, pero no debe convertirse en su trama argumental.

LA COMUNICACIÓN VERBAL COMO LLAVE HACIA LA SERENIDAD

- *La comunicación verbal*
 - Existen formas de hablar que calman y en cambio las hay que despiertan la agresividad.
 - Es importante no sólo lo *que se dice* sino también *cómo se dice*.
 - El *tono de voz* influye mucho en darle a la conversación un determinado cariz.

LA COMUNICACIÓN VERBAL COMO LLAVE HACIA LA SERENIDAD

- *La comunicación verbal*
 - Chillar a alguien es una falta de educación, de respeto y una forma de fomentar la agresividad.
 - En cambio, el tono moderado de la voz, propicia el entendimiento porque predispone el ánimo para la escucha, para el diálogo pausado y apacible.

LA COMUNICACIÓN VERBAL COMO LLAVE HACIA LA SERENIDAD

- *La comunicación verbal*
 - Oportuno ha de ser el tono de voz, oportuna la palabra y oportuno el momento.
 - Un mismo mensaje dicho de una forma u otra produce reacciones diferentes.



COMO ENCONTRAR LA SERENIDAD

Manolo Marín

COMO ENCONTRAR LA SERENIDAD

- La sociedad nos somete a una frivolidad de acontecimientos que nos va produciendo sensación de vacío, una especie de *mareo existencial*.

COMO ENCONTRAR LA SERENIDAD

- Para no distraernos tenemos que desconectarnos un poco del mundo exterior:
 - Seria muy triste el que no tuviéramos nada que decirnos y asociáramos estos momentos al hastío o al aburrimiento.

ENCONTRAR LA SERENIDAD

- *Nuestros apoyos.*
- *Controlar nuestro tiempo.*
- *Buscar la sencillez.*
- *Descomplicarse.*
- *Cuidar nuestra presencia.*
- *Buscar el silencio interior.*

ENCONTRAR LA SERENIDAD



- *Tendencias positivas.*
- *Paciencia.*
- *Los hábitos buenos.*
- *Organización.*
- *Buscar lo bueno.*
- *Buscar la tranquilidad.*
- *Espíritu deportivo.*



- ***Nuestros apoyos:***

- Es bueno tener **un refugio** a donde acudir cuando no estamos en un servicio.

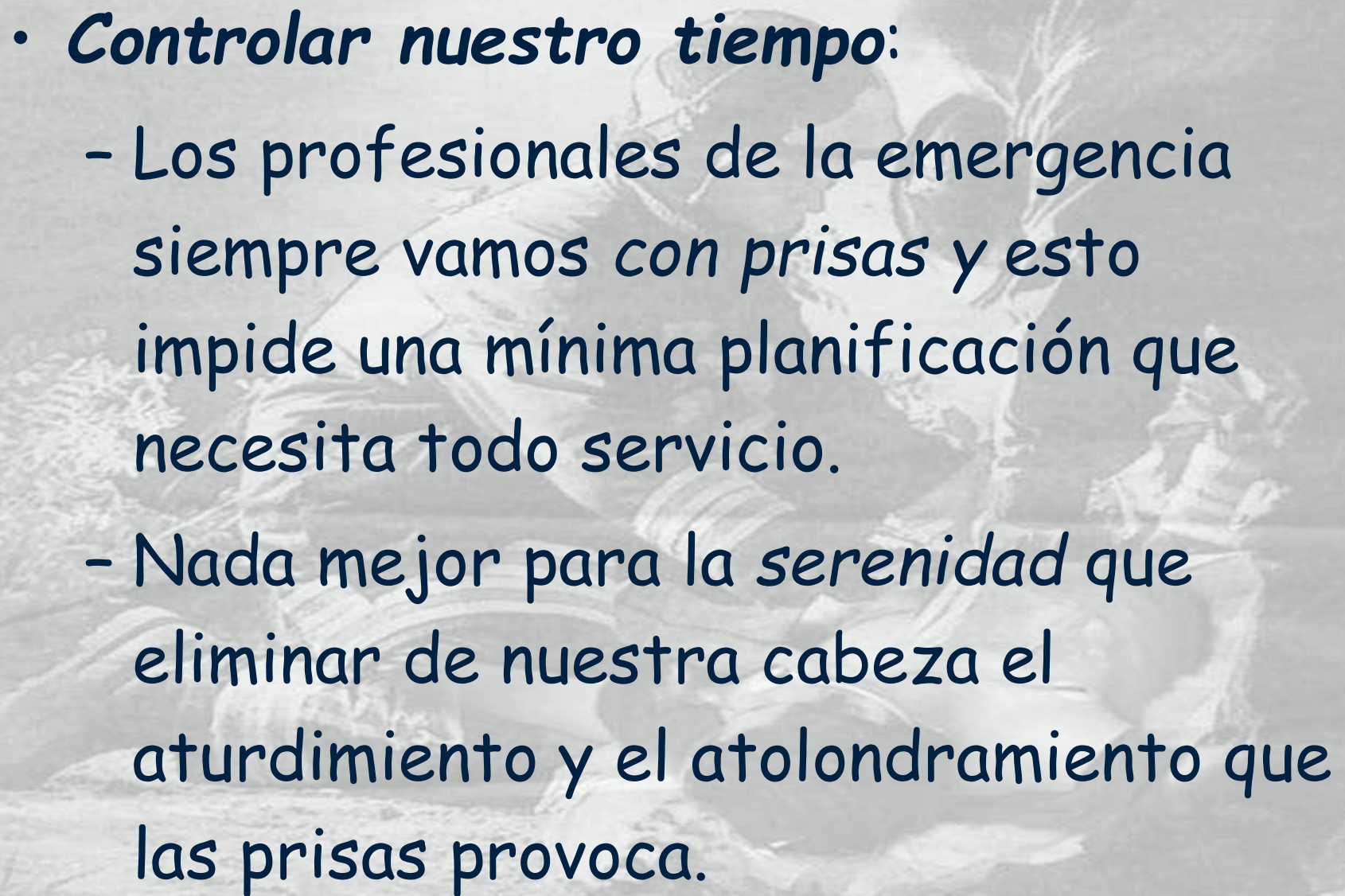
- **Saber distraernos**, disfrutando en una actividad que consideremos en especial nuestra.

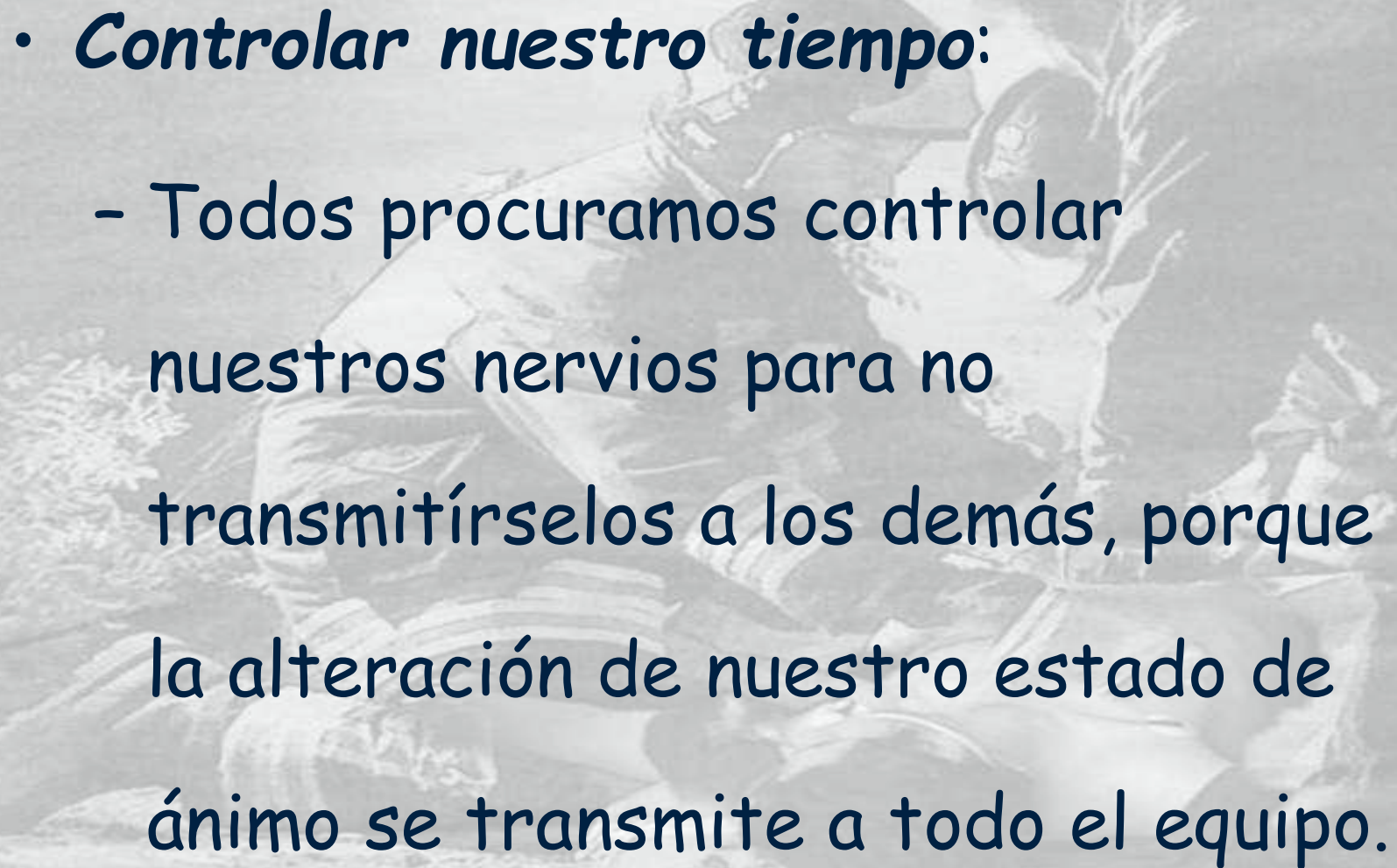
- Todos tenemos un **punto de genialidad** que deberíamos conocer y desarrollarlo.



- ***Controlar nuestro tiempo:***

- Es difícil ser señor de uno mismo cuando no se es dueño del tiempo (porque no se tiene o porque el servicio a si lo marca).
- *Las prisas* no están en función de la cantidad de cosas a realizar, sino de las personas que tienen que hacerlas.

- 
- ***Controlar nuestro tiempo:***
 - Los profesionales de la emergencia siempre vamos *con prisas* y esto impide una mínima planificación que necesita todo servicio.
 - Nada mejor para la *serenidad* que eliminar de nuestra cabeza el aturdimiento y el atolondramiento que las prisas provoca.

- 
- ***Controlar nuestro tiempo:***
 - Todos procuramos controlar nuestros nervios para no transmitírselos a los demás, porque la alteración de nuestro estado de ánimo se transmite a todo el equipo.



- *Buscar la sencillez:*

- El complicar las cosas, fomenta el nerviosismo.

- Parece que si uno no tiene *aspecto de diligente* está de sobra en el servicio.



- ***Buscar la sencillez:***

- Podemos perder la serenidad con frecuencia en acciones que no son necesarias.



- ***Buscar la sencillez:***

- La sencillez en nuestro trabajo es consecuencia de una actitud inteligente que **evita los errores, omite lo superfluo, ignora lo irrelevante.**



- ***Los pesados:***

- Procurar alejarlos de nosotros y de los pacientes.

- A lo mejor, el ajetreo que genera una situación límite no es el sitio adecuado para hablar de ciertos asuntos.



- ***Los pesados:***

- Es bueno tranquilizarse y controlar nuestras propias palabras para no dar un triste espectáculo.

- Se habla demasiado y se dice demasiado poco (interesante).



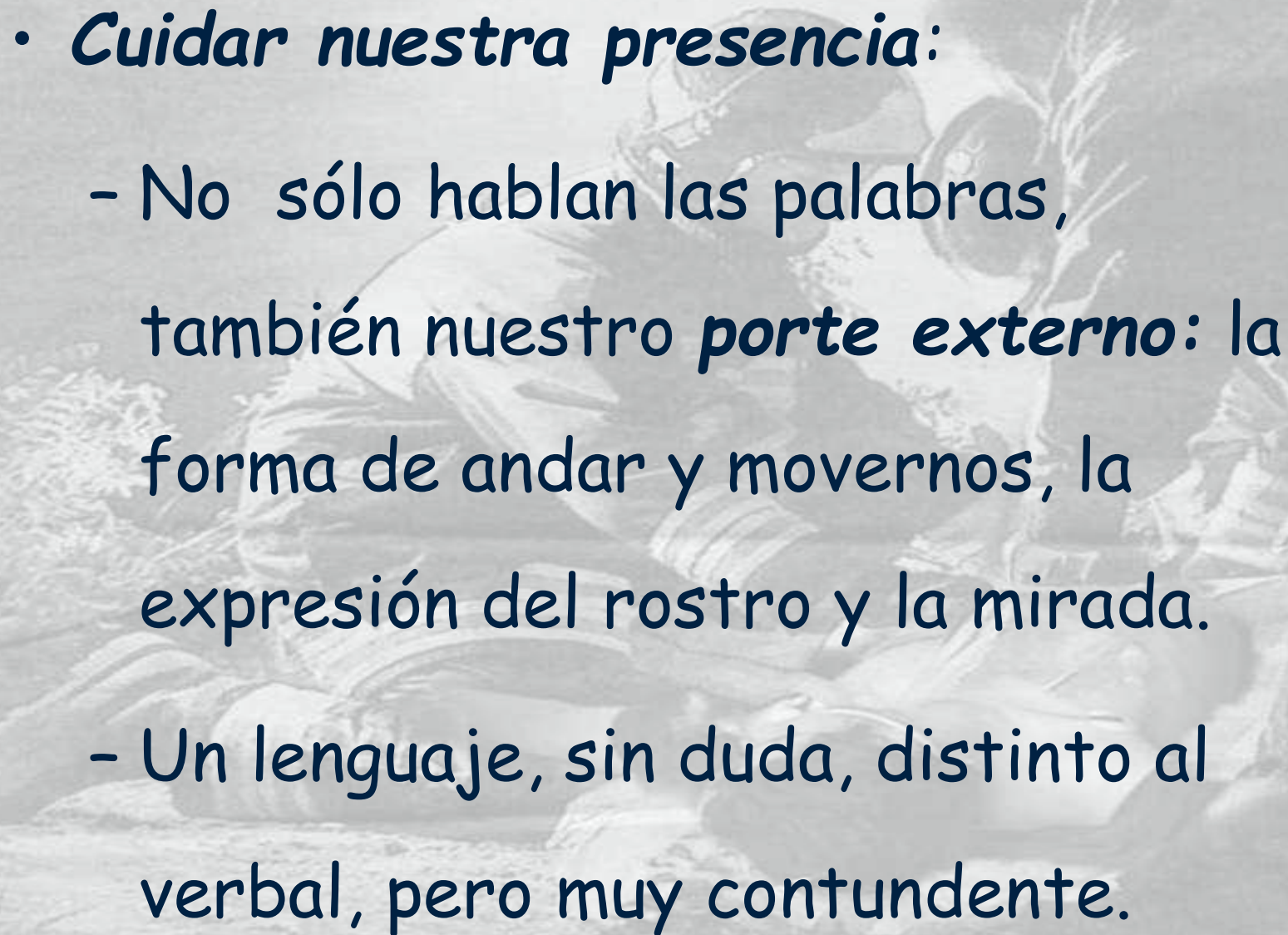
- ***Descomplicarse:***

- No siempre uno puede hacer lo que quiere. Y menos en los momentos arduos y difíciles de la emergencia.
- Si somos prudentes, deberíamos anticiparnos a los acontecimientos, y si estos son negativos, evitarlos en la medida de lo posible.



- ***Descomplicarse:***

- *Evitar situaciones incómodas nos puede apartar de sufrimientos innecesarios.*

- 
- *Cuidar nuestra presencia:*
 - No sólo hablan las palabras, también nuestro *porte externo*: la forma de andar y movernos, la expresión del rostro y la mirada.
 - Un lenguaje, sin duda, distinto al verbal, pero muy contundente.



- ***Cuidar nuestra presencia:***

- Hay muchas maneras de permanecer junto a otro: **tranquilo, distendido, nervioso, quieto, en continuo movimiento de piernas, brazos y manos, atento, distraído, con aire de preocupación o esbozando una sonrisa.**



- *Cuidar nuestra presencia:*

- Por eso lo importante no es estar con alguien, sino cómo se está, de ahí que en ocasiones sobren las palabras, porque ya nuestro *porte exterior* lo dice todo.



- *Cuidar nuestra presencia:*

- Si deseamos transmitir a los demás *serenidad* el primer objetivo es evitar movimientos rápidos y bruscos, trasiegos innecesarios, bajar un poco el tono de la voz -siempre que el servicio lo permita- dando *sensación* de que no pasaría nada si en ese momento se hundiera el universo.

Manolo Marín



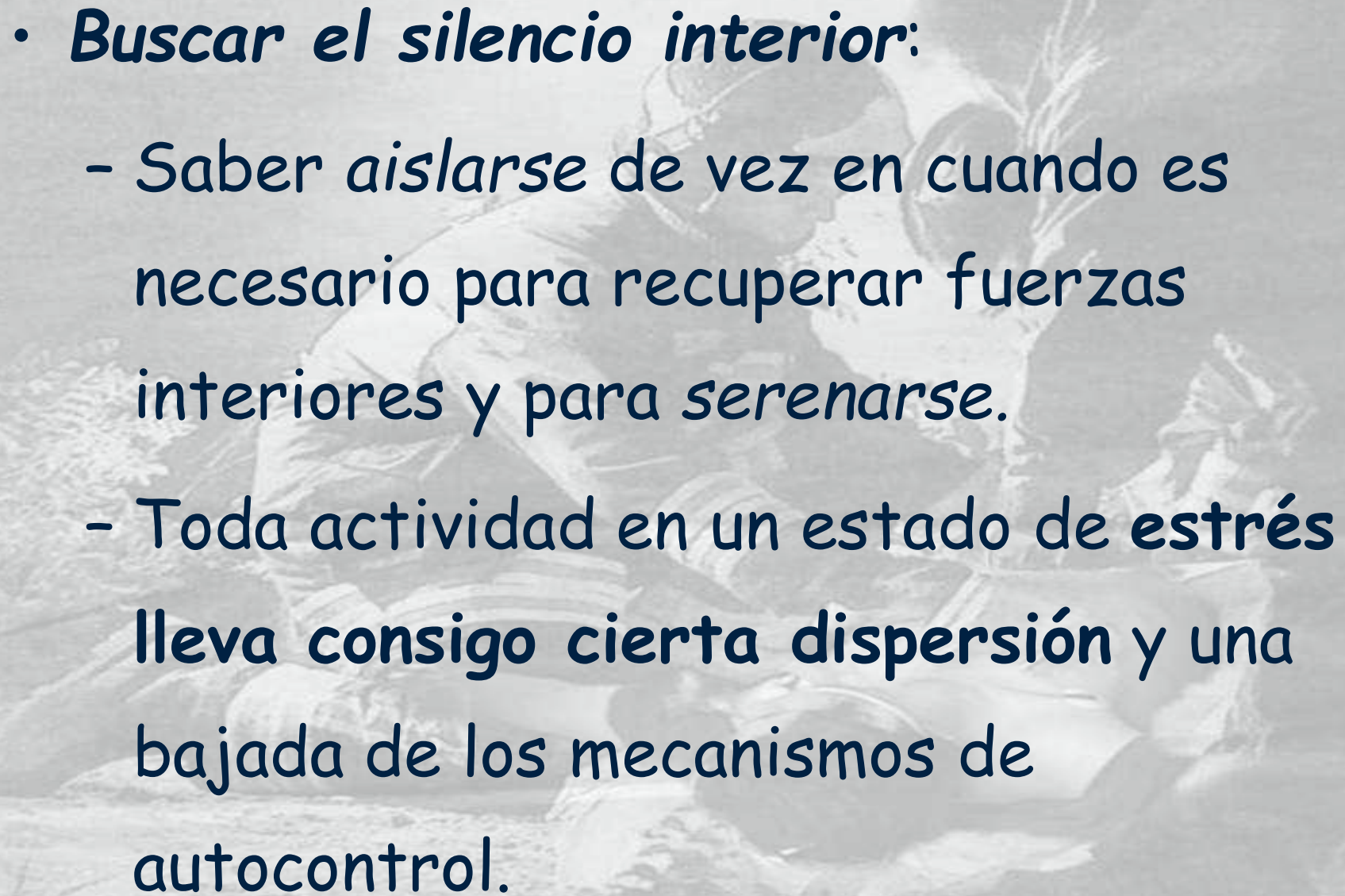
- *Cuidar nuestra presencia:*

- En nuestro trabajo se nos obliga a tener rapidez en la gestión, en la operatividad, en los objetivos a alcanzar, y todo a corto plazo.



- *Cuidar nuestra presencia:*

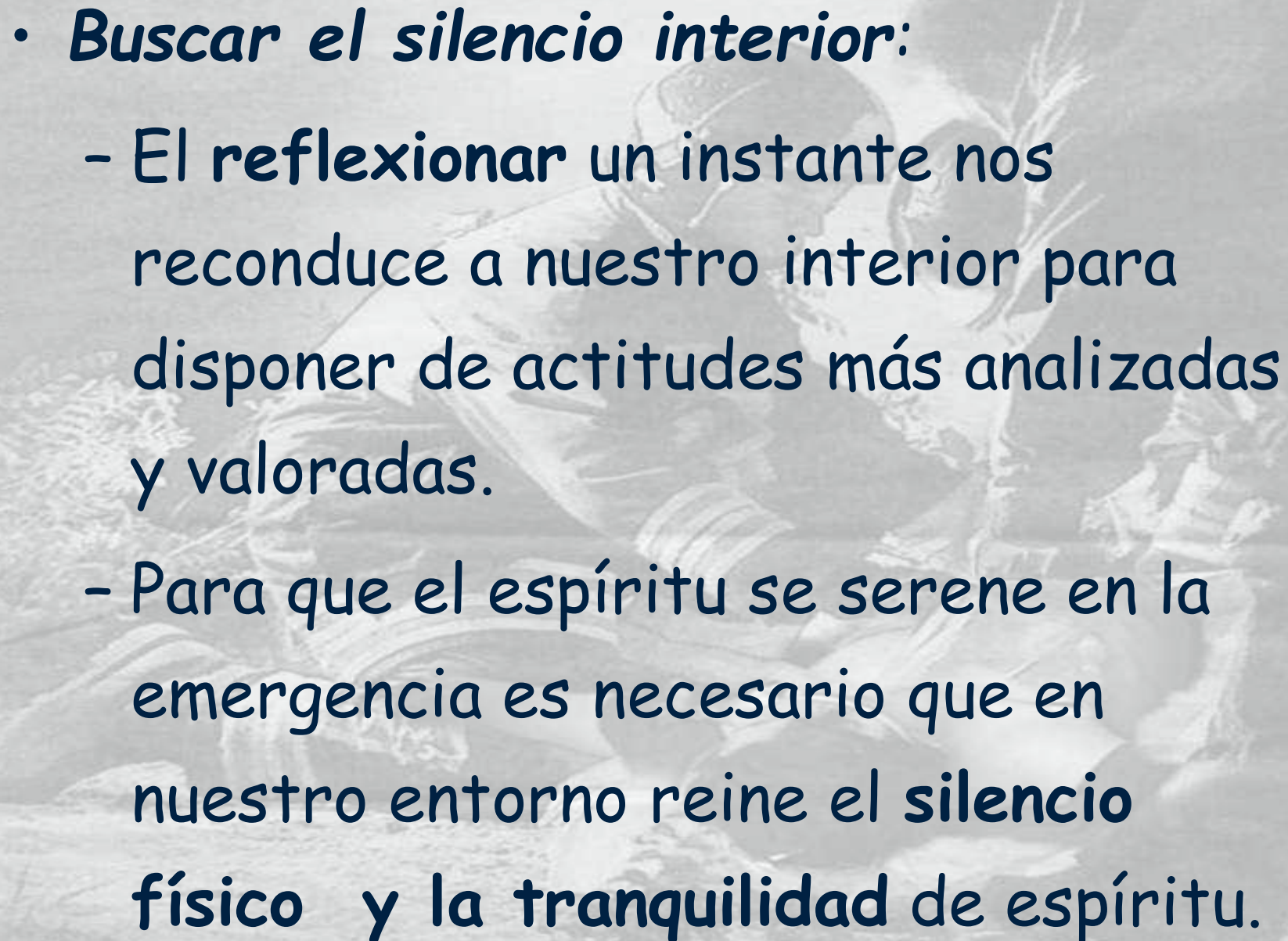
- Pero esta esquizofrenia entre el exterior y el interior tiene algo de ficticio; la voluntad tiene mucho poder, pero tiene un límite -cada uno, el suyo-, y si se sobrepasa puede quebrarse.

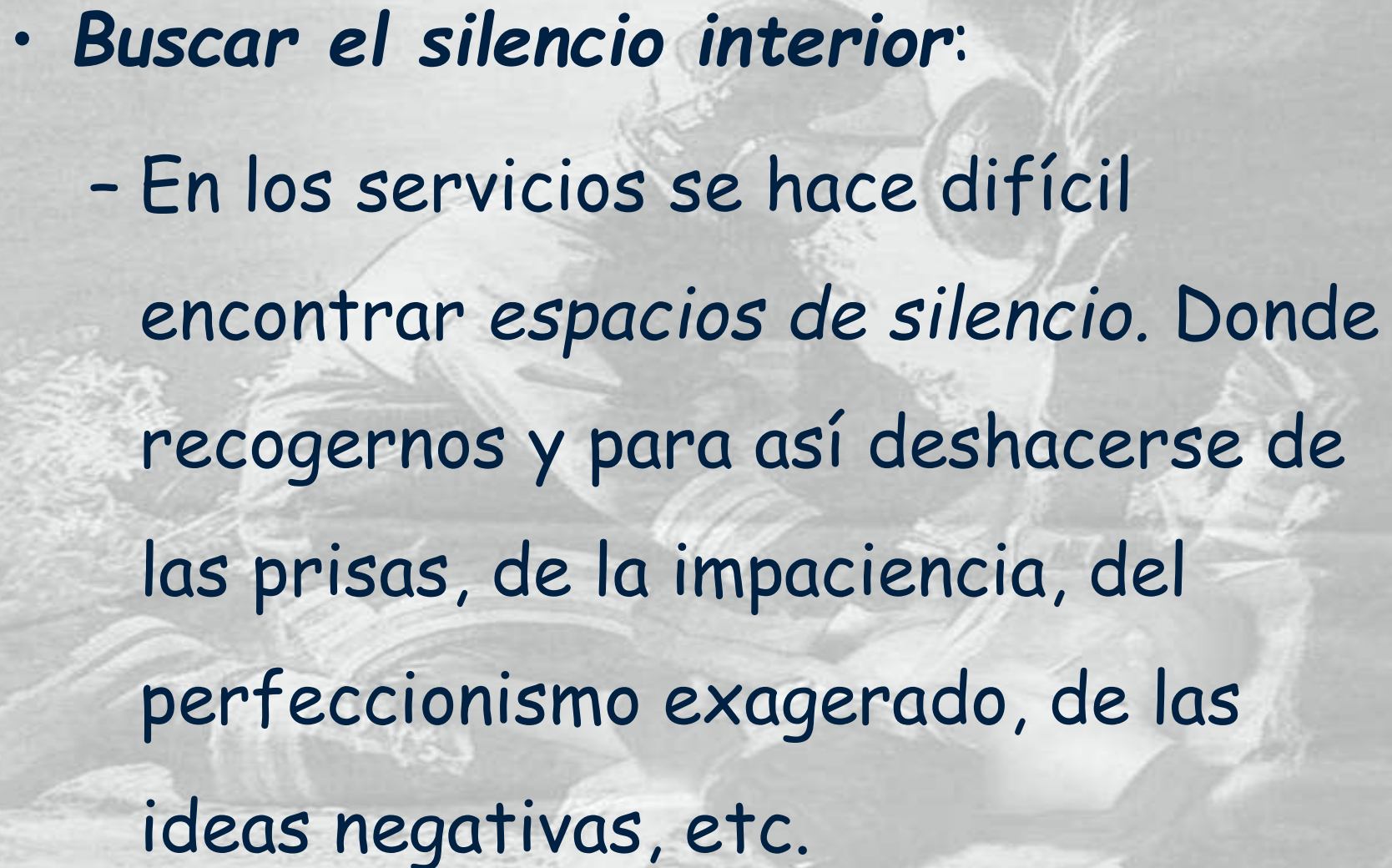
- 
- ***Buscar el silencio interior:***
 - Saber aislarse de vez en cuando es necesario para recuperar fuerzas interiores y para *serenarse*.
 - Toda actividad en un estado de **estrés** lleva consigo cierta dispersión y una bajada de los mecanismos de autocontrol.

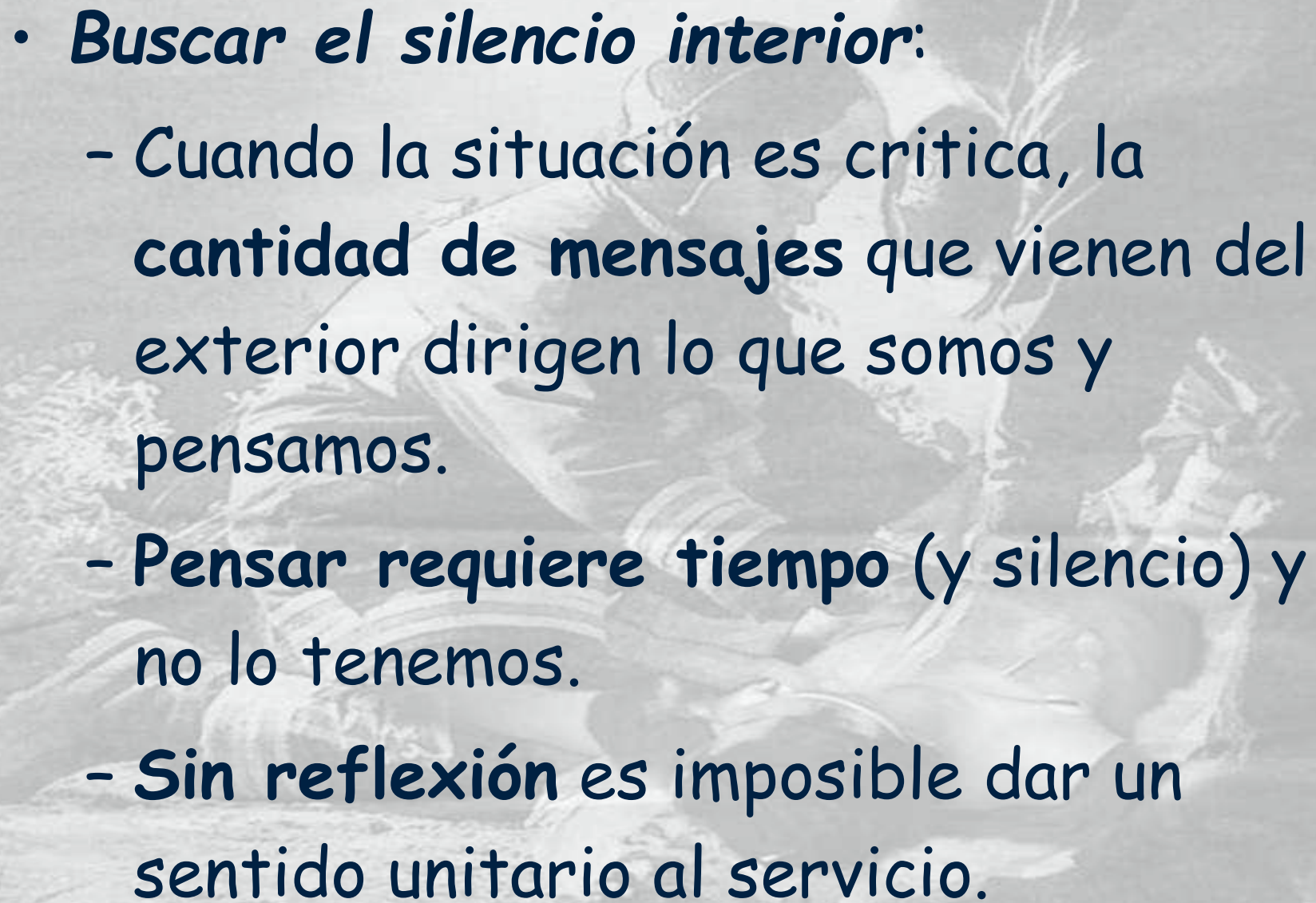


- *Buscar el silencio interior:*

- Generalmente la contemplación de la situación es más fecunda, nos ayuda a mantenernos serenos y a no perdernos en un activismo exacerbado.

- 
- ***Buscar el silencio interior:***
 - El reflexionar un instante nos reconduce a nuestro interior para disponer de actitudes más analizadas y valoradas.
 - Para que el espíritu se serene en la emergencia es necesario que en nuestro entorno reine el **silencio físico** y la **tranquilidad de espíritu**.

- 
- ***Buscar el silencio interior:***
 - En los servicios se hace difícil encontrar *espacios de silencio*. Donde recogernos y para así deshacerse de las prisas, de la impaciencia, del perfeccionismo exagerado, de las ideas negativas, etc.

- 
- ***Buscar el silencio interior:***
 - Cuando la situación es crítica, la cantidad de mensajes que vienen del exterior dirigen lo que somos y pensamos.
 - **Pensar requiere tiempo (y silencio) y no lo tenemos.**
 - **Sin reflexión es imposible dar un sentido unitario al servicio.**



- ***Buscar el silencio interior:***

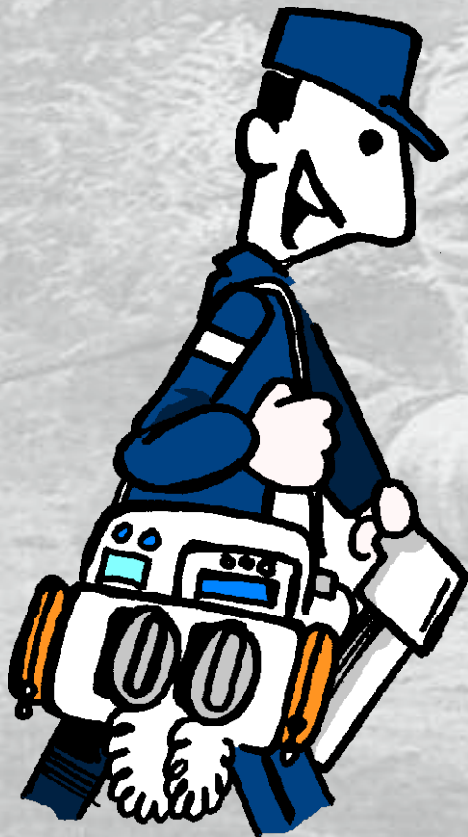
- Entre entorno y persona se da una continuidad, sólo hasta cierto punto podemos sustraernos a lo que nos es cercano.

- Hay que buscar el *silencio interior* porque es el comienzo más adecuado para alcanzar la *serenidad*.

- **Aislarse mentalmente, aunque sea unos segundos, es deseable, aunque no siempre es fácil.**

- *Tendencias positivas:*

- De nada sirve que el servicio se este desarrollando bien si nos empeñamos en ver el lado negativo de lo que ha sucedido.





- ***Tendencias positivas:***

- En todos los servicios ocurren cosas que enseñan. Y nos tenemos que dar cuenta de ellas para valorarlas y agradecerlas.

- ***Tendencias positivas:***

- Siempre hay aspectos negativos. Por eso hay que traer a nuestra mente ***pensamientos positivos*** que aumenten nuestra autoestima y nos hagan ver lo positivo de esa emergencia.
- ***Esforzarse en ver el lado bueno equivale a querer ser feliz.***





- **Paciencia:**

- En ocasiones es suficiente unos minutos, no hace falta más, para que la situación cambie.
- Las prisas no justifican ciertas actitudes.
- Las actitudes exigentes e intransigentes con dificultad son compatibles con un ánimo sereno. Hay que tener confianza en los demás.



- *Paciencia:*

- **Quien no sabe esperar atropella a los demás, a los que presuntamente considera incompetentes, ineficaces e irresponsables.**



- ***Paciencia:***

- Durante una situación límite puede haber *esperas* largas, porque hay cosas que no se consigue realizar enseguida, requieren el paso del tiempo.

- ***La vida tiene sus tiempos*** y aprender a ajustarse a ellos es un arte.



- ***Los hábitos buenos:***

- Una vida metódica propicia grandes beneficios a quien la vive, transmite *serenidad*.

- *El orden, la paz, la armonía y la serenidad* son las cuatro dimensiones de la *felicidad*, a la que se llega poco a poco valorando y cuidando las cosas pequeñas.



- *Los hábitos buenos:*

- *Las pequeñas costumbres diarias hacen que nos reconozcamos en el momento crítico, porque siempre hay un antes y un después de cada costumbre.*



• ***Los hábitos buenos:***

- No se trata, como es lógico, de cuadrricular los servicios pero sí de **impedir la anarquía.**
- Además, sometiéndose a una determinada disciplina (también de hábito) es como se consiguen resultados impensables.



- **Organización:**

- El orden de alguna forma llama al orden.
- Intentar alcanzar la *serenidad* en un ambiente de desorden entraña muchas dificultades, porque el mismo desorden provoca situaciones que nos alteran.
- Siempre es bueno facilitar las cosas y si estas están ordenadas mejor.



- **Organización:**

- Primero, la búsqueda de nuestro orden material poniendo claridad y elegancia en lo que nos rodea.

- Segundo, orden en las ideas, para tener como se dice hoy una cabeza bien amueblada, también deben estar ordenadas en función de los valores que consideremos más importantes.



- ***Buscar lo bueno:***

- La costumbre de fijarse en lo que los demás tienen de bueno aporta paz y *serenidad* .

- No es más inteligente quien descubre los defectos ajenos, sino el que sabe aceptarlos como son.



- ***Buscar la tranquilidad:***

- Cuando notemos que nuestra actitud se acelera, es el momento de parar unos segundos y pensar en lo que ocurre para no llegar al desasosiego.

- Lo conseguiremos permaneciendo callados si no es necesario hablar, o hacerlo despacio y ralentizando un poco los movimientos. Esto facilita el autocontrol.



- ***Buscar la tranquilidad:***

- ***Se aprovecha más el tiempo y se es más eficaz no cuando más se corre, sino cuando se sabe perfectamente lo que se tiene que hacer.***
- ***Los nervios no son buenos para nada, y menos para permanecer serenos.***
- ***Para transmitir paz, tranquilidad y serenidad, es bueno pensar dos veces ciertas actuaciones.***



- ***La humanidad:***

- Este deseo desinteresado de hacer el bien en todas sus manifestaciones nos pone en una situación privilegiada para alcanzar la *serenidad*.

- La persona *humana* es consciente de sus imperfecciones y de las de los demás. De ahí que no sea intransigente, y tienda a la comprensión, ya que es conoedora de las limitaciones de los hombres.



- *La humanidad:*

- La personas humanas tienen siempre presente que los hombres debemos ser solidarios, especialmente con los más desfavorecidos, esta actitud le llena de *serenidad*.
- La arrogancia, la frialdad, el distanciamiento en el trato crean un clima de tensión que lleva a la pérdida de la *serenidad*.



- ***Espíritu deportivo:***

- La realidad nos dice que unas cosas salen bien y otras mal.
- Perder la paz porque no se ha logrado uno de los objetivos, no tiene sentido, ya que los servicios son extremadamente complejos.
- Aceptar con espíritu deportivo e incluso con elegancia humana éstos, supone quitar mucho dramatismo a nuestra existencia.



- ***Espíritu deportivo:***

- **Los hombres no somos dioses, de ahí que la imperfección nos sea connatural, por eso hay que aprender a convivir con ella.**

- **No es obligatorio ser el mejor, ni el más perfecto.**

RESUMEN

- *Todo se puede aprender y es posible aprender a ser más serenos, lo más importante convencerse de su utilidad.*
- *Saber que en ocasiones nos equivocamos pondrá un punto de desconfianza a nuestros enjuiciamientos, que pueden ser precipitados.*



RESUMEN

- En los servicios difíciles es importante valorar lo que se hace con el tiempo propio.
- Las personas que se mantienen tranquilas acostumbran a "tomarse su tiempo"; es decir, se adueñan del mismo esto facilita el pensamiento, una herramienta muy importante en la emergencia, mucho más saludable que las prisas.

RESUMEN

- Por último, tener siempre en cuenta que la vida está llena de contrariedades.
- Cuando lleguen estaremos preparados para no desconcertarnos, no perder la *serenidad*.
- Quien ante el dolor, el sufrimiento o la adversidad se mantiene sereno manifiesta grandeza de espíritu.



**LA SERENIDAD ES LA
PATRIA DE LOS
FUERTES.**

Manolo Marín

GRACIAS



Manolo Marín