

**ORIENTACIONES PARA EL**  
En situaciones de aislamiento y  
peligro



**KONTERRA**  
RESILIENCE

## ACERCA DE ESTE RECURSO

Cuando se produce un conflicto armado en una zona donde el personal presta servicios, este puede quedar aislado de Internet y del servicio telefónico y es posible que no pueda evacuar. A veces, el personal no puede regresar a casa de forma segura. En estas situaciones, puede refugiarse en el lugar donde se encuentra o seguir prestando servicios lo mejor que pueda. En tales situaciones, resulta difícil o imposible acceder a servicios de apoyo al personal, como el asesoramiento psicológico.

**Este recurso tiene como objetivo ayudar al personal que trabaja en situaciones aisladas y peligrosas a mantener la resiliencia y el bienestar lo mejor posible.** Se puede descargar con antelación, proporcionar en formato impreso o grabar y enviar como archivos de audio a los que se puede acceder cuando las comunicaciones lo permitan.

## CÓMO CUIDAR TU BIENESTAR CUANDO TE ENCUENTRAS EN UNA SITUACIÓN DE PELIGRO

Encontrarse en una situación de aislamiento o peligrosa es estresante. Es posible que te sientas abrumado, con miedo y confundido. Puede resultar difícil saber qué hacer para ayudarte a ti mismo y a los demás.

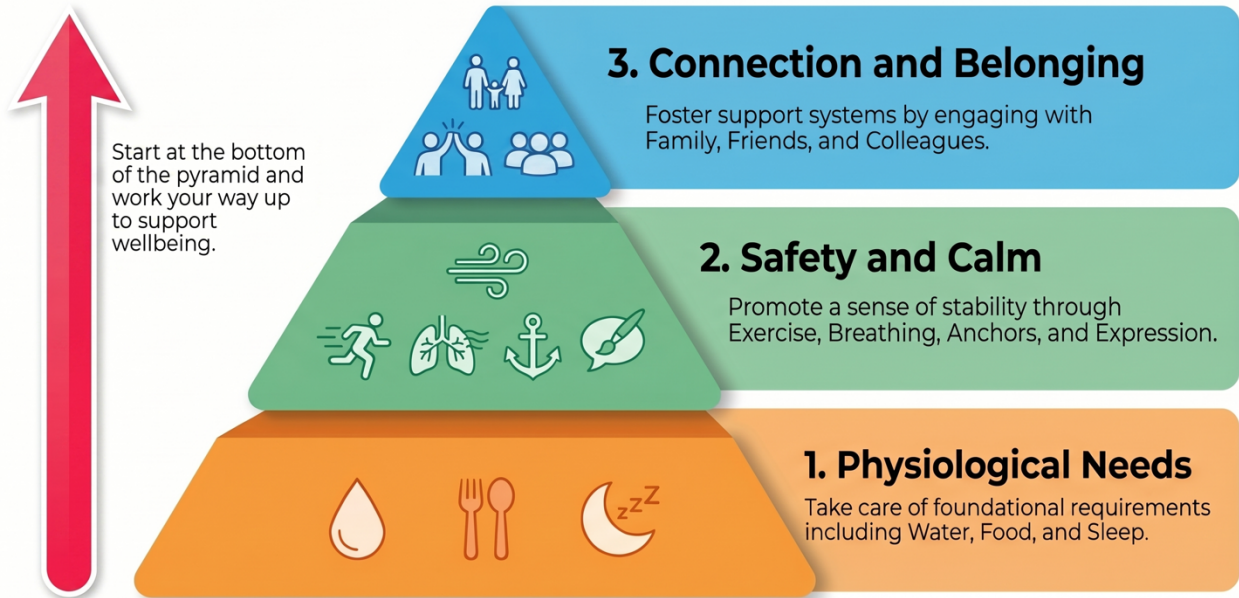
Puede parecer extraño o incorrecto centrarse en cuidarse a uno mismo cuando las personas que te rodean están sufriendo. Pero cuidar de tu propio bienestar cuando estás aislado o en situaciones peligrosas es aún más importante de lo habitual. Necesitas mantenerte en las mejores condiciones posibles para poder cuidar de ti mismo y de los demás y tomar decisiones acertadas sobre qué hacer a continuación.

Las investigaciones sobre el bienestar en situaciones de crisis sugieren que debes prestar atención a tres áreas importantes.

### Prioridades de bienestar del personal en situaciones de peligro

1. **Necesidades fisiológicas:** agua, comida, sueño
2. **Seguridad y tranquilidad:** ejercicio, respiración, puntos de apoyo, expresión
3. **Conexión y pertenencia:** familia, amigos, compañeros

# Staff Wellbeing Priorities in Hazardous Situations



© NotebookLM

## 1. Necesidades fisiológicas

Empieza por atender tus necesidades básicas de agua, comida y descanso. Cuanto mejor satisfagas estas necesidades, mejor funcionarás y lidiarás con la presión y la incertidumbre.

En particular, cuida estos aspectos:

- **Agua:** Bebe suficiente agua para mantenerte bien hidratado.
- **Alimentación:** Come con regularidad, aunque no tengas hambre. Toma comidas ligeras o tentempiés con frecuencia en lugar de intentar comer comidas copiosas. Opta por alimentos lo más nutritivos posible.
- **Sueño:** Duerme todo lo que puedas. Descansa con regularidad, aunque te resulte difícil o imposible dormir bien.

Puede parecer difícil o egoísta dar prioridad a comer y dormir en situaciones en las que otras personas están pasando apuros y sufriendo. **Hazlo de todos modos.** Si no bebes suficiente agua, no duermes lo suficiente y no comes lo necesario, nada de lo que hagas para cuidarte funcionará bien, y no podrás tomar buenas decisiones ni ayudar a los demás de forma eficaz.

## 2. Seguridad y tranquilidad

Una vez que hayas atendido lo mejor posible tus necesidades fisiológicas, céntrate en cosas que fomenten una sensación de seguridad y tranquilidad. Esto reduce la respuesta al estrés en tu cuerpo y te ayuda a funcionar mejor con el tiempo.

Lo que funciona mejor varía de una persona a otra. A continuación, te presentamos algunas estrategias que, según las investigaciones, resultan útiles:

### Hacer ejercicio

Mueve el cuerpo si puedes, aunque solo sea dar una vuelta por el edificio, subir y bajar escaleras o saltar la cuerda. Las sustancias químicas del estrés preparan tu cuerpo para la acción física. Consumirlas mediante el movimiento es una de las cosas más eficaces que puedes hacer para ayudarte a sobrellevar la situación.

### Respiración

Ralentiza tu respiración de forma deliberada. Prueba esto: *inspira lentamente contando hasta tres, mantén la respiración durante tres segundos y espira lentamente contando hasta tres. Repite cinco veces, diciendo la palabra «calma» en silencio mientras espiras.* El estrés provoca una respiración superficial y rápida; la respiración lenta y profunda envía una señal clara a tu cuerpo para que alivie la respuesta al estrés.

### Encuentra puntos de apoyo

Piensa en lo que te ha ayudado a sentirte centrado, tranquilo y con un propósito en momentos difíciles anteriores. Estas cosas pueden servir ahora como anclas para tus pensamientos y tu sentido de identidad. A cada persona le funcionan cosas diferentes. Podrías probar:

- Leer, recitar o rezar textos religiosos o espirituales
- Meditar, visualizar o recordar a las personas y los lugares que amas
- Escuchar o cantar en silencio música que te importe
- Repetir palabras o frases que te recuerden tus valores y cómo quieres comportarte durante este tiempo
- Centrarte en un objeto significativo, un recuerdo o una rutina sencilla que te ayude a sentirte tú mismo

### Exprésalo

Describir lo que estás viviendo puede ayudarte a aclarar tus ideas y darte una sensación de alivio. Puede que no puedas hablar con tu familia, tus amigos o un terapeuta. Pero probablemente puedas

escribir, tomar notas o grabar notas de voz en tu teléfono. Aunque nadie más llegue a escuchar esos mensajes, hablar o escribir sobre lo que estás pasando puede ser realmente útil.

### **3. Conexión y pertenencia**

La sensación de conexión, afecto y pertenencia es importante para el bienestar. Si careces de ella durante un periodo prolongado, tu resiliencia se verá afectada. Aquí tienes algunas cosas que puedes intentar hacer:

#### **Ponte en contacto con tu familia y amigos**

Si las líneas están cortadas, esto puede resultar imposible durante un tiempo. Pero si puedes conectarte —aunque sea brevemente—, hazlo. Si no es posible comunicarse, aún puedes escribir sobre las cosas que te gustaría poder contarles. Esto es importante aunque nadie lo lea.

#### **Maneja con cuidado la incertidumbre sobre tu familia**

No saber si los familiares están a salvo es uno de los aspectos más difíciles de estar aislado. Es normal que esta incertidumbre resulte angustiada. Intenta no llenar los vacíos con suposiciones pesimistas. Haz lo que puedas con la información disponible y vuelve a centrar tu atención en lo que tienes delante.

#### **Establece vínculos con tus compañeros**

Pasa tiempo con los compañeros que están contigo y busca formas de apoyarlos y animarlos mutuamente, aunque no los conozcas bien. Las relaciones que construyas os ayudarán a todos a seguir adelante.

#### **Habla de lo que estás viviendo**

Compartir lo que sientes con tus compañeros de equipo crea oportunidades tanto para dar como para recibir apoyo. No es necesario que lo tengas todo claro antes de hablar.

#### **Una nota sobre los límites humanos**

Las estrategias de este recurso pueden ayudar. No sustituyen a la seguridad, el descanso o la conexión humana en la medida que necesitas. Hay umbrales más allá de los cuales las estrategias de afrontamiento individuales no son suficientes, y reconocerlo no es un fracaso. Si llegas a un punto en el que sientes que no puedes seguir funcionando, o te encuentras en una situación de angustia significativa, es importante que se lo cuentes a alguien si puedes y que pidas ayuda.

## DESPUÉS DE SALIR DE UNA SITUACIÓN PELIGROSA

Después de salir de una situación de aislamiento o peligrosa, es posible que experimentes una mezcla confusa de reacciones: alivio, culpa, ira, agotamiento, dolor u otras. Estas pueden presentarse en combinaciones inesperadas y en momentos inesperados.

Si ahora vuelves a tener acceso a apoyo, es importante que lo utilices. Tómate tiempo para descansar y asimilar lo que has vivido. Sé paciente contigo mismo. Probablemente te llevará más de un día o dos sentirte algo parecido a «normal». Estas son algunas prioridades:

### **Descanso**

Si es posible, tómate varios días sin la presión de trabajar o de tomar decisiones importantes. Duerme todo lo que puedas.

### **Haz ejercicio y sal al aire libre**

La actividad física y el tiempo al aire libre también te ayudarán a dormir mejor.

### **Vuelve a conectar con tu familia y amigos**

Pasar tiempo con las personas que te importan ayuda a restablecer relaciones importantes y a recuperar la sensación de normalidad.

### **Asimila lo que has vivido**

Es normal sentir una mezcla compleja y, a veces, contradictoria de emociones, sobre todo si sientes que has dejado atrás a otras personas. No intentes reprimir estos sentimientos ni pasar por alto rápidamente. Aquí tienes algunas formas de superarlos:

- **Escribe sobre ello.** Las investigaciones demuestran sistemáticamente que escribir sobre experiencias estresantes ayuda. Intenta escribir sobre lo que has vivido, cómo te has sentido, qué has aprendido y qué quieres llevar contigo.
- **Habla de ello.** Habla con amigos, familiares o compañeros de confianza.
- **Habla con un terapeuta.** Es probable que tu organización cuente con un programa de asistencia al empleado o de bienestar del personal. Un terapeuta puede ayudarte a procesar tus experiencias, considerar los próximos pasos y planificar el cuidado personal continuo.

Es especialmente importante buscar ayuda profesional si experimentas alguna de las siguientes situaciones:

- Sigues reviviendo experiencias recientes, incluso cuando intentas no hacerlo
- Todo a tu alrededor te parece irreal, o sientes que has perdido el sentido de quién eres
- Te sientes extremadamente ansioso o tienes ataques de pánico
- Te sientes muy deprimido, culpable o sin esperanza
- No quieres ver ni hablar con nadie
- Te das cuenta de que consumes alcohol u otras sustancias mucho más de lo habitual

No hay una forma perfecta de superar algo así. Haz lo que puedas con lo que tienes y cuídate a ti mismo como lo harías con un compañero en la misma situación.

*El Grupo KonTerra se especializa en apoyar al personal que trabaja en entornos complejos, de alto estrés y alto riesgo. Nuestros asesores, formadores y coaches trabajan con personas, líderes y equipos para fortalecer la resiliencia y afrontar los retos que conllevan los puestos exigentes. Para obtener más información, ponte en contacto con tu gestor de cuentas de KonTerra o envía un correo electrónico [ainfo@konterragroup.net](mailto:ainfo@konterragroup.net).*