

Como ser TES y no morir en el intento

Se viven tiempos convulsos dentro del mundo de las emergencias. Se pide RECONOCIMIENTO en mayúsculas tanto para la especialidad como para las funciones y roles de cada uno. Cuanto mejor formados estemos, cuanto más claro sea el papel y las competencias de cada uno, mejor podremos trabajar y mejor asistencia ofreceremos; siempre claro, que nos doten de los mejores recursos y material, pero eso ya es otro tema.

Si hacemos una rápida búsqueda por internet relacionada con los Técnicos en Emergencias Sanitarias (TES) podemos encontrar bastantes artículos y foros donde se está apoyando la formación y defendiendo al TES, incluso hay un recurso interpuesto ante el tribunal supremo contra el RD 22/2014.

No es raro el día en el que mis compañeros TES tienen que dar explicaciones a la población acerca de cuál es su trabajo y en qué se diferencian de los mal llamados “conductores o camilleros”. Si nos ponemos en vuestro lugar, es realmente frustrante tener que estar todo el día reconociendo cada paso que se da. Aún falta mucha información dentro y fuera del mundo profesional de las emergencias, siendo esto una cuestión de todos.

Manejar la frustración que supone estar recolocando casi a diario las opiniones y creencias ajenas y demostrando la valía profesional en cada asistencia supone un gasto personal muy alto. En algunos servicios ni siquiera existen historias clínicas donde podáis escribir vuestra actuación, esto es lamentable. Tenéis más que razones para sentir frustración.

Debajo de los gritos de la frustración se encuentra el enfado. El enfado es la emoción que se activa cuando interpretamos que la situación que estamos viviendo es una amenaza que nos invade, nos ataca y altera nuestro equilibrio

normal afectando a nuestros valores de respeto, justicia o libertad.

Debajo de esta emoción se encuentra la necesidad psicológica básica de reconocimiento. Y es que todos necesitamos que se nos reconozca; invisibilizar el trabajo de cualquier componente de un grupo provoca que salte la alarma de la supervivencia, porque cuando no nos reconocen, no existimos y si no existimos estamos en peligro dentro del sistema.

Cuando el enfado aparece, se activa el sistema nervioso simpático (SNS) provocando una respuesta neurofisiológica (cambios en nuestra frecuencia cardiorrespiratoria, sudoración, movimientos gastrointestinales, alteración del diámetro pupilar, redistribución de la sangre, aumento de las resistencias vasculares), cognitiva (velocidad de procesamiento del pensamiento) y conductual (se producen cambios en nuestra corporalidad para prepararnos para el ataque). Esta respuesta sería muy útil para prepararnos para luchar contra un león en medio de la selva, pero no es nada útil para mantenerla activa varias horas, toda la guardia o incluso instaurarla de forma crónica.

Nuestro cuerpo vive esa activación del SNS al inicio como una respuesta de estrés, que si se cronifica se convierte en una respuesta inflamatoria (al activarse el eje neuroendocrino hipotálamo-hipófisis-suprarrenal/tiroides/gónadas/páncreas/hígado) con afectación del sistema inmune, que termina en fases finales provocando el conocido síndrome del *burnout* o desgaste profesional.

¿Qué podemos hacer para trabajar y no morir en el intento? Aprender a manejar esa frustración y redirigir nuestra atención del foco combativo (rebatir continuamente las opiniones y creencias de los demás) a un foco más creativo que permita desarrollar la excelencia. ¿Cómo? siendo la mejor

versión de nosotros mismos. Victor Küppers dice que el valor de las personas radica en su actitud, que el conocimiento y las habilidades suman pero la actitud multiplica. La excelencia podemos llevarla a las diferentes áreas de nuestro trabajo: qué hago (actividades), cómo lo hago (actitud), por qué lo hago (motivación), para qué lo hago (valores implicados), quién soy yo cuando lo hago (propósito y autorrealización), y a quién más beneficiará en un futuro (visión a largo plazo) esta forma de trabajar.

No solo es importante centrar la excelencia en el conocimiento y habilidades aprendidas, sino que hay que complementarla con esa reflexión interna.

La actitud es la forma que tiene alguien de actuar e incluso hace referencia a su corporalidad. Si queremos mejorar nuestra actitud tenemos que centrarnos en el cómo hago lo que hago y para ello algo muy útil es aprender a desarrollar nuestra inteligencia emocional.

La inteligencia emocional según Goleman es la capacidad para reconocer, aceptar y canalizar las propias emociones, dirigir nuestras conductas hacia los objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás. Además, reconocer las emociones propias, ayuda a comprender las emociones del otro, qué necesidad tienen activa, el por qué y para qué de su comportamiento y cómo podemos ayudarle si es que nos lo permite.

En cada asistencia establecemos una relación de ayuda en la que ponemos al servicio del otro nuestro conocimiento actualizado y nuestras habilidades entrenadas y perfeccionadas. Hacerlo de una manera excelente, equilibrando nuestro estado emocional, reconociendo la urgencia o emergencia psicobiosocial, afinando el estado emocional del paciente y de

su familia y que todo esto contribuya a una mejor asistencia, no tiene precio.

Como profesionales de las emergencias tenemos la oportunidad de tocar las vidas de otros en momentos muy críticos donde las emociones y la vulnerabilidad están a flor de piel. Tomar conciencia de ese privilegio nos permite comprender que podemos hacer mucho bien con nuestra forma de actuar o mucho mal. Podemos y debemos crear experiencias únicas e irrepetibles donde el paciente y su familia se sienta protegidos, seguros, escuchados, comprendidos y atendidos. Tan importante es atender una prioridad 1 como una prioridad 4 si nos centramos en las personas.

Me gusta buscar metáforas y analogías para explicar mejor las ideas y me viene a la cabeza la experiencia que podemos vivir en un restaurante. En todos puedes saciar la necesidad básica de alimentarte, pero no en todos disfrutarás de la experiencia, no en todos saldrás recomendando el servicio y la comida.

Más que sobrevivir como TES en los tiempos que corren, yo os alentaría a empezar a valorar y reconocer todo lo que sois y todo lo que podéis hacer.

En inteligencia emocional esto se trabaja mediante el autoconocimiento, reconociendo nuestros puntos fuertes, las áreas de mejora, nuestros talentos, valorando lo anterior, mejorando nuestra autoestima profesional y dirigiendo nuestra mirada hacia qué queremos conseguir en la vida como profesionales sanitarios de las emergencias. También se aprende a gestionar las emociones para que jueguen a nuestro favor, escogiendo la más eficiente y útil en cada momento. Todos nos enfadaremos, pero aprender a enfadarse en el lugar apropiado, con la persona apropiada, en la intensidad y momento justos, es todo un arte que se puede desarrollar.

No eres sólo lo que haces, sientes o interpretas de la realidad, eres mucho más. La realidad no es solo como la vemos, es mucho más extensa y am-

plia de lo que a veces imaginamos. Si diez de nosotros fuéramos al cine a ver una película, haríamos diez relatos diferentes, en esencia iguales, pero diferentes. Diez relatos con emociones diferentes debido a nuestras experiencias pasadas y presentes, sin embargo sólo hay una única película.

Me gustaría preguntaros algo, ¿Estáis siendo la mejor persona, el mejor profesional que podéis ser? ¿Si en este momento enfermarais, os pondríais en vuestras propias manos? ¿Os gustaría que alguien como vosotros, con vuestro conocimiento, habilidades, actitud y forma de trabajar os atendiera?

Busca la excelencia fuera y dentro de tu trabajo, es tu mejor carta de presentación y la de tu colectivo y la mejor forma de vivir siendo TES.

Carolina Pérez Ramírez

Médico de emergencias.

*Coordinadora del GdT SEMES Andalucía
"Gestión Emocional en Emergencias"*

SUE 061 Ceuta