



Bienestar del personal en condiciones de peligro y aislamiento

Nota de orientación para el personal

Acerca de este recurso

Cuando hay conflictos armados en un área donde el personal del IRC ofrece sus servicios, el personal del IRC puede quedarse sin servicio de internet o teléfono y tal vez no pueda salir del lugar. A veces, el personal del IRC no puede volver a casa en forma segura. En estas situaciones, pueden refugiarse en algún lugar o seguir prestando sus servicios lo mejor que puedan.

En tales situaciones, es difícil o hasta imposible que el personal del IRC tenga acceso a funciones de apoyo al personal, como el contenido educativo del sitio web de Duty of Care o a asesoría o terapia por vía remota. Por ello, el IRC ha desarrollado este recurso para el personal que se encuentre en este tipo de situaciones de peligro y aislamiento. Este recurso puede descargarse (cuando sea posible) o proporcionarse impreso.

¿Para quién es este recurso?

Para los miembros del personal del IRC que trabajan en zonas de conflicto activo y se les cortan los medios de comunicación y rutas de viaje.

¿Qué contiene este recurso?

Este recurso busca ayudar al personal que trabaja en situaciones de peligro y aislamiento a mantener su bienestar y resiliencia lo mejor posible. Explora estrategias para:

PROCURAR SU BIENESTAR CUANDO ESTÉ EN UNA SITUACIÓN PELIGROSA.....	2
CÓMO PROCURAR SU BIENESTAR TRAS SALIR DE UNA SITUACIÓN PELIGROSA	5

Procurar su bienestar cuando esté en una situación peligrosa

Estar en una situación de peligro y aislamiento es estresante. Puede sentir temor, agotamiento y confusión. Puede ser difícil imaginar qué puede hacer para ayudarse a sí mismo y a los demás.

Es posible que se sienta extraño pensar en cuidar de sí mismo cuando tanta gente a su alrededor está sufriendo o luchando. Sin embargo, cuando en situaciones de peligro y aislamiento, procurar su propio bienestar es aún más importante que en circunstancias normales. Necesita mantenerse en las mejores condiciones posibles para que pueda cuidar de sí mismo y de los demás y tomar buenas decisiones sobre qué hacer.

Si está en situaciones de peligro y aislamiento, las investigaciones sugieren que la mejor manera de procurar su bienestar es poner atención a tres áreas importantes. La siguiente imagen le muestra cuáles son estas prioridades de bienestar.



1. Necesidades fisiológicas

Empiece por poner atención a sus necesidades de agua, alimentos y descanso. Mientras mejor satisfaga estas necesidades básicas, mejor podrá funcionar y sobrellevar la presión y la incertidumbre.

En particular, cuide lo siguiente:

- **Agua:** Asegúrese de beber agua suficiente para mantenerse bien hidratado.
- **Alimentos:** Coma regularmente, aunque no tenga hambre. Busque comer de la manera más saludable posible. Consuma bocadillos o pequeñas comidas a menudo en vez de comer más, pero pocas veces.
- **Duerma:** Duerma lo más que pueda. Descanse regularmente, aunque le sea difícil o hasta imposible dormir.

Es posible que le parezca difícil o egoísta darle prioridad a comer y dormir en situaciones en las que otras personas están sufriendo y luchando. Hágalo de todos modos. Si no está bien alimentado, hidratado y descansado, entonces nada de lo que haga para cuidar de sí mismo dará buen resultado y no podrá tomar buenas decisiones, ni ayudar a otros eficazmente.

2. Seguridad y calma

Después de satisfacer sus necesidades fisiológicas lo mejor que pueda, haga cosas que promuevan una sensación de seguridad y calma. Esto reducirá la cantidad de químicos relacionados con el estrés que su cuerpo está produciendo y le ayudarán a funcionar mejor con el tiempo.

Todos somos diferentes, así que lo que funciona mejor para hacerle sentir seguro y tranquilo a usted puede no funcionar igual para alguien más. Sin embargo, las investigaciones sugieren muchas cosas útiles para todos que puede probar en este tipo de situaciones:

- **Ejercicio:** Haga un poco de ejercicio, si puede, aunque sea saltar la cuerda o hacer otros ejercicios en interiores (como caminar por las salas o subir y bajar escaleras). Las sustancias químicas que el estrés produce preparan a su cuerpo para que actúe ante amenazas, así que una de las mejores maneras de sobrellevar con situaciones de alto nivel de estrés es usar esas sustancias que produce el estrés moviendo su cuerpo.
- **Respiración:** Respire lentamente. Si no ha practicado ejercicios de respiración antes, pruebe la técnica 3-3-3. *(Tome aire lentamente mientras cuenta hasta tres, aguante la respiración mientras cuenta hasta tres y luego exhale lentamente mientras cuenta hasta tres. Repita esta secuencia 5 veces mientras dice la palabra “calma” para sí mismo mientras exhala).* ¿En qué ayuda esto? Las sustancias químicas del estrés le hacen respirar rápida y superficialmente. Cuando respira lenta y profundamente, envía un mensaje claro a su cuerpo para que tranquilice sus reacciones automáticas de estrés.
- **Encuentre “anclas” para sus ideas y sentimientos:** Hay muchas cosas que nos pueden dar una sensación de calma, esperanza y perspectiva en momentos de estrés intenso. ¿Qué le ha ayudado antes a sentirse seguro, tranquilo y decidido cuando tiene estrés? Estas cosas probablemente lo ayudarán ahora también si puede hacerlas. Tal vez quiera probar lo siguiente:

- Lea o recite las escrituras y textos religiosos
- Medite, ore o visualice lugares y personas a las que ama
- Repita mantras, palabras o afirmaciones que le ayuden a recordar lo que quiere hacer y cómo quiere conducirse (quién quiere ser) en estos momentos
- **Expréselo:** Describir o expresar lo que está experimentando puede ayudarle a aclarar la mente y darle tranquilidad al “sacar” lo que siente. Tal vez no pueda hablar con su familia, amigos o con un terapeuta. Sin embargo, probablemente sí pueda escribir o grabar mensajes de voz en su teléfono. Incluso si nadie escucha jamás esos mensajes, hablar de lo que está experimentando puede ayudarle mucho.

3. Conexión y pertenencia

La tercer área importante a la que debe poner atención se trata de sus relaciones importantes. Tener una sensación de conexión, afecto, trabajo en equipo y pertenencia es muy importante. Si pasa mucho tiempo sin estas cosas, afectará a su bienestar.

Puede tratar de hacer lo siguiente:

- **Comunicarse con familiares y amigos:** Si se han suspendido los servicios de teléfono e internet, esto puede ser virtualmente imposible por un tiempo. Sin embargo, si *puede* comunicarse con familiares y amigos, definitivamente hágalo. Y si no puede hablar, tal vez pueda enviar un mensaje de texto o de voz o escribir sobre cosas que quisiera decirles para compartirlas después.
- **Cree un sentido de conexión con sus colegas y compañeros de equipo:** Cree un sentido de conexión y equipo con todos los compañeros de trabajo que estén con usted. Pase tiempo con ellos y busque formas de apoyarles y animarles, aunque no los conozca bien. Estas nuevas relaciones que está formando les ayudarán a sobrellevar la situación, tanto a usted *como* a ellos.
- **Hable sobre lo que está experimentando con sus colegas y compañeros de equipo.** Cuando comparte lo que está experimentando y sintiendo con sus compañeros, crea oportunidades de dar y recibir apoyo para ambas partes.

Este es un recurso adicional que puede procurar su bienestar cuando está en una situación de peligro:

- [Cómo mantener la calma en una emergencia](#)

Cómo procurar su bienestar tras salir de una situación peligrosa

Después de pasar por una situación de peligro o aislamiento, puede experimentar una confusa combinación de reacciones. Estas reacciones pueden incluir sentimientos de alivio, culpa, enojo o cansancio, entre otras.

Inmediatamente después de salir del lugar, es importante que considere cómo puede procurar su bienestar y recuperarse. Es importante dedicar tiempo a descansar y procesar lo que ha experimentado.

Sea paciente consigo mismo durante este proceso. Probablemente requiera más de un día o dos antes de que pueda sentir que usted (y su vida) ha vuelto a algo cercano a lo “normal”.

Estas son algunas cosas que pueden ayudarle después de salir de una situación peligrosa:

- **Descanso:** Si le es posible, tómese varios días para simplemente “ser usted mismo” sin la presión de trabajar o tomar decisiones importantes. Duerma todo lo que pueda durante este tiempo.
- **Ejercicio y pasar tiempo fuera:** Haga un poco de ejercicio y pase tiempo fuera. Esto le ayudará a descansar y a dormir mejor.
- **Pase tiempo con familiares y amigos:** Pase un poco de tiempo con su familia y amigos. Esto le ayudará a restablecer y a fortalecer relaciones importantes y a promover una sensación de normalidad.
- **Procese su experiencia:** Es normal sentir una combinación compleja de emociones incómodas y aparentemente contradictorias (como alivio y culpa) después de salir de una situación peligrosa, en especial si siente que “dejó atrás a otros”. Es importante reconocer estos sentimientos en vez de tratar de suprimirlos e ignorarlos. Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a explorar y procesar su experiencia. Estas son algunas de ellas:
 - **Escriba sobre esto:** Muchas investigaciones demuestran que escribir sobre experiencias estresantes o traumáticas puede ser útil. Trate de escribir sobre lo que experimentó, cómo se sintió, qué aprendió o cómo ha cambiado y lo que quiere conservar de estas experiencias en el futuro. También puede documentar sus experiencias (y cualquier recomendación que tenga como resultado) para el IRC.
 - **Hable sobre esto:** Hable de estas cosas con familiares, amigos y/o compañeros confiables.
 - **Hable con un buen terapeuta:** El IRC cuenta con un excelente [beneficio de terapias para el personal](#) y puede contactarlo con un terapeuta que comprenda el impacto de experiencias intensas. Hablar con un terapeuta puede permitirle analizar sus experiencias y cualquier inquietud, considerar los siguientes pasos a dar y hacer un plan para seguir cuidándose. Es particularmente importante acudir a terapia si tuvo cualquiera de las siguientes experiencias:

- Fue testigo de muchos actos de violencia y sufrimiento
- Sigue pensando en sus experiencias recientes, aunque intenta no hacerlo
- Siente como si nada a su alrededor fuera real o como si hubiera perdido su identidad y no sabe quién es ahora
- Siente demasiada ansiedad o ha tenido uno o más ataques de pánico
- Se siente muy deprimido, culpable o sin esperanza
- No quiere hablar ni ver a nadie, solo quiere estar solo todo el tiempo
- Suele fumar y beber (o automedicarse de otras maneras) mucho más ahora

Este es un recurso adicional que puede ayudarle a procurar su bienestar después de salir de una situación de peligro:

- [*Cuidado propio durante evacuaciones obligatorias*](#)