



Universidad de Valladolid
Grado en Enfermería
Facultad de Enfermería de Valladolid



Curso 2024-2025
Trabajo de Fin de Grado

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD: ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE
EMERGENCIA O ACONTECIMIENTOS POCO
FRECUENTES.**

Natalia González Dehesa

Tutor/a: María José Cao Torija

RESUMEN

Una emergencia se define como una situación inesperada o poco frecuente que representa en la mayoría de los casos un peligro inminente para la seguridad, la salud o el bienestar de las personas y que requiere una respuesta rápida y eficaz para minimizar los posibles daños.

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo la elaboración de un Programa de Educación para la Salud (EpS) específico para alumnos de sexto de primaria con el propósito de dotar a los mismos de conocimientos, habilidades y estrategias para identificar riesgos, actuar correctamente y gestionar el estrés en situaciones críticas. Estas emergencias pueden tener origen natural, como incendios o inundaciones, o ser provocadas por el ser humano, como el caso de los atentados terroristas.

Para el desarrollo del programa se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica y se ha diseñado una propuesta educativa adaptada al nivel del alumnado. El trabajo se estructura en torno a una metodología activa y participativa, combinando contenidos teóricos con actividades prácticas que permiten al alumnado integrar el aprendizaje.

Entre los objetivos específicos del programa se incluyen; identificar riesgos a los que pueden ser sometidos, actuar en situaciones de emergencia como; incendios, inundaciones y ataques terroristas, implementar simulacros para evaluar la capacidad de respuesta y demostrar la adquisición de habilidades psicosociales y gestión del estrés.

La evaluación del programa se plantea de manera continua y formativa: se realizará una evaluación inicial mediante un cuestionario diagnóstico, una evaluación continua basada en la observación y participación del alumnado, y una evaluación final mediante un cuestionario de aprendizaje. Valorando de esta forma tanto la adquisición de conocimientos como la aplicación práctica y la adquisición de una evolución emocional durante las sesiones.

Palabras clave: Educación para la Salud, enfermería, emergencia, sesiones, alumnado y prevención.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TECNICOS DE IDENTIFICACIÓN DE UN PROGRAMA.....	1
2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	2
3. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS	5
4. DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA	6
5. ANALISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA.....	8
6. SELECCIÓN DE LA METODOLOGÍA EDUCATIVA.....	9
7. INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS.....	18
8. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA.....	18
9. EVALUACIÓN	19
10. REGISTRO.....	21
11. CONCLUSIONES	22
12. BIBLIOGRAFÍA	23
13. ANEXOS	27
ANEXO I. DIAPOSITIVAS PRESENTACIÓN SESIÓN 1.	30
ANEXO II. FOTOGRAFÍAS ENTREGA ALUMNOS PARA LA ACTIVIDAD.	32
ANEXO III. FOTOGRAFÍA DE GUÍA PARA EL ALUMNO DE ENFERMERÍA	34
ANEXO IV. FOTOS DE INUNDACIONES PARA ENTREGAR A LOS ALUMNOS EN LA ACTIVIDAD.....	35
ANEXO V. DIAPOSITIVAS PRESENTACIÓN SESIÓN 3.	37
ANEXO VI. TARJETAS DE EMOCIONES.	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos técnicos de identificación del programa. Fuente: Elaboración propia.....	1
Tabla 2. Programación de la primera sesión. Fuente: elaboración propia.	10
Tabla 4. Programación de la segunda sesión. Fuente: elaboración propia.....	14
Tabla 5. Programación de la tercera sesión. Fuente: elaboración propia.	15
Tabla 7. Cronograma de la sesión. Fuente: Elaboración propia.	19
Tabla 3. (anexos 1) Cuestionario: preparación y acción en situaciones de emergencia. Fuente de elaboración: propia	27
Tabla 6. Cuestionario expresa tus emociones. Fuente de elaboración: propia.....	36

1. DATOS TECNICOS DE IDENTIFICACIÓN DE UN PROGRAMA.

Tabla 1. Datos técnicos de identificación del programa. Fuente: Elaboración propia.

TÍTULO	Programa de educación para la salud: actuación en situaciones de emergencia o acontecimientos poco frecuentes.
LUGAR DE APLICACIÓN	Colegio Apostolado del Sagrado Corazón de Jesús.
ENTORNO	Zona sur de la ciudad de Valladolid.
POBLACIÓN DIANA	75 alumnos de sexto de Educación Primaria.
RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	RECURSOS HUMANOS: - 75 alumnos de sexto curso de Educación Primaria. - Un estudiante de cuarto curso de enfermería. - Un docente por clase, preferiblemente el tutor del aula. RECURSOS MATERIALES: - Aula escolar (con pupitres y sillas) - Pizarra digital - USB - Bolígrafo/ lapicero - Folios A4: 1 folio rojo/ 1 folio negro/ 1 folio blanco - Tijeras - Imágenes A4.
TIEMPO DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA	La duración del programa será de tres sesiones, distribuidas en tres semanas consecutivas, una cada semana.

2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La seguridad en los centros educativos es un pilar esencial para garantizar un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes. De esta forma, la educación ante situaciones de emergencia o acontecimientos poco frecuentes es esencial, ya que no estamos exentos de que ocurran y se requiere en dichas situaciones una respuesta rápida, eficiente y bien coordinada.

Este programa de Educación para la Salud (EpS) se propone en el marco de la prevención, preparación y actuación ante emergencias en el curso de sexto de primaria. Un claro ejemplo donde como sociedad hemos podido ver que nos falta por explotar estos conocimientos ha sido la situación de emergencia ocurrida en Valencia en 2024 también conocida como la DANA que provocó lluvias torrenciales, inundaciones y daños materiales en diversas zonas del territorio.

Estos fenómenos, aunque no ocurren con frecuencia, son ejemplos claros de como desastres naturales o actos provocados por el hombre pueden alterar el normal desarrollo de la vida escolar y poner en peligro la seguridad y salud.

En dicho programa se busca cubrir el vacío, dotando a los estudiantes de conocimientos, habilidades y actitudes para responder ante emergencias de manera efectiva y minimizar riesgos. (1,2,3,4)

Situaciones a las que nos podemos enfrentar, siendo las elegidas para atender en el programa: inundaciones, incendios y ataques terroristas. (4,5,6)

1. Riesgos Naturales:

- Fuertes lluvias y la posibilidad de inundaciones.
- Incendios forestales.

2. Riesgos Provocados por el Hombre:

- Accidentes en las instalaciones del centro comercial cercano.
- Actos vandálicos o amenazas de seguridad en las inmediaciones, como un atentado terrorista.

3. Emergencias Internas:

- Incendios en las instalaciones.
- Inundaciones en las instalaciones
- Evacuaciones debido a alarmas o incidentes inesperados.

Repercusiones en la Salud Física, Social y Psicológica

Salud Física: (1)

- Lesiones graves o mortales en situaciones de incendios, derrumbes o evacuaciones mal gestionadas.
- Impacto en la salud (daño en órganos vitales, daño ocular, agotamiento, deshidratación, agravamiento de enfermedades, etc.) por exposición prolongada a temperaturas extremas o contaminación.

Salud Psicológica: (7)

- Estrés postraumático en estudiantes y docentes tras un incidente mal gestionado.
- Sensación de inseguridad y miedo recurrente a futuros eventos.

Salud Social: (2)

- Deterioro de las relaciones comunitarias por desconfianza en la gestión del centro.
- Impacto en la percepción pública del colegio como institución segura.

Datos Estadísticos

- El 112 atiende más de 3.400 llamadas al día procedentes de las nueve provincias de Castilla y León, y gestiona más de 800 incidentes al día. Entre las situaciones más comunes se incluyen urgencias sanitarias, incendios, y accidentes menores. Es común que los servicios de emergencia reciban llamadas no urgentes o erróneas de menores que aún no comprenden plenamente el uso adecuado del número de

emergencia, lo que pone de manifiesto la importancia de promover la educación y concienciación entre la población escolar sobre el uso responsable del 112 para garantizar su disponibilidad en situaciones verdaderamente críticas. (8)

- En términos de riesgos naturales, Valladolid se ubica en una zona de bajo riesgo sísmico, pero con episodios ocasionales de inundaciones y tormentas severas que pueden afectar actividades escolares.
- Como ejemplo podemos recordar que, en España, el porcentaje de colegios que ha impartido formación en reanimación cardiopulmonar (RCP) en algún momento a sus alumnos se sitúa alrededor del 49,4%. Sin embargo, solo el 15,9% cuenta con un programa estructurado dentro del horario escolar. La formación de los profesores es algo más frecuente, con un 61,3% de los centros habiendo ofrecido algún tipo de instrucción en RCP. Aunque, un 41,5 % de las escuelas cuenta con un dispositivo electrónico portátil (DEA), existen normativas que regulan su instalación y uso. Según el Decreto 9/2008, se establece que estos dispositivos pueden ser utilizados por personal no sanitario si reciben la formación adecuada. (9,10,11)
- La obligación de los poderes públicos de garantizar el derecho a la vida e integridad física está recogida en el artículo 15 de la Constitución Española. La ley 2/1985 sobre Protección civil establece la necesidad de adoptar medidas de prevención, control de riesgos y actuación en emergencias, imponiendo a los centros y establecimientos la creación de sistemas de autoprotección. La Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales se enfoca en la seguridad y salud de los trabajadores, pero no cubre la protección a la población general. La Norma Básica de Autoprotección obliga a elaborar y mantener planes de emergencia en actividades con riesgos potenciales. (12)

3. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

Objetivo general:

Desarrollar competencias en el alumnado para la prevención y actuación efectiva ante emergencias.

Objetivos específicos:

Al finalizar el programa educativo el alumnado será capaz de:

- Identificar riesgos a los que pueden ser sometidos.
- Actuar en situaciones de emergencia como; incendios, inundaciones y ataques terroristas.
- Implementar simulacros para evaluar la capacidad de respuesta.
- Demostrar la adquisición de habilidades psicosociales y gestión del estrés.

4. DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA

El grupo de incidencia crítica está compuesto por niños de Valladolid de entre 11 y 12 años, los que, en el sistema educativo de España, equivale al sexto curso de educación primaria. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, por lo que los niños de sexto de primaria se encontrarían al inicio de esta. En esta etapa los cambios físicos y psicológicos son notables siendo a esta edad capaces de comprender conceptos abstractos y tomar decisiones racionales, teniendo un mayor nivel de razonamiento lógico para asimilar y entender los conceptos relacionados con las emergencias, los protocolos de seguridad y las acciones preventivas. (14)

A los 11 y 12 años, los niños comienzan a asumir mayores responsabilidades, tanto en el colegio como en casa. Esto incluye la capacidad de tomar decisiones y realizar acciones autónomas bajo la supervisión de adultos. Implantar un programa de EpS en esta etapa permite enseñarles cómo actuar responsablemente en situaciones de emergencia, lo que puede ser vital para su seguridad y la de otros en situaciones críticas. (15)

Un claro ejemplo de la importancia de este tipo de formación en emergencias fue el impacto sufrido por la DANA o gota fría, que afectó a la Comunidad Valenciana en octubre del 2024. Varias localidades sufrieron las consecuencias de una catástrofe ambiental por la denominada “gota fría” o DANA (Depresión Aislada en Niveles Altos), causante de grandes inundaciones en diversos pueblos de la zona, generando numerosos desperfectos, pérdida de material y mobiliario. Pese a que la tragedia ocurrió en horario no lectivo, aproximadamente 92 centros educativos fueron destruidos o gravemente dañados, afectando a más de 24000 estudiantes que se vieron obligados a ser reubicados en otros centros. Muchos niños, en especial los de edades cercanas a la adolescencia se han visto comprometidos a actuar de manera autónoma bajo situaciones de estrés, lo que pone en evidencia la necesidad de contar con una preparación adecuada. (17,18,20)

Con este programa se pretende aprovechar el momento de maduración emocional en el que se encuentran donde ya son capaces de manejar mejor el estrés y las emociones durante situaciones difíciles. Poseen capacidades de trabajar en equipo y seguir instrucciones de manera más efectiva. Estas habilidades son esenciales en la prevención y respuesta ante emergencias, ya que a menudo implican la necesidad de colaborar con otros y mantener la calma en momentos de tensión.

La formación a esta edad crea una cultura de prevención que perdura en su vida adulta, y les permite compartir estos conocimientos con sus familiares y en la comunidad.

5. ANALISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA

La población diana escogida, serán 75 niños del Colegio Apostolado del Sagrado Corazón de Jesús de Valladolid de las tres clases que componen el sexto curso de educación primaria de este colegio, siendo este el único criterio de inclusión del programa.

El colegio Apostolado de Valladolid, fundado por el Padre Valentín Salinero S.J., es un centro católico y de tipo concertado-privado. Alberga una comunidad educativa de 1400 estudiantes, desde los 0 hasta los 18 años, distribuidos a lo largo de las distintas etapas educativas. (14)

Está situado en el Camino Viejo de Simancas, 23 entre: el Centro Comercial Vallsur y el CEIP Alonso Berruguete. Zona bien comunicada de la ciudad al sur de esta, cercana al centro urbano y con fácil acceso desde áreas periféricas. El colegio cuenta con gran vegetación (amplio pinar) en sus inmediaciones y se sitúa aproximadamente a 1,5 km del río Pisuerga.

Las Villas, Cañada Puente Duero, Covaresa, Parque Alameda - Paula López, se tratan de barrios próximos al centro cuya población ha incrementado en los últimos años. Hoy en día esta zona urbana cuenta con un total de 23.558 personas según el padrón de habitantes del Ayuntamiento de Valladolid a 1 de enero de 2025. (19)

La mayoría de los niños que acuden a dicho centro son de la zona urbana comentada anteriormente y pueblos cercanos de Valladolid como son: Simancas, Boecillo y Arroyo de la Encomienda, entre otros. Generalmente las familias tienen un nivel adquisitivo medio-alto, con residencia habitual próxima al centro educativo, donde al menos uno de los dos progenitores se encuentra activo laboralmente.

6. SELECCIÓN DE LA METODOLOGÍA EDUCATIVA

Con el objetivo del cumplimiento del Programa de Educación para la Salud, se utilizará una metodología directa, interactiva con un enfoque participativo de forma presencial, diseñada para involucrar activamente a los estudiantes en su proceso de aprendizaje, con la intencionalidad de que los estudiantes al finalizar todas las sesiones estén capacitados para cumplimentar los objetivos ya señalados.

El programa constará de tres sesiones, en la que se explicarán conceptos básicos para la prevención, preparación y actuación ante situaciones de emergencia, además se utilizarán estrategias de enseñanza teóricas, talleres prácticos y role-playing (16), con la ayuda de material de apoyo tecnológico.

La duración de cada sesión será de aproximadamente 60 minutos, realizando una sesión semanal, durante 3 semanas consecutivas en horario escolar. Antes de la primera sesión se realizará una prueba de conocimientos previos y una vez finalizada la última sesión se volverá a realizar la misma prueba para ver los conocimientos posteriores.

Para dividir los 75 alumnos en grupos más pequeños, nos quedaremos con la propia división de clases que tiene el colegio: A, B y C. Cada clase tiene 25 alumnos por lo que será necesario realizar cada sesión un total de tres veces, una para cada clase.

Asimismo, el programa será dirigido por un estudiante de cuarto de enfermería, cualificada para ello, con ayuda de los docentes del centro, quienes proporcionarán aquellos materiales y recursos necesarios para su ejecución.

1ª SESIÓN- PRESENTACIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE EMERGENCIAS (INCENDIOS, INUNDACIONES Y ATAQUES TERRORISTAS)

Objetivo nº1: Identificar riesgos a los que pueden ser sometidos

Objetivo nº2: Actuar adecuadamente en situaciones de emergencia como incendios, inundaciones y ataques terroristas.

Tabla 2. Programación de la primera sesión. Fuente: elaboración propia.

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Cuestionario pre-sesión	Cuestionario	5 minutos
Introducción teórica	Exposición oral	10 minutos
Identificación de riesgos de emergencia	Actividad “¿Qué acompaña a la emergencia?”	20 minutos
Actuación ante emergencias	Actividad: ¿Qué debo hacer?	20 minutos
Cierre de la sesión	Evaluación	5 minutos

Actividad 1: Cuestionario pre-sesión

Antes de comenzar con la sesión se realizará un breve cuestionario con el objetivo de hacer a los participantes reflexionar sobre las cosas que saben en estas situaciones y las que necesitan aprender. Se entregará una hoja a cada alumno para que en 5 minutos rellenen el cuestionario (rodeando la respuesta que consideren correcta) que contiene las siguientes preguntas:

Tabla 3. (localizada en anexos 1) Cuestionario: preparación y acción en situaciones de emergencia.

Actividad 2: Introducción teórica

Mediante el uso de diapositivas que contienen ejemplos reales, se pretende con esta actividad explicar qué es una emergencia y cuáles son las más comunes: incendios, inundaciones y ataques terroristas. De esta forma no solo nos centramos en la situación si no a los riesgos asociados a cada una de ellas:

incendios (humos, fuego, explosiones), inundaciones (aguas rápidas, desbordamientos), ataques terroristas (explosiones, tiroteos) y que actuaciones habría que seguir en cada una de ellas.

ANEXO I. Diapositivas presentación sesión 1. Fuente de elaboración: propia.

Actividad 3: ¿Qué acompaña a cada emergencia?

Se entregará a los alumnos un papel con un color (rojo, azul y negro) cada uno de ellos se asigna a una emergencia.

- Rojo (habrá 9 papeles rojos) = incendio
- Azul (habrá 8 papeles azules) = inundación
- Negro (habrá 8 papeles negros) = ataque terrorista

Tras recibir todos los estudiantes un papel de cada color se agrupará por la clase formando 3 grupos de 8, 8 y 9 personas según el papel que les toque.

De esta forma cada grupo deberá identificar riesgos específicos de esa emergencia durante 10 minutos (por ejemplo, en caso de un incendio, los riesgos que hay son= inhalación de humos, quemaduras, etc.). Cuando queden 5 minutos de esta actividad se pondrán en común las conclusiones y serán los distintos grupos quienes corrijan o añadan ideas para completarlo.

Actividad: Role-playing: Actuación ante emergencias (20 minutos):

Introducción de la actividad: (2 minutos)

- Se inicia explicando a los estudiantes que van a vivir una “aventura” donde deben de ayudar a resolver situaciones de emergencia que se podrían presentar u ocurrir en la escuela.
- Cada grupo de estudiantes será un equipo de rescate y su misión será superar el desafío relacionado con las distintas emergencias (incendio, ataque terrorista e inundación).
- De esta forma el alumnado formará parte de la emergencia identificando riesgos y elegir la manera de actuar adecuada para la situación.

Preparación y distribución de roles: (7 minutos)

- Se seguirán los mismos grupos de la actividad anterior. Cada uno de esos 3 grupos representará un “equipo de rescate”.
- Se explicará que existen 3 “estaciones” de emergencia repartidas por el aula. Cada estación tendrá un reto relacionado con un tipo de emergencia que deberán superar para pasar a la siguiente hasta completar todas.
- Cada grupo empezará la prueba en la estación correspondiente al color de la tarjeta de la actividad anterior:
 - Rojo (habrá 9 integrantes) = estación de incendio
 - Azul (habrá 8 integrantes) = estación inundación
 - Negro (habrá 8 estación) = estación ataque terrorista

Estaciones de Emergencia: (12 minutos)

Estación 1: Incendio

Simulación: En esta estación se mostrará un mapa donde aparecerán señales de “fuego” y varias rutas de evacuación. El objetivo será la evacuación de forma segura, identificando las mejores rutas o en el caso de que no se pueda evacuar que medidas serían las correctas tomar.

Instrucciones: El equipo deberá discutir y decidir qué rutas de evacuación tomar para evacuar el edificio gracias al mapa (dependiendo de la situación que se decida e indique anteriormente por parte del alumno de enfermería: rápida evacuación, si hay obstáculos, si hay heridos, ...).

Acción final: Una vez que los estudiantes simulen que todos están fuera de peligro o se decida qué medidas se toman a la espera de ser rescatados, el alumno de enfermería les deberá dar el visto bueno, si así lo decide tras escuchar sus argumentos y de esta forma se les dará acceso a la siguiente estación.

ANEXO II. Fotografías entrega alumnos para la actividad. Fuente: elaboración propia.

El alumno de enfermería dispondrá de una fotografía que le servirá como guía ilustrativa por si se generará cualquier duda y tuviera que ayudarse de ella a la hora de explicar cuáles serían las mejores medidas que habría que tomar.

ANEXO III. Fotografía de guía para el alumno de enfermería.

Estación 2: Inundación

Simulación: Se mostrará a los estudiantes una imagen de una sala inundada. El objetivo será identificar áreas seguras (más altas) y evitar riesgos asociados a la inundación, como el contacto con agua contaminada o electricidad.

Instrucciones: Los equipos deberán discutir como evitarían el contacto con el agua (riesgo de electrocución, contaminación), como ayudarían a los compañeros y qué precaución tomarían.

Acción final: una vez que los estudiantes completen el reto (simulando llegar a una zona segura y comentando que medidas llevarían o no a cabo) recibirán acceso a la siguiente estación.

ANEXO IV. Fotos de inundaciones para entregar a los alumnos en la actividad.

Estación 3: Ataque terrorista.

Simulación: Se indicará a los estudiantes que alguien ha irrumpido el colegio y se han escuchado disparos. Con el objetivo de que los estudiantes reaccionen de forma adecuada, buscando un refugio seguro y mantengan la calma mientras siguen las instrucciones de seguridad.

Instrucciones: se mostrará en la pizarra digital el siguiente mensaje “Alerta, hay una amenaza de ataque terrorista. Busca un lugar seguro y mantente en silencio.” Los estudiantes deberán buscar una zona segura en la misma clase y simular como se refugiarían y dar consejos para manejar el pánico.

Acción final: Después de simular que todos están a salvo en el refugio, se dará por finalizada la actividad.

Actividad 5: Evaluación (4 minutos):

Se preguntará a los estudiantes como se han sentido poniendo en común todas las opiniones y se realizará una valoración de los puntos fuertes del grupo y las posibles mejoras.

2º SESIÓN: CAPACIDAD DE RESPUESTA

Objetivo nº 3: Implementar simulacros para evaluar la capacidad de respuesta.

Tabla 4. Programación de la segunda sesión. Fuente: elaboración propia

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Obra de teatro	Representación teatral	60 minutos

La actividad consistirá en una obra de teatro que los estudiantes crearán y representarán en grupos. El objetivo es simular situaciones de emergencia (inundaciones, ataque terrorista e incendio), en las cuales deberán poner en práctica los aprendido sobre cómo reaccionar ante estas mismas. La sesión se realizará en tres partes: preparación, ensayos y representación.

- Preparación: (20 minutos) Primero, los estudiantes serán divididos en tres grupos (Primer grupo: formado por 8 estudiantes, segundo grupo: formado por 8 estudiantes y tercer grupo formado por 9 estudiantes). Cada uno de los grupos representará una de las siguientes emergencias durante un tiempo de 10 minutos: inundación, incendio y ataque terrorista. Serán los propios estudiantes los que dentro de la obra se asignarán distintos roles como. Víctimas, rescatadores, autoridades (bomberos, personal sanitario, policías, ...). Será el propio alumnado el encargado de escribir el guion de su obra, asegurándose de incluir las acciones correctas explicadas en la sesión anterior.
- Ensayo: (10 minutos) Una vez que cada grupo haya escrito su guion, se encargaran de ensayar la obra. Practicarán como moverse, qué hacer y como coordinarse con los demás para manejar la emergencia de manera efectiva
- Representación (30 minutos, cada representación durará 10 minutos): Cuando los grupos estén listos, representarán la obra ante el resto de la clase. Simulando como se desarrollaría una respuesta real y como se manejaría una situación de emergencia.
-

3ª SESIÓN: CONTROL DE EMOCIONES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Objetivo nº4: Demostrar la adquisición de habilidades psicosociales y gestión del estrés.

Tabla 5. Programación de la tercera sesión. Fuente: elaboración propia.

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Cuestionario pre-sesión	Autoevaluación emocional	10 minutos
Presentación teórica	Exposición + vídeos	15 minutos
Reconocimiento de emociones	Juego de imágenes	15 minutos
Técnica de control de emociones	Respiración y mindfulness	10 minutos
Cierre de sesión	Reflexión grupal y evaluación final.	10 minutos

Actividad 1: Cuestionario pre-sesión

Al comenzar la sesión se realizará al alumnado un cuestionario en el que deberán identificar como creen que reaccionarían emocionalmente ante situaciones planteadas en el cuestionario, no existen respuestas correctas o incorrectas todas son válidas. Una vez que el alumnado haya respondido se recogen las respuestas y se comentan en grupo.

Tabla 6. *Cuestionario expresa tus emociones*

Actividad 2: Presentación teórica.

Mediante una presentación breve se explicará a los alumnos que es el miedo y cómo podemos manejarlo.

ANEXO V. *Diapositivas presentación sesión 3.*

Actividad 3: Reconocimiento de emociones

Se harán grupos de 5 personas y se le entregará a cada grupo una tarjeta donde se reflejará una imagen y cada una de ellas tendrá una emoción distinta y será el grupo quien relacionará esa emoción con un momento concreto de las emergencias que hemos ido tratando a lo largo de las distintas sesiones, donde podría sentirla y mediante una representación con gestos o describiendo dará distintas pautas de como la enfrentaría en una puesta en común a toda la clase.

ANEXO VI. Tarjetas de emociones.

Actividad 4: Control emocional

Se realizarán en esta actividad distintos ejercicios prácticos de relajación y autocontrol

- Técnica 1: Respiración 4-7-8. Para ello los alumnos deberán estar sentados en sus respectivos pupitres en una posición cómoda y se les explicará que la técnica consiste en:
Inhalar por la nariz 4 segundos
Mantener la respiración 7 segundos
Exhalar lentamente por la boca 8 segundos
Repetir 3 veces

- Técnica 2: Anclaje emocional
Para ello el alumnado deberá pensar en un momento de calma y seguridad, donde se hayan sentido felices y en paz.
Asociar ese recuerdo con una acción (tocar el pulgar, cerrar los ojos, hacerse cosquillas, etc.).
Usar esa acción en momentos de crisis para recuperar la tranquilidad.
Ejemplo: Un bombero usa la respiración profunda antes de entrar en un incendio.
Ejemplo: Un cantante cierra los ojos y piensa en el atardecer antes de salir a cantar delante de miles de personas.

Actividad 5: Cierre de sesión y evaluación final

Al finalizar la sesión se hace una breve recopilación mediante una puesta en común de todo lo impartido durante la misma enfatizando en:

- Respira profundo (usa la técnica 4-7-8).
- Recuerda que el miedo es normal.
- Piensa antes de actuar.
- Busca ayuda si es necesario.
- Confía en tus habilidades.

Antes de finalizar con la sesión se realizará un breve cuestionario con el objetivo de evaluar todo lo aprendido tras las sesiones con el mismo cuestionario que se realizó en la primera sesión. Se entregará una hoja a cada alumno para que en 5 minutos rellenen el cuestionario (rodeando la respuesta que consideren correcta) que contiene las siguientes preguntas:

Tabla 6. (anexos) Cuestionario: preparación y acción en situaciones de emergencia.

7. INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS.

Este Programa de Educación para la Salud impartido en el curso de sexto de primaria del Colegio Apostolado del Sagrado Corazón de Jesús de Valladolid, podría impartirse en otros cursos ya sean del mismo colegio, como en otros colegios de la región, tanto en la zona urbana como la rural.

8. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA

El programa está dividido en tres sesiones que se llevarán a cabo en el mes de octubre del 2025.

El primer paso será contactar con la directiva del Colegio Apostolado del Sagrado Corazón de Jesús para solicitar la posibilidad de desarrollar el programa en su centro educativo y hacer uso de sus instalaciones para poder llevarlo a cabo.

Una vez aprobado, será la propia directiva la encargada de avisar a los profesores responsables del curso académico en el que se va a desarrollar la realización del programa. A su vez serán estos mismos profesores los encargados de informar a los escolares y a los padres de estos que se va a llevar a cabo el mismo.

El programa consta de tres sesiones con una duración de una hora, distribuidas en tres sesiones que tendrán lugar los lunes de tres semanas consecutivas del mes de octubre del 2025. Al tratarse de tres clases distintas, se repetirá cada sesión tres veces por día con una duración de 60 minutos para cada una de las tres clases del curso de sexto de primaria (clase A, clase B y clase C).

El cronograma de las distintas sesiones (las horas se determinarán una vez este establecido el horario del nuevo curso 2025-2026, con la intencionalidad de realizarse cada sesión las tres primeras horas lectivas de la mañana, una hora cada grupo):

Tabla 7. Cronograma de la sesión. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN	06/10/2025	13/10/2025	20/10/2025	DURACIÓN
SESIÓN 1.				60 minutos
SESIÓN 2.				60 minutos
SESIÓN 3.				60 minutos

9. EVALUACIÓN

La evaluación del programa de Educación para la Salud (EpS) se realizará mediante una evaluación observacional y comparativa, a lo largo del desarrollo del programa. Por tanto, haremos una evolución del proceso en cada sesión, y, por otro lado, evaluaremos los resultados obtenidos del programa.

Evaluación del proceso:

La valoración del proceso se realizará de forma grupal en cada sesión, a través de la observación del desarrollo de las sesiones y la implicación del alumnado. Se presentará especial atención a: la participación del grupo, la adecuación del ritmo de trabajo, la efectividad de las dinámicas utilizadas y la capacidad del alumnado para colaborar y reflexionar sobre los contenidos.

Se prevé que el desarrollo del programa se lleve a cabo sin incidencias, siguiendo con la planificación establecida. El grupo está correctamente conformado en cuanto a número y características, lo que facilitará una dinámica de trabajo adecuada. La actuación del alumno de enfermería se espera que sea la adecuada, guiando el proceso con implicación, ofreciendo apoyo al alumnado y favoreciendo un clima positivo de aprendizaje. Todo el programa ha sido organizado con antelación suficiente para cumplir los objetivos planteados. En conjunto, se anticipa un desarrollo fluido del proceso, siempre sujeto a revisión y mejora según las necesidades que puedan llegar a surgir durante la puesta en marcha.

Evaluación de resultados:

La evaluación de los resultados se centrará en la consecución de los objetivos establecidos. Para ello, se emplearán diversos instrumentos de evaluación como:

- Observación directa: durante las actividades prácticas se analizará el desempeño de los estudiantes, la participación de estos y la correcta aplicación de los conceptos aprendidos. Pudiendo de esta forma identificar fortalezas y áreas de mejora en tiempo real.
- Puesta en común: durante las sesiones se fomentará el debate y discusión grupal para reforzar el aprendizaje. A través de esta puesta en común se facilitará la corrección de posibles errores en la interpretación de los contenidos y se promoverá la reflexión conjunta.
- Cuestionario: al inicio de la primera sesión, todo el alumnado completará un cuestionario específico (incluido en los Anexos, Tabla 1), diseñado para valorar sus conocimientos previos y su percepción de preparación ante situaciones de emergencia. Una vez finalizado el programa, tras la última sesión, se repetirá el mismo cuestionario con el fin de comparar los resultados obtenidos. Esta comparación permitirá medir la evolución del alumnado a lo largo del programa y valorar de forma objetiva el impacto de la intervención.

10.REGISTRO

La coordinadora, que es la estudiante de Enfermería de cuarto de carrera, será la encargada de realizar una memoria del programa EpS tras su ejecución, de esta forma registrará todas las actividades y recursos empleados durante el desarrollo de este. Del mismo modo, se encargará de dejar reflejados datos como; aspectos satisfactorios, errores encontrados con sus posibles causas y cómo se han solucionado, objetivos cumplidos, limitaciones, fortalezas, sugerencias de mejora. También señalará en esta memoria los resultados obtenidos en las encuestas completadas por el alumnado, como el grado de satisfacción obtenido de las diferentes actividades.

El objetivo final de la memoria es reforzar las limitaciones o puntos débiles del programa, con el fin de optimizar su estructura y mejorar la eficacia de las sesiones para futuros programas.

11. CONCLUSIONES

Todo lo descrito y expuesto anteriormente, demostrará ser una iniciativa valiosa tanto para los estudiantes como para la comunidad a la que conforman. A través de un enfoque teórico-práctico y participativo, se conseguirá dotar a los estudiantes de sexto de primaria de habilidades para identificar peligros, reaccionar de forma rápida y segura, y controlar sus emociones en momentos críticos. Todo esto combinado con el aprendizaje basado en simulaciones y role-playing favorecerá su capacidad de trabajo en equipo, toma de decisiones y gestión de las emociones en situaciones adversas.

A nivel comunitario, este programa servirá como un punto de partida para la sensibilización sobre la importancia de la educación ante emergencias en el ámbito escolar. Al compartir estos conocimientos con sus familias, los estudiantes pueden influir positivamente en la creación de una cultura de prevención y seguridad en su entorno.

El papel de la enfermería en este programa es fundamental, ya que seremos agentes del cambio, promoviendo hábitos seguros y enseñando estrategias de afrontamiento que pueden marcar la diferencia en situaciones de emergencia. Reafirmando la importancia de la educación para la salud como herramienta clave para la protección y bienestar de la población.

Como conclusión, la continuidad de este tipo de iniciativas y su implementación en otros centros educativos podría contribuir a una sociedad más preparada y consciente ante cualquiera eventualidad.

12. BIBLIOGRAFÍA

1. Dirección Provincial de Valladolid. Protocolo de actuación ante urgencias sanitarias de los centros educativos de Castilla y León [Internet]. Jcyl.es. [citado el 30 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.educa.jcyl.es/dpvalladolid/es/informacion-especifica-dp-valladolid/documentos-administrativos/inspeccion-medica/protocolo-actuacion-urgencias-sanitarias-centros-educativos>
2. Wordpress.com. Protocolos escolares de emergencia [Internet]. [citado el 30 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://psicologosemergenciasbalears.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/07/protocolos-escolares-de-emergencia.pdf>
3. CEIP María Zambrano. Plan de actuación ante emergencias [Internet]. [citado el 30 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://ceipmariazambranosevilla.com/wp-content/uploads/2020/09/WEB-PLAN-DE-ACTUACI%C3%93N-ANTE-EMERGENCIAS..pdf>
4. Portaldelasescuelas.org. La escuela ante situaciones de emergencia [Internet]. [citado el 2 de diciembre de 2024]. Disponible en: https://portaldelasescuelas.org/wp-content/uploads/2016/03/5_La-escuela-ante-situaciones-de-emergencia.pdf
5. Instituto Geográfico Nacional. Riesgos ambientales [Internet]. [citado el 2 de diciembre de 2024]. Disponible en: https://atlasnacional.ign.es/wane/Riesgos_ambientales
6. El tiempo Previsto, S.L.U. El impacto de los desastres naturales en España [Internet]. Eltiempo.es; 2021 [citado el 2 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.eltiempo.es/noticias/el-impacto-de-los-desastres-naturales-en-espana>
7. López-García JJ, López-Soler C. Trastorno de estrés postraumático en escolares tras el terremoto de Lorca (España) en 2011. Gac Sanit [Internet]. 2014 [citado el 2 de diciembre de 2024];28(3):230–3. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112014000300010

8. Junta de Castilla y León. Estadísticas [Internet]. Jcyl.es. [citado el 4 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://112.jcyl.es/web/es/estadisticas.html>
9. Iglesias S. Solo el 16% de los colegios españoles cuenta con un programa formativo en RCP [Internet]. Sociedad Española de Cardiología. 2021 [citado el 4 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://secardiologia.es/comunicacion/notas-de-prensa/notas-de-prensa-sec/13132-solo-el-16-de-los-colegios-espanoles-cuenta-con-un-programa-formativo-en-rcp>
10. Junta de Castilla y León J. Decreto por el que se regula el uso de desfibriladores externos semiautomáticos en Castilla y León [Internet]. Jcyl.es. 2008 [citado el 4 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.jcyl.es/web/jcyl/Gobierno/es/Plantilla100DetalleFeed/1246464876027/ConsejoGobierno/1201781647053/Comunicacion>
11. Bañeras J, Martín-Cabeza MM, Barrionuevo-Sánchez MI, Lukic Otanovic A, Ródenas-Alesina E, Jorge-Pérez P. La formación en reanimación cardiopulmonar en las escuelas: es hora de reaccionar. Rev Esp Cardiol [Internet]. 2022;75(4):347–8. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0300893221004437>
12. España. Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia [Internet]. Boe.es. [citado el 30 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-6237>
13. Secretaría de Salud. ¿Qué es la adolescencia? [Internet]. gob.mx. [citado el 16 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>
14. Super User. Carácter Propio [Internet]. Apostoladova.com. [citado el 16 de diciembre de 2024]. Disponible en:

<https://www.apostoladova.com/index.php/quienes-somos/caracter-propio>

15. Stanford Children's Health. Cognitive Development in Adolescence [Internet]. Stanfordchildrens.org. [citado el 18 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=cognitive-development-in-adolescence-90-P04694>
16. APPF. es Cursos Homologados. ¿Qué es el Role-Playing? ¿Cómo mejora la docencia? [Internet]. APPF.es; 2023 [citado el 15 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.appf.edu.es/consiste-role-playing/>
17. Batista J. La DANA deja 12 colegios o IES destrozados, 19 necesitan obras importantes y 29 precisan de intervenciones menores [Internet]. Las Provincias. 2024 [citado el 21 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.lasprovincias.es/comunitat/dana-colegios-ies-destrozados-20241105174137-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.lasprovincias.es%2Fcomunitat%2Fdana-colegios-ies-destrozados-20241105174137-nt.html>
18. Fundación Aquae. ¿Qué son la gota fría y la DANA? Te contamos todo sobre este fenómeno atmosférico [Internet]. 2019 [citado el 21 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.fundacionaquae.org/wiki/conoce-todo-sobre-el-fenomeno-de-la-gota-fria/>
19. Ayuntamiento de Valladolid. Características de la población a fecha de referencia: 1-1-2025 [Internet]. [citado el 24 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.valladolid.es/es/ciudad/estadisticas/utilidad/servicios/observatorio-urbano-datos-estadisticos-ciudad/datos-estadisticos-temas/informacion-estadistica-ciudad/poblacion/caracteristicas-poblacion/caracteristicas-poblacion-fecha-referencia-1-1-2025>
20. Plan-international. Informe ejecutivo DANA INEE [citado el 5 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://plan-international.es/wp->

content/uploads/2025/01/Informe-Ejecutivo-DANA-INEE-2025.pdf?utm_source=chatgpt.com

21. Qué hacer ante incendio en el hogar [Internet]. AprendEmergencias. [citado el 7 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.aprendemergencias.es/incendios/qu%C3%A9-hacer-ante-incendio-en-el-hogar/>
22. Depositphotos. Depositphotos – Banco de imágenes libres de derechos [Internet]. [citado 2025 abr 7]. Disponible en: <https://depositphotos.com/es/>

13.ANEXOS

Tabla 3. (anexos 1) Cuestionario: preparación y acción en situaciones de emergencia. Fuente de elaboración: propia

CUESTIONARIO: PREPARACIÓN Y ACCIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA.

- 1) ¿Qué harías si escuchas una alarma de incendio?
 - a) Buscaría una salida de emergencia y saldría rápidamente.
 - b) Buscaría un adulto para saber que hacer.
 - c) Me quedaría en el lugar pensando que es una falsa alarma.

- 2) ¿Qué es lo primero que debes de hacer si te encuentras en una habitación con humo?
 - a) Intentar buscar el foco del humo e intentar apagarlo.
 - b) Salir lo más rápido posible y buscar una zona al aire libre.
 - c) Quedarme en la habitación esperando a que alguien venga a buscarme.

- 3) ¿Sabes por qué es importante no usar el ascensor en caso de incendio?
 - a) Podría ser peligroso, mejor buscar unas escaleras de emergencia.
 - b) Podría ir muy lleno y que no hubiera sitio.
 - c) Me podría quedar encerrado dentro.

- 4) Si escuchas un sonido fuerte o una explosión cerca de ti, ¿qué harías?
 - a) Corro hacia el lugar para ver qué ha pasado y así enterarme.
 - b) Me escondería y trataría de mantenerme tranquilo.
 - c) Llamaría a un adulto o la policía para comunicar lo ocurrido y así seguir sus indicaciones.

- 5) En caso de un ataque terrorista o una amenaza, ¿qué es lo más importante?
- a) Escuchar y seguir las instrucciones de los adultos o autoridades.
 - b) Ir al lugar de los hechos para ayudar.
 - c) Salir corriendo del lugar cuanto antes.
- 6) ¿Sabes que es un “punto de encuentro” en caso de emergencia?
- a) El lugar donde ocurre la emergencia.
 - b) Lugar donde se hacen reuniones mensuales para hablar sobre ataques.
 - c) Lugar donde todos se deben de reunir si es necesario.
- 7) Si hay una inundación, ¿qué harías primero?
- a) Intentar salir corriendo lo más rápido y lejos que pueda.
 - b) Subir a un lugar alto como un techo o una segunda planta.
 - c) Quedarme donde estoy y esperar que pase.
- 8) ¿Sabes cómo identificar si el agua está subiendo rápidamente?
- a) Viendo si las calle o edificios de alrededor se inundan.
 - b) Escuchando el agua corriendo.
 - c) Observando si las personas están caminando por el agua.
- 9) ¿Sabes a que autoridad recurrir en caso de emergencia?
- a) Sí, sé cómo llamar y qué decir.
 - b) No, no lo tengo claro.
 - c) Preguntaría a un adulto.
- 10) ¿Qué llevarías contigo si tuvieras que evacuar rápidamente tu casa?
- a) Mi teléfono móvil.
 - b) No perdería tiempo en coger nada y saldría rápidamente.
 - c) Dinero y comida.

11) ¿Por qué es importante mantener la calma durante una emergencia?

- a) Para poder pensar con claridad y tomar buenas decisiones.
- b) Porque no hace falta preocuparse.
- c) No sé por qué.



¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA?

Se trata de un suceso o situación que se presenta de improviso y requiere de una atención inmediata. Puede ser causada por la naturaleza (como un terremoto o una inundación) o por las personas (como un incendio o un accidente).



INCENDIO

Un incendio es una aparición de fuego no controlada que puede afectar, abrasar o destruir algo que no está destinado a quemarse. Puede afectar a estructuras y a seres vivos.



RIESGOS DEL INCENDIO:

- Humo tóxico
- Quemaduras
- Explosiones



¿QUÉ HACER EN CASO DE INCENDIO?



Si estás en un lugar donde ocurre un incendio, sigue estas reglas de seguridad:

- ✓ Sal rápido y con calma: No corras ni empujes a los demás.
- ✓ Si hay humo, agáchate: El humo tóxico sube, por lo que debes gatear para respirar mejor.
- ✓ Toca la puerta antes de abrirla: Si está caliente, no la abras, el fuego puede estar del otro lado.
- ✓ No uses ascensores: Siempre baja por las escaleras.
- ✓ Si tu ropa se incendia, detente, tírate al suelo y rueda: Esto apagará las llamas.
- ✓ Llama al 112 y avisa a un adulto



INUNDACIÓN

Las inundaciones ocurren cuando el agua se desborda de los límites normales de un arroyo, río u otro cuerpo de agua o se acumula en un área que generalmente está seca.

- 🌊 Corrientes de agua fuertes: Pueden arrastrar coches y personas.
- 🏠 Daños en casas y calles: El agua puede destruir edificios, puentes y carreteras.
- ⚡ Cortes de electricidad: El agua puede dañar los cables eléctricos.
- 🦠 Enfermedades: El agua contaminada puede hacer que las personas se enfermen.
- 🚫 Nunca camines ni nades en aguas de inundación. Aunque parezcan tranquilas, pueden ser muy profundas y peligrosas.



¿QUÉ HACER EN CASO DE INUNDACIÓN?

Si hay riesgo de inundación, sigue estas recomendaciones:

- ✓ Sube a un lugar alto y seguro.
- ✓ No intentes cruzar calles inundadas. El agua puede arrastrarte con facilidad.
- ✓ No toques cables eléctricos mojados. Pueden electrocutarte.
- ✓ Ten un kit de emergencia con agua, linterna, pilas y alimentos no perecederos.
- ✓ Llama al 112 si estás en peligro.
- 🚧 Si vives en una zona propensa a inundaciones, tu familia debe tener un plan de emergencia.



ATAQUES TERRORISTAS

Un ataque terrorista es un acto violento planeado con la intención de causar miedo, daño o destrucción a un grupo de personas, una comunidad o un país. Estos ataques pueden ser llevados a cabo por individuos o grupos organizados y pueden incluir el uso de explosivos, armas, incendios u otros métodos peligrosos.

Si estás en un lugar donde ocurre un ataque, recuerda esta regla: ESCAPA, ESCÓNDETE, AVISA.

🚪 **ESCAPA:** Si puedes salir de manera segura, hazlo. No te detengas por tus cosas.

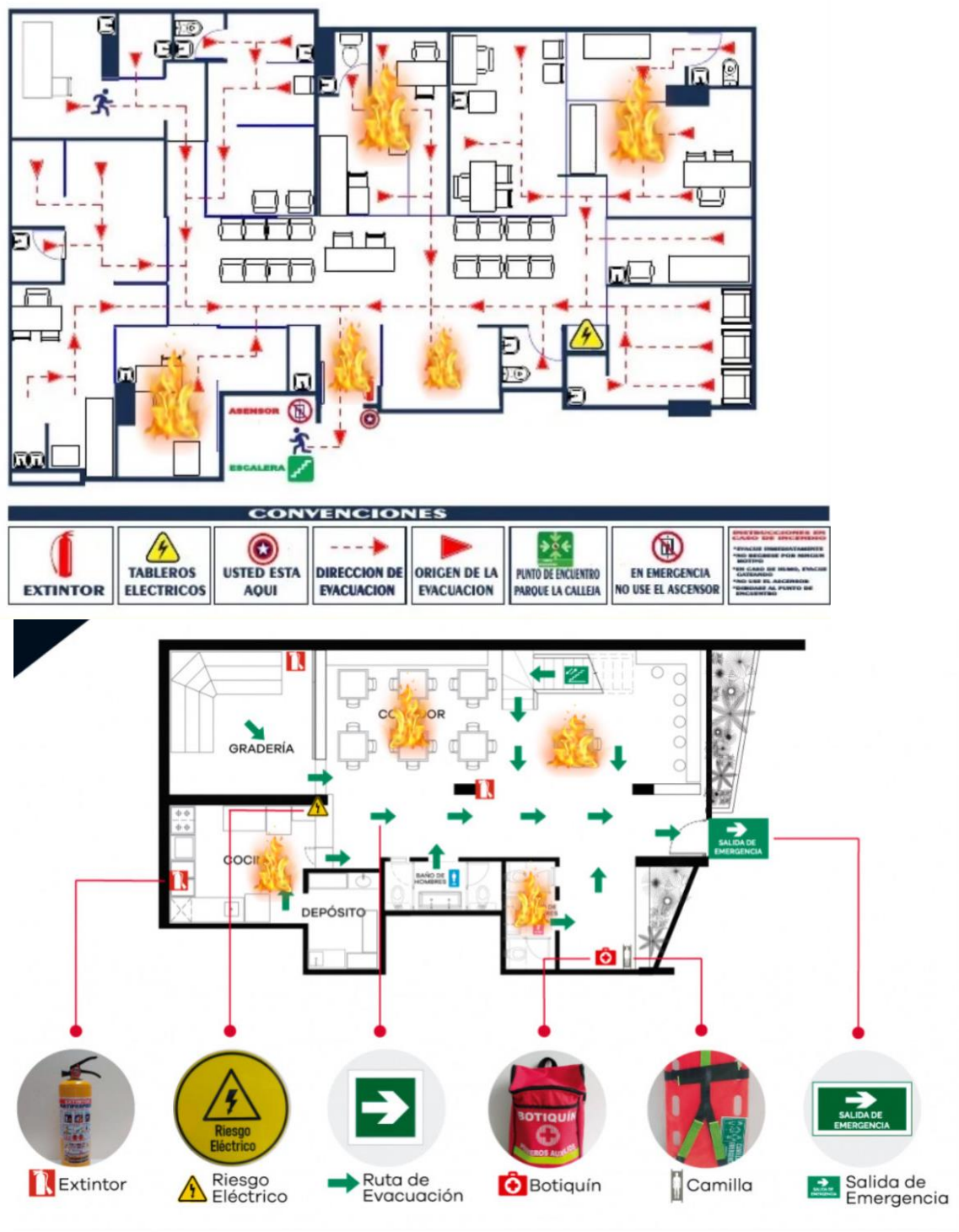
🚪 **ESCÓNDETE:** Si no puedes salir, busca un lugar seguro, cierra la puerta y mantente en silencio.

☎ **AVISA:** Llama al 112 cuando sea seguro y di lo que está pasando.

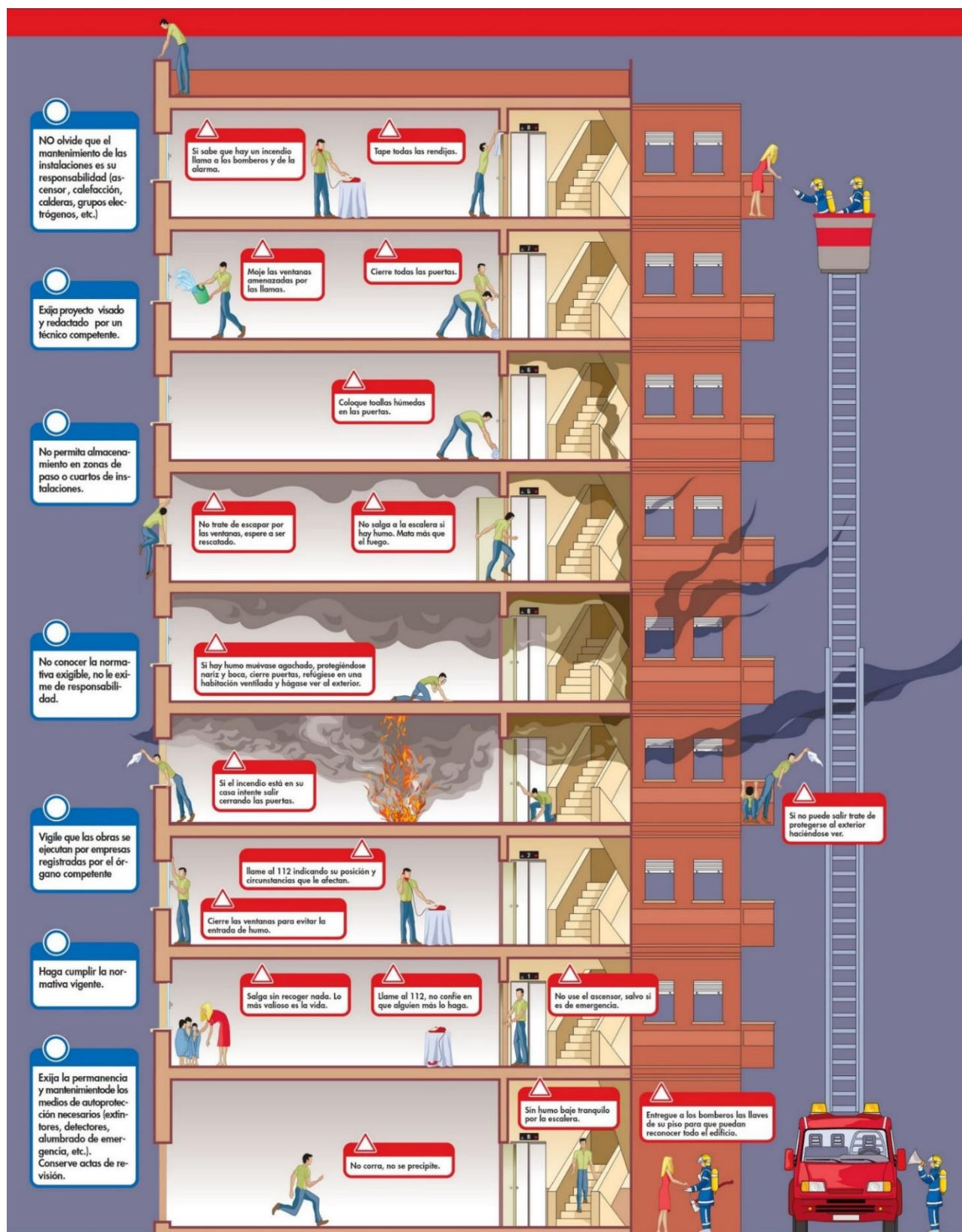
⚠ **Nunca intentes enfrentar al agresor.** Mantén la calma y sigue las indicaciones de la policía o los profesores.



ANEXO II. Fotografías entrega alumnos para la actividad. Fuente de elaboración: propia



ANEXO III. Fotografía de guía para el alumno de enfermería. Fuente: Aprende de emergencias (21)



ANEXO IV. Fotos de inundaciones para entregar a los alumnos en la actividad.
Fuente: Depositphotos (22)

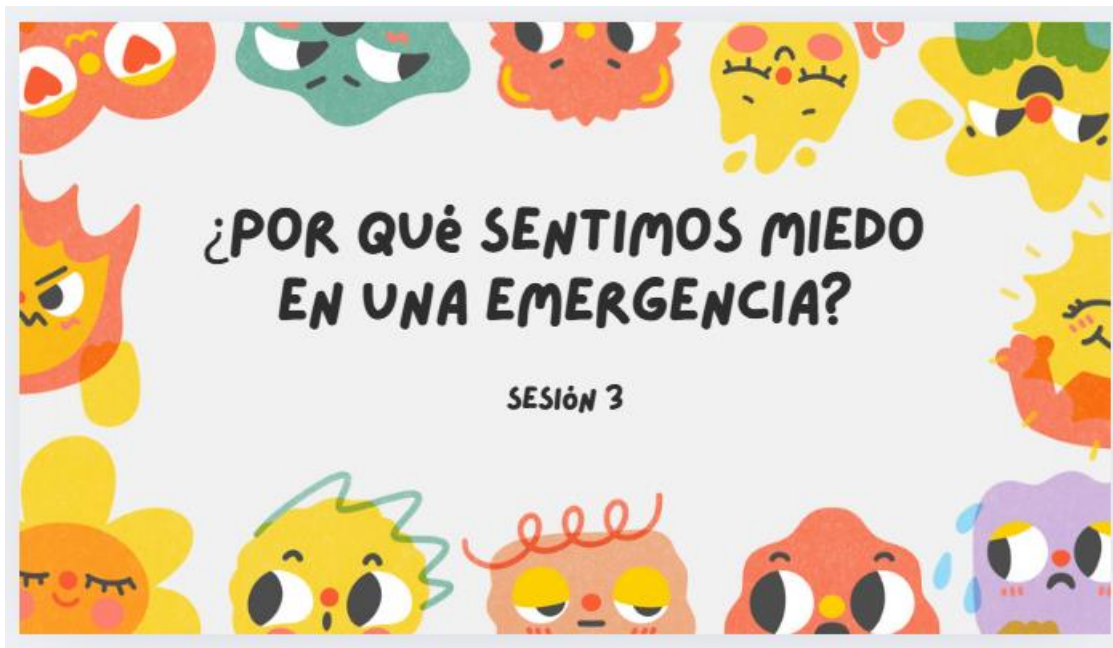




Tabla 6. Cuestionario expresa tus emociones. Fuente de elaboración: propia

CUESTIONARIO: EXPRESA TUS EMOCIONES

- 1) Si ves un incendio, ¿qué sientes primero?
 - a) Miedo.
 - b) Confusión.
 - c) Ansiedad
 - d) Calma.
- 2) Cuando tienes miedo, ¿qué sueles hacer?
 - a) Llorar
 - b) Pedir ayuda.
 - c) Quedarme paralizado.
 - d) Respirar profundo y no perder la calma.
- 3) ¿Qué crees que te ayudaría a controlar tus emociones en una emergencia?
 - a) Técnicas de respiración
 - b) Recordar experiencias anteriores.
 - c) Seguir instrucciones claras
 - d) Todo lo anterior



¿QUE ES EL MIEDO?

El miedo es una emoción natural que se caracteriza por experimentar una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario.

La percepción de algún tipo de amenaza, ya sea real o imaginaria, desencadena una reacción de miedo. Nuestro sistema nervioso está programado para sentir esta emoción, ya que se trata de un mecanismo de supervivencia que nos indica que debemos permanecer alerta y evitar situaciones comprometidas.

La adrenalina y el cortisol son hormonas que nos pone en un estado de vigilancia alta ante un estímulo amenazante. Ambos alertan para escapar, esconderse o enfrentar el peligro.



COMO EL MIEDO PUEDE AYUDAR O BLOQUEAR NUESTRAS ACCIONES

BENEFICIOS:

- Nos mantiene alerta y enfocados en la amenaza.
- Puede darnos un impulso de energía para actuar con rapidez.
- Ayuda a tomar decisiones prudentes en entornos de alto riesgo.

RIESGOS:

- Puede generar pánico y dificultar la toma de decisiones racionales.
- En algunos casos, la parálisis puede impedir la acción, lo que agrava la situación.
- Puede hacer que tomemos decisiones impulsivas sin evaluar bien el peligro



COMO MANTENER LA CALMA EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA



- Técnicas de autocontrol:
 - Reconocer la emoción sin dejar que controle nuestras acciones.
 - Centrarse en la solución en lugar de en el problema.
- Importancia de la respiración:
 - Respirar profundamente y de forma controlada ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
 - Una técnica efectiva es la respiración diafragmática: inhalar profundamente por la nariz, sostener unos segundos y exhalar lentamente por la boca.
- Pensar antes de actuar:
 - Evaluar la situación de manera objetiva.
 - Hacer una pausa antes de tomar decisiones impulsivas.
 - Usar el pensamiento lógico y recordar entrenamientos previos si se tiene experiencia en situaciones de crisis.



EJEMPLOS DE PERSONAS QUE MANEJAN BIEN SUS EMOCIONES

- Bomberos: Siguen protocolos estrictos y entrenan constantemente para actuar con rapidez sin dejarse llevar por el pánico.
- Personal sanitario: En emergencias, deben mantener la concentración y tomar decisiones rápidas que pueden salvar vidas.
- Rescatistas: En situaciones de desastre, deben evaluar riesgos y coordinar operaciones sin dejarse dominar por la ansiedad.
- Estos profesionales practican el autocontrol emocional, la planificación y la toma de decisiones estratégicas para enfrentar crisis con eficacia.





**CUALQUIER PERSONA PUEDE
APRENDER A MANEJAR EL
MIEDO CON PRÁCTICA Y
CONOCIMIENTO.**



ANEXO VI. *Tarjetas de emociones. Fuente: Depositphotos (22)*





