



APOYAR A COLEGAS TRAS
PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS EN
DESASTRES NATURALES



KONTERRA
RESILIENCE

APOYAR A COLEGAS TRAS PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS EN DESASTRES NATURALES

Desastres naturales como incendios, terremotos, huracanes, ciclones y tornados pueden tener un impacto devastador en individuos y comunidades. Cuando los compañeros han sufrido pérdidas significativas, puede ser difícil saber qué decir o hacer para ofrecer un apoyo reflexivo y compasivo. Este recurso contiene información para ayudarte:

| | |
|--|---|
| Entender lo que pueden estar experimentando..... | 3 |
| Expresar preocupación | 4 |
| Proporcionar apoyo práctico | 5 |
| Como gerente..... | 5 |
| Como colega o amigo..... | 5 |

Entender lo que pueden estar experimentando

Las personas afectadas por desastres naturales pueden enfrentarse a una mezcla de desafíos, entre ellos:

- **Impacto emocional:** Son comunes oleadas de shock, duelo, ansiedad o sensación de estar abrumado. También pueden experimentar culpa o enfado de superviviente.
- **Esfuerzo físico:** Pérdida de sueño, agotamiento y otros problemas de salud relacionados con el estrés o una lesión. Esfuerzo físico por desplazamiento forzado.
- **Impacto espiritual:** Cuestionar "Por qué les pasan cosas malas a las buenas personas", o cómo un poder superior pudo permitir que esto suceda.
- **Trastornos en las relaciones y el duelo por la comunidad:** Los desastres naturales suelen afectar a barrios y comunidades enteras, alterando relaciones y redes de apoyo importantes, alterando o destruyendo el paisaje y agravando el sentimiento de duelo y pérdida de una persona.
- **Desafíos prácticos:** Desplazamiento, pérdida de pertenencias y documentos, presión financiera y la gestión de procesos de recuperación que consumen mucho tiempo y agotan mentalmente como reclamaciones de seguros, organización de alojamiento y transporte, y reemplazo de objetos funcionales como los utensilios de cocina.
- **Desafíos relacionados con el trabajo:** dificultad para concentrarse, reducción de productividad o necesidad de tiempo libre para atender asuntos personales. Impactos en el lugar de trabajo físico y en las comunidades con las que trabajan o en las que están trabajando.

Reconoce que cada persona procesa las experiencias traumáticas de forma diferente. Algunos pueden querer hablar de sus experiencias, mientras que otros pueden preferir centrarse en el trabajo. Pero no subestime el poder de acercarse para expresar cariño y preocupación, y hacerles saber que estás ahí para escucharle, si eso les resulta comprensivo.

Expresar preocupación

A la hora de dirigirse a un compañero que haya sufrido una pérdida significativa, aquí tiene algunos consejos para comunicarle su apoyo de forma empática y discreta.

Reconocer la situación

- "He oído lo que pasó, y quiero que sepas que estoy pensando en ti."
- "Siento mucho lo que estás pasando. Por favor, decidme si hay alguna forma en la que pueda ayudarle ahora o en el futuro. No importa si es hoy, mañana o dentro de tres meses. Avísame y, si no puedo, intentaré encontrar a alguien que pueda. "

Validar sus sentimientos:

- "Esto debe de ser muy difícil para ti. Estoy aquí si alguna vez necesitas hablar."
- "El impacto de estos eventos es enorme. Es totalmente comprensible sentirse _____ ahora mismo." Intenta usar las propias palabras de la persona para validar sus sentimientos (por ejemplo, abrumado, agotado, estresado).

Preguntar u ofrecer apoyo específico: Sugiere formas concretas en las que estás dispuesto a ayudar. Por ejemplo:

- "Puedo ayudarle a controlar su bandeja de entrada esta semana si necesitas tiempo."
- "Puedo pasar tiempo con los niños el sábado por la mañana para que puedas atender los detalles."

Tener en cuenta su privacidad: Al mostrar empatía y preocupación, evita pedir detalles. Escucha y pregunta por su historia si está claro que quiere compartirla, pero no insistas para obtener detalles.

Eliminar cualquier presión para responder a su mensaje: Cuando hace contacto, deja claro que no necesitan responder inmediatamente, o en absoluto. Por ejemplo:

- "Sé que tiene muchas cosas entre manos. Por favor, no se sienta la necesidad de responder a este mensaje. Solo quiero que sepa que estoy aquí para usted siempre que lo necesite."

Proporcionar apoyo práctico

Apoyar a los compañeros de forma práctica puede marcar una diferencia significativa mientras navegan por la recuperación. Considera lo siguiente:

Como gerente

- **Ofrecer tiempo y flexibilidad:**
 - Anímalos a tomarse tiempo libre para abordar asuntos personales y apóyales en hacerlo sin culpa ni miedo a repercusiones.
 - Ofrece flexibilidad para el trabajo remoto si es aplicable.
- **Ayudar con la gestión de la carga de trabajo:**
 - Ajusta los plazos o redistribuye temporalmente las responsabilidades para aliviar la presión.
 - Sé flexible en cuanto a horarios de trabajo, carga de trabajo y responsabilidades, especialmente durante el primer mes tras el desastre.
- **Fomentar dinámicas de equipo de apoyo:** Anima y capacita a otros compañeros para que ofrezcan apoyo práctico y emocional.
- **Fomentar el uso de servicios y beneficios de apoyo:**
 - Contacta con Recursos Humanos de su organización para entender mejor todos los beneficios que pueden estar disponibles para los empleados.
 - Asegúrate de que el empleado esté al tanto de cualquier asesoramiento de asistencia al empleado o recursos de apoyo externo que esté disponible.
 - Fomenta el uso de estos recursos sin ningún estigma ni presión.

Como colega o amigo

- **Ayudar con la carga de trabajo:**
 - Ofrécele a ayudar con tareas o proyectos específicos.
 - Coordina con su supervisor o equipo para ajustar los plazos o redistribuir las responsabilidades temporalmente.
- **Contribuir económicamente u organizar eventos para recaudar fondos:**
 - Considera organizar una recaudación de fondos o una campaña de donaciones para apoyar sus necesidades inmediatas. (Consulta con RRHH o con su supervisor si esto estuviese permitido; algunas organizaciones tienen políticas que lo prohíben).
 - Agrupar recursos en equipo para proporcionar tarjetas regalo para artículos o servicios esenciales.

- Colaborar con una organización local y anímalos a buscar apoyo (por ejemplo, "No estaba seguro de si se sentiría cómodo aceptando dinero de mí, pero hice una donación a la Cruz Roja de su zona. Espero que se ponga en contacto con ellos.")
- **Ayudar con las necesidades diarias:**
 - Ofrece a preparar las comidas, proporcionar transporte o ayudar con el cuidado de los niños si es apropiado. Ofrece apoyo específico y pídeles ideas sobre cosas que puedan necesitar: "¿Qué materiales necesita ahora mismo? ¿Puedo traerle artículos de tocador, juegos o entretenimiento para los niños, cena?"
 - Ponles en contacto con recursos o servicios locales relacionados con la vivienda, asesoramiento o la asistencia jurídica.
- **Infórmales sobre recursos locales potencialmente útiles:** puede ser conveniente elaborar una lista de recursos locales, sobre todo si usted está en mejor posición para hacer una búsqueda exhaustiva en Internet que ellos.
- **Mantén el contacto a lo largo del tiempo:** Los afectados pueden recibir mucho apoyo al principio, pero la recuperación es un proceso largo y el apoyo tiende a disminuir con el tiempo. El duelo, la sanación y la recuperación no son lineales, y dejar claro que usted reconoce que la recuperación será un largo camino puede ser de gran ayuda. Programarse recordatorios para mantener el contacto y brindar apoyo a lo largo del tiempo puede ayudar a que las personas no se sientan olvidadas a medida que avanza la recuperación.

ACERCA DE KONTERRA

En KonTerra, nos especializamos en apoyar a clientes que operan en entornos complejos y de alto estrés donde las organizaciones y su personal enfrentan desafíos difíciles.

Cuando el personal trabaja en puestos de alta presión o en lugares con alta exposición a amenazas, sufrimiento, contenido explícito o conflictos, corre el riesgo de experimentar sobrecarga, desgaste y reacciones de estrés como el agotamiento. El Grupo KonTerra trabaja directamente con personas, líderes y equipos para brindarles herramientas que les permitan comprender y gestionar mejor los desafíos que enfrentan.

Brindar apoyo significativo solo es posible con las personas adecuadas. La experiencia y sensibilidad de nuestros asesores, formadores, y entrenadores nos permite trabajar con nuestros clientes de una manera única. Nuestros especialistas comparten dos atributos que los capacitan para brindar un apoyo excelente: todos son profesionales clínicos de salud mental con amplia experiencia (con maestría o doctorado) y cuentan con experiencia en apoyo en entornos y roles de alto estrés y riesgo.



Los servicios prestados por nuestros profesionales en una posición única incluyen:

- Asesoramiento y coaching individual
- Capacitaciones y eventos educativos virtuales y presenciales
- Evaluaciones del bienestar del personal
- Apoyo y consultoría gerencial para organizaciones y líderes
- Servicios de respuesta a incidentes críticos

Si está interesado en obtener más información sobre cualquiera de los servicios anteriores, comuníquese con su gerente de cuenta de KonTerra o envíe un correo electrónico a: info@konterragroup.net