



UME
U



SOMOS SOLDADOS
UNIDAD MILITAR DE EMERGENCIAS



SECCIÓN DE PSICOLOGÍA

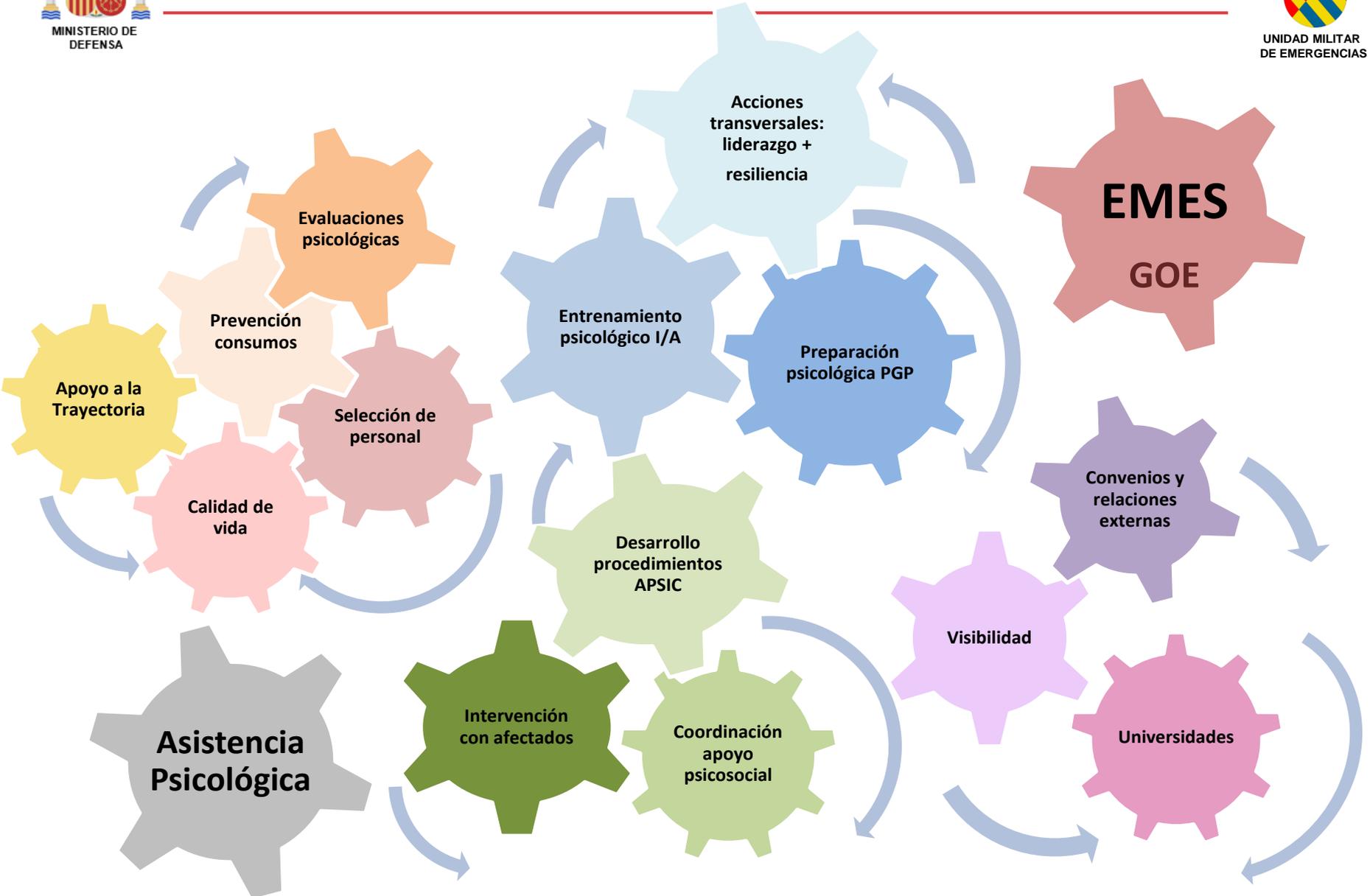
Capitán Psicólogo D. Alberto Pastor Álvarez

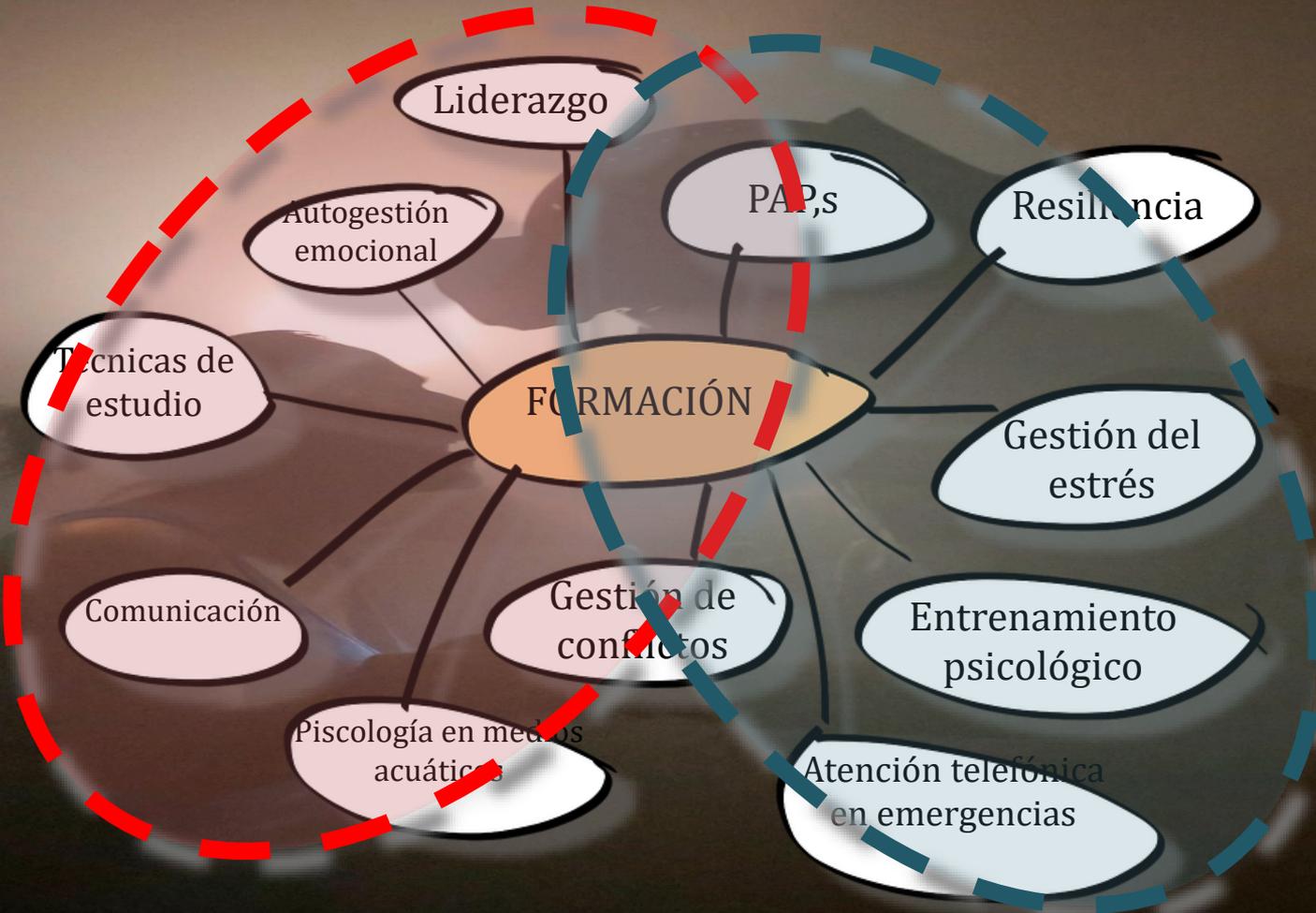


MINISTERIO DE
DEFENSA



UNIDAD MILITAR
DE EMERGENCIAS





SIEMPRE SUMA

INTERVINIENTES Y AUTOCUIDADO

HHCC Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

DESACTIVACIÓN FISIOLÓGICA

AUTOGESTIÓN Y ESTRÉS

EMOCIONES Y PAP,s

CBE

CBTMA

NIVEL 2

NIVEL 1

**FORMACIÓN
TRANSVERSAL**



ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO Y FORMACIÓN INTERNA UME

TÍTULO / TEMA	FECHAS	UNIDAD	PAX	OBSERVACIONES	
ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO	1-3 MARZO	UNIDAD CANARIAS	86		
ENTR EMOC	PROGRAMA ENTRENAMIENTO LCIF	5 - 9 FEB 2018	BIEM IV	169	SESIONES DE 2 HORAS Y MEDIA
GE	ATENCIÓN TELEFÓNICA CON AFECTADOS	24 Y 31 DE ENERO	BTUME	24	SESIONES DE 5 HORAS
	FORMACIÓN VARIA (PAP,S - ESTRÉS - LIDERAZGO)	16 - 18 MAYO	BIEM IV	209	SESIONES 3 HORAS POR TEMÁTICA DE FORMACIÓN
	PROGRAMA ENTRENAMIENTO LCIF	4 - 5 JUNIO	BIEM III	257	SESIONES DE 2 HORAS Y MEDIA
		6 - 7 JUNIO	BIEM II	230	
		26 - 28 JUNIO	BIEM V	128	
	ATENCIÓN MÚLTIPLES VÍCTIMAS	ABRIL - SEPTIEMBRE	BIEM I	20	40 HORAS
	DESCASTE ACUÁTICO	12 SEPT.	BIEM I	20	SESIÓN 1,5 HORAS
	DE LA MUJER	25 SEPT.	C.G.		CONFERENCIA
	DE LAS DROGAS	18 SEPT.	BAT	70	2 SESIONES DE 1 HORA
	JORNADAS DROGAS	18 SEPT.	BAT	30	SESIÓN COORDINADORES Y MEDIADORES
TOTAL			1157	TOTAL LCIF 2018	784
				OTROS	373

2018



MINISTERIO DE DEFENSA

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA



UNIDAD MILITAR DE EMERGENCIAS



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA INTERVINIENTES DURANTE LA CAMPAÑA CONTRA INCENDIOS 2017

CUARTEL GENERAL - UME - SC. PSICOLOGÍA

Pablos Yda, R., Bardera Mora, M.R., Pastor Álvarez, A., Rodríguez González, J.M.



INTRODUCCIÓN

Existen diferentes teorías que explican la relación entre activación y rendimiento deportivo, entre ellas, la teoría multidimensional, la teoría de la inversión y la teoría del ZDF (zona individual de óptimo funcionamiento) (Woodman y Hardy, 2001). Según esta última cada deportista tiene su propia zona óptima de activación pre-ejecución, el rendimiento se verá perjudicado si el nivel de activación se encuentra fuera de esta zona.

Weinberg y Gould, (2009) afirman que el control de la respiración es una forma fácil de controlar la ansiedad y disminuir la tensión muscular. Utilizando la respiración es posible incrementar o reducir la respuesta fisiológica según el objetivo que se persiga, ya sea encontrar el nivel óptimo de activación o mantenerla (Wilhelm y Grassman, 2010), lo que le permitiría afrontar de forma adecuada situaciones análogas, que se puedan presentar (Jodra, 1997).

Esto podría de mantener la relevancia que adquiere la percepción en relación al nivel de activación, y más aun la toma de conciencia de este hecho para la mejora del rendimiento (Weinberg y Gould, 2011).

MÉTODO

Con un formato teórico-práctico, se establecieron sesiones de entrenamiento para cada Sección de intervención (dividida en dos grupos de unas 20 personas aproximadamente). Cada sesión se desarrolló en tres días por Sección, con una duración de una hora por sesión/día. Estas se llevaron a cabo en el Hangar de Intervención.

El estudio contó con una muestra de 68 participantes.

PROGRAMA

Explicación teórica: Con un formato práctico, se impartieron aspectos básicos sobre conceptos tales como: estrés, activación y desactivación fisiológica (arousal) y cognitiva, y sus consecuencias en el rendimiento.

El entrenamiento estaba dividido en dos partes:

- Desactivación Fisiológica. Tras realizar determinados ejercicios físicos, aplicando técnicas de respiración para recuperar un estado óptimo de rendimiento, los participantes del estudio pudieron comprobar de una manera más "tangibile" los efectos de una elevada activación fisiológica en el rendimiento.
- Técnicas de relajación. Se les instruyó en RPA de Jacobson.

Se administró un instrumento de evaluación de conocimientos sobre el estrés, consecuencias y acciones para prevenirlo (antes y después del taller).

OBJETIVO

Proporcionar herramientas y conocimientos específicos de activación y desactivación fisiológica y cognitiva, con el fin último de aumentar el rendimiento individual de cara a una intervención.

RESULTADOS



Existen diferencias estadísticamente significativas entre la aplicación pre-entrenamiento y post-entrenamiento en todos los grupos, en relación a los conocimientos sobre el estrés y sus consecuencias, y respecto a las herramientas de afrontamiento frente al estrés.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Se observan cambios significativos en la percepción de poseer herramientas suficientes y efectivas para afrontar situaciones de estrés. Es decir, según dichos resultados, los participantes reportan conocimientos más ajustados y acertados respecto al estrés y sus consecuencias.

CONCLUSIONES

Observados y analizados los presentes resultados, los cuales, reportan datos objetivos sobre los conocimientos de estrés y como gestoriarlo, debemos destacar la necesidad de proporcionar formación y entrenamiento práctico para la autogestión del estrés en incidentes críticos. Entrenar aspectos básicos como el control de la activación y desactivación fisiológica, es fundamental para aumentar el rendimiento de cualquier tarea que implique el riesgo y la seguridad de uno mismo y de sus compañeros, además de la eficacia y eficiencia en desarrollo de cualquier cometido que requiera de una concentración máxima.





PSICUME

- GUÍA BREVE
- CONTINUIDAD FORMACIÓN

