

Lidiando con un Ambiente Inseguro

Vivir y trabajar en un ambiente de continua inseguridad es particularmente estresante para los empleados y sus familias. La experiencia muestra que los empleados de organizaciones de ayuda y desarrollo tienen reacciones muy similares a la inseguridad u otras formas de estrés provocado por el trabajo. Este documento discute algunas de las reacciones y provee sugerencias de cómo nos podemos cuidar a nosotros mismos, a nuestros niños y a nuestros compañeros de trabajo durante periodos de constante inseguridad y alto estrés.

Reacciones Comunes

Vivir en un ambiente inseguro afecta nuestro cuerpo, emociones, mente, comportamiento, relaciones interpersonales y espíritu. Algunas de las reacciones iniciales más comunes que las personas tienen durante momentos de alta inseguridad son el incremento en el ritmo cardiaco, sensaciones de ansiedad y miedo durante gran parte del tiempo, buscar peligro o amenazas alrededor de uno, y el deseo constante de obtener mayor información acerca de la situación actual. Si bien estas reacciones pueden ser perturbadoras, estas son las reacciones que en realidad nos mantienen seguros durante momentos de peligro. Estas reacciones preparan tu cuerpo para tomar acción para protegerte a ti y a tu familia. Si estás en peligro te recomendamos tomar acción para garantizar tu seguridad. Sin embargo, vivir en un ambiente de inseguridad constante, puede hacer que tengamos estas reacciones inclusive cuando no nos enfrentamos a una amenaza inmediata. ¿Has identificado alguna de estas reacciones en los últimos días o semanas?

Cuando la inseguridad continúa por un periodo largo de tiempo, se pueden presentar las siguientes reacciones:

- **Cambios físicos** - aceleración del ritmo cardiaco, tensión muscular, dolores de cabeza.
- **Cambios emocionales** – ansiedad, enojo, emociones muy intensas (positivas y negativas), no sentir nada.
- **Cambios en el pensamiento** – pesadillas y dificultad para dormir, problemas para concentrarse, baja capacidad para resolver problemas, buscar constantemente peligro inclusive en ambientes seguros.
- **Cambios en el comportamiento** – incremento en el consumo de tabaco y/o alcohol, comer mucho o muy poco, dejar de disfrutar actividades que solían ser de agrado.
- **Cambios en las relaciones** – distanciarse de familia y amigos, discutir con compañeros de trabajo, problemas maritales.
- **Cambios espirituales** – dificultad en seguir las practicas religiosas o espirituales como rezar.

¿Como Podemos Cuidarnos?

Aunque estos cambios son muy comunes como respuesta a la inseguridad, deben de tratarse como señales para cuidarse a uno mismo. Si no tomamos medidas para cuidarnos a nosotros mismos, entonces nuestra capacidad de tomar decisiones, comportamiento y relaciones interpersonales se podrán ver controladas por el miedo y la ansiedad en lugar de información racional y saludable. Es virtualmente imposible que los empleados puedan escapar del estrés, especialmente en ambientes de amenazas altas. Por lo tanto, nuestra tarea es **manejar el estrés**, ya que no seremos capaces de eliminarlo.

Lo que podemos hacer para lidiar con la inseguridad y manejar el estrés de nuestros ambientes de vida y trabajo son:

- Seguir rigurosamente los protocolos y practicas de seguridad. Practicar la seguridad personal es la primera regla para lidiar con un ambiente inseguro.
- Buscar información precisa y confiable sobre la situación de seguridad. Una buena forma de realizar esto son reportes periódicos en la oficina sobre la situación de seguridad.
- Evitar escuchar y propagar cada rumor. En ambientes de inseguridad los rumores se puede propagar ya que la gente esta buscando información y construirán historias si no tienen información. Pero los rumores alimentan nuestra ansiedad. Verifica los rumores con fuentes fiables como la oficina de tu país.
- Más allá de lo que necesita ver para tu seguridad personal y para realizar tu trabajo, limita el tiempo de televisión y las noticias en internet. Aunque es bueno limitar todo tipo de cobertura de noticias en tiempos de inseguridad, es especialmente importante limitar la cobertura de TV e internet ya que las imágenes activan el miedo y la ansiedad en lugar del buen juicio.
- Si es seguro realiza ejercicio moderado y trata de dormir lo suficiente todos los días. Esto ayuda al cuerpo a eliminar las sustancias que son producidas cuando estamos estresados y ansiosos.
- Siéntate en silencio 5 minutos en la mañana y tarde, respirando lento y profundo. Esto ayuda a nuestro cuerpo a relajarse y reduce la excitación física generada cuando nos sentimos estresados o ansiosos.
- Evita trabajar por periodos de tiempo largos sin descanso. Toma descansos breves durante el día y discute con tu equipo como completar las tareas en un periodo de trabajo razonable.
- Realiza alguna actividad refrescante, por ejemplo, ver una película, leer un libro, escuchar música, practicar un hobby. Todos necesitamos descanso de las preocupaciones y exigencias que enfrentamos.
- Identifica una o dos personas con la que puedas compartir tus miedos, dificultades y retos, apóyense mutuamente.

¿Cómo Podemos Cuidar de Nuestros Niños?

Los empleados que tienen hijos también pueden estar preocupados de cómo ayudar a sus hijos en medio de la inseguridad. A continuación se muestran algunas sugerencias de padres de familia de todo el mundo que han sido de ayuda:

- Hazle saber a tus hijos que es normal sentirse molesto cuando sucede algo malo.
- Refuerza las ideas de seguridad y protección a tus hijos lo más frecuentemente posible.

- Fomenta en tus hijos el expresar sus sentimientos y pensamientos, sin hacer juicio.
- Regresa a las rutinas normales lo antes posible.
- Siempre que sea posible, ayuda a reconstruir la sensación de control y decisión en tus hijos, dándoles alternativas en las actividades diarias (por ejemplo: “¿Qué te gustaría ponerte hoy, tus pantalones azules o negros?”, “¿Qué quieres hacer hoy, leer un libro o dibujar?”)
- Algunos niños pude comenzar a hacer cosas que hacían cuando eran más pequeños (por ejemplo: chuparse un dedo o mojar la cama en la noche). Si esto pasa, los adultos pueden ayudar siendo de apoyo, recordándoles que son cosas que pasan comúnmente en eventos difíciles, y no criticar el comportamiento. Para la mayoría de los niños, este tipo de eventos desaparecerá mientras los niños se sientan seguros y a salvo.

¿Cómo Podemos Cuidarnos los Unos a los Otros?

También hay formas en las que podemos ayudarnos y apoyarnos en el trabajo durante tiempos de inseguridad:

- Gerentes y supervisores deberán de dar seguimiento riguroso y dar cumplimiento a los protocolos y practicas de seguridad y protección.
- La información es clave para los momentos de incertidumbre. Gerentes y supervisores deberán de trabajar para proveer información de forma oportuna, precisa y consistente. Repetir el mensaje constantemente.
- Proporciona canales para resolver preguntas y expresiones de miedo, preocupaciones y ansiedad.
- Los gerentes y supervisores deberán de identificar las oportunidades para reconocer los esfuerzos que realizan los empleados para cuidarse.
- Toma el tiempo para conectar con tus compañeros de trabajo, aunque sea de forma breve. Monitoréense y escúchense mutuamente.
- Recuerda que algunos compañeros pueden sentirse ansiosos, preocupados o estresados. Realicen un esfuerzo extra en ser paciente entre ustedes.
- Traten de mantener el sentido del humor inclusive en los momentos de inseguridad.
- Reconozcan el trabajo y esfuerzo de los compañeros de trabajo.

Desafortunadamente el estrés y la inseguridad son riesgos laborales en las profesiones humanitarias. Reconocer que somos vulnerables al estrés es una forma de apoyar a nuestros empleados. Aquí hay algunas preguntas que podemos discutir entre nuestros colegas:

- ¿Cuáles son las fuentes mas significativas de estrés para nosotros como individuos en este momento? ¿y para el equipo?
- ¿Cuáles son las señales de estrés que vemos en nosotros y en nuestro equipo?
- ¿Cuáles son las formas positivas con las cuales estamos lidiando de forma individual en el ambiente de inseguridad existente? ¿Cómo equipo?
- ¿Qué otras alternativas podemos utilizar de forma individual y como equipo para lidiar de forma sana?