



National Institute of
Environmental Health Sciences



Resiliencia

Curso de capacitación de resiliencia para supervisores de socorro en casos de desastre

Manual de capacitación para participantes

Esta publicación fue posible gracias al contrato número 273201000083U del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental (NIEHS, por sus siglas en inglés), Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) y por el acuerdo interagencia XET13001 de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés). El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las posiciones o reglas de SAMHSA o HHS.



Índice

Objetivo	4
Trasfondo	4
Métodos de capacitación	4
¿Quién debe tomar este curso?	4
¿Para cuándo debe programarse este curso?	4
Conocimiento cultural.....	5
PowerPoint adjunto	5
Agenda del curso	5
Personal de socorro en casos de desastre.....	5
El personal de supervisión	5

CAPÍTULO 1 — Introducción 7

Prefacio	7
Los eventos traumáticos pueden abrumar la capacidad normal de individuos o grupos para enfrentar dificultades..	7
Actividad 1:	8
Definiciones de resiliencia	9
Impacto en empresas y organizaciones	9
Obstáculos para discutir la salud mental: Rompiendo el silencio	9
¡La capacitación ayuda!.....	10
La salud mental es importante para nuestro bienestar	10
Las reacciones al trauma pueden oscilar entre leves y severas	10
Elementos del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT): Definición	10
El trabajo de recuperación por desastres y el TEPT	11

CAPÍTULO 2 — La importancia del rol del personal de supervisión 13

El personal de supervisión tiene un rol clave de liderazgo	13
Equilibrando roles y exigencias múltiples	13
Condiciones laborales estresantes y fatiga	14
Salud y seguridad.....	15
Lista de acciones de acciones clave de salud y seguridad para el personal de supervisión	16
El rol del personal de supervisión en la salud y la seguridad.....	16

CAPÍTULO 3 — Entendiendo el estrés y su impacto en el personal 17

Entendiendo el estrés	17
Tipos de estrés y TEPT	17
Estrés agudo	17
Estrés acumulativo	17
Estrés traumático	17
TEPT	17
Fatiga por compasión y trauma secundario	18
Cuidado personal y manejo de estrés	18
Cuando ocurren cosas terribles	18
Actividad 2:	18
Crecimiento personal tras eventos traumáticos	20
Posibles razones por las que algún miembro del equipo no buscaría apoyo	20
¿Cómo puede el personal de supervisión apoyar a un miembro del equipo que sufra de estrés?	20
Actividad 3:	21
¿Qué puede hacer si usted es la persona más estresada del grupo?.....	21

CAPÍTULO 4—¿Qué ayuda? 23

¿Qué ayuda? 23

¿Qué no ayuda? 23

Formas en las que el personal de supervisión puede
fomentar la conexión entre los miembros de su equipo ... 24

Cosas buenas que se pueden hacer al proveer apoyo 24

No use frases que interfieran con el apoyo 24

Escucha Activa 25

Actividad 4: 25

Actividad 5: 26

Busque ayuda externa si usted o un miembro
del equipo: 27

Programas basados en la comunidad 27

Línea de ayuda de 24 horas para personas afectadas
por estrés relacionado con un desastre 27

Proveedores de salud y consejería profesional 27

Programas laborales/organizacionales de intervención
en situaciones de crisis..... 28

CAPÍTULO 5—Resiliencia y estrés traumático: ¿Qué se puede hacer? 29

Evaluaciones 29

Actividad 6: 29

Mensaje final 30

Agradecimientos 31

APÉNDICE 1—Glosario 33

APÉNDICE 2—Estrés laboral: Autoevaluación y metas personales 39

APÉNDICE 3—Actividad 4 (Escenario alternativo/adicional) 41

APÉNDICE 4—Actividad 5 (Escenario alternativo/adicional) 43

APÉNDICE 5—Hojas informativas..... 45

Lo ayuda y qué no..... 45

Dar y recibir apoyo social 47

Cuando un miembro de la familia está traumatizada
en el trabajo 49

El cuidado de sí mismo en la cara de trabajo difícil 51

APÉNDICE 6—Formulario de Evaluación 53



Objetivo

El objetivo de este programa de capacitación es preparar a los/as supervisores/as de personal de socorro y voluntariado para que sean proactivos/as en reconocer y responder a las señales y los síntomas relacionados con el trabajo de recuperación en casos de desastre que podrían presentarse entre el personal de socorro, estar conscientes de sus propias reacciones y ofrecer liderazgo para aumentar la resiliencia individual y organizacional.

Trasfondo

Este curso de Capacitación de resiliencia para supervisores es parte de una serie de programas de capacitación de tres partes. Los dos programas asociados incluyen 1) Capacitación de resiliencia para personal de socorro, un programa de cuatro horas para personal o voluntariado de socorro, o propietarios de vivienda, en casos de desastre; y 2) Taller sobre salud mental del personal de socorro para personal médico, diseñado para aumentar la conciencia del personal médico sobre asuntos de salud mental entre el personal de socorro.

Métodos de capacitación

Este curso está diseñado para ser interactivo. Está bien establecido que los/as participantes en procesos de capacitación aprenden más cuando participan activamente a través de pequeñas actividades grupales, casos prácticos y otros métodos participativos. Estos métodos se implementan en este curso para que los/as participantes puedan compartir sus experiencias y su conocimiento, y se involucren activamente en el proceso de aprendizaje.

¿Quién debe tomar este curso?

Este curso de cuatro horas está diseñado para los/as supervisores/as y gerentes de campo de personal de socorro en casos de desastre, incluyendo equipos de primera respuesta, personal de limpieza y voluntariado.

¿Para cuándo debe programarse este curso?

Inmediatamente después de que ocurra un desastre es probable que las organizaciones que envían y emplean personal de socorro se encuentren consumidas por la movilización de respuesta y no tengan tiempo para ofrecer un curso de esta naturaleza. Por lo tanto, es muy importante que las organizaciones ofrezcan este curso en tiempos de reconstrucción y como parte de la preparación para desastres.

Conocimiento cultural

La información contenida en este manual de capacitación debe ajustarse según se utilice con personal de socorro proveniente de poblaciones cuyas normas culturales podrían diferir de las recomendaciones en este programa. La mejor forma de hacer este tipo de ajuste es a través de capacitadores/as que evalúen las necesidades de las personas antes de la capacitación.

PowerPoint adjunto

Este Manual para supervisores está diseñado para usarse junto con el PowerPoint adjunto.



Objetivos generales de aprendizaje

Al completar este curso, usted podrá demostrar destrezas para:

- **reconocer** señales y síntomas de estrés relacionado con el trabajo de recuperación por desastres y factores laborales estresantes;
- **comprender** el rol único del personal de supervisión para equilibrar la salud, seguridad, resiliencia y productividad;
- **desarrollar** su propia resiliencia y la de su equipo por medio de demostrar destrezas de reducción de estrés y de apoyo;
- **obtener** apoyo a través de su empleador/organización y recursos comunitarios;
- **ofrecer** dirección y apoyo a las personas que supervisa.

Agenda del curso

1. Introducción
2. El rol importante del personal de supervisión
3. Entendiendo el estrés y su impacto en el personal
4. ¿Qué ayuda?
5. Resiliencia y estrés traumático: ¿Qué se puede hacer?
6. Evaluaciones

Personal de socorro en casos de desastre

El término “personal de socorro” en este programa se refiere a una amplia gama de personas que forman parte de equipos de respuesta, recuperación y reconstrucción. Incluye personas empleadas, voluntariado y propietarios de vivienda. A menudo, los/as miembros del personal de socorro son también sobrevivientes de desastres.

El personal de supervisión

El término “personal de supervisión” se usa para definir una variedad de supervisores/as, gerentes, coordinadores/as de campo, directores/as de equipo y otro personal que sea responsable por supervisar equipos de trabajo o voluntariado que participan en trabajo de rescate, recuperación o reconstrucción tras un desastre.



National Institute of
Environmental Health Sciences

CAPÍTULO

1

Introducción

**Objetivos**

Al completar el Capítulo 1, los/as participantes podrán:

- **describir** las metas generales del programa;
- **aprender** sobre la importancia de la resiliencia para el personal de supervisión y el lugar de trabajo;
- **llegar** a un entendimiento común de la “resiliencia”;
- **definir** el Estrés Traumático y la Resiliencia y llegar a comprender su importancia en el trabajo de recuperación por desastres.

Prefacio

El trabajo de recuperación por desastres puede ser extenuante, frustrante y estresante. Algunos de esos factores estresantes incluyen la exposición a la destrucción en gran escala de hogares, comunidades y empresas. A menudo, los desastres causan lesiones y pérdida de vidas así como también desplazamientos de personas fuera de sus trabajos y hogares. Cuando ocurren cosas terribles es normal que las personas reaccionen. Sin embargo, la preparación para reconocer y enfrentar el estrés relacionado con el desastre puede ayudar a que el personal de socorro evite lesiones y enfermedades y desarrolle fuerza y carácter.

Los eventos traumáticos pueden abrumar la capacidad normal de individuos o grupos para enfrentar dificultades

- Desastres
- Abuso físico o sexual
- Lesiones o accidentes graves o fatales
- Exposición a muerte y destrucción



Actividad 1:

Compartiendo sus experiencias y pensamientos sobre el trabajo de recuperación por desastres y la resiliencia.

Método de actividad en grupos pequeños: Divida a los/as participantes en grupos pequeños, seleccione a un miembro para registrar las respuestas y reportar. Se debe maximizar la participación, permitiendo que todo el mundo hable, tomando turnos en círculo.

Tiempo para la actividad: 25 minutos (5-10 para el trabajo grupal y 15 para reportar)

Objetivo: La meta de esta actividad es compartir y dialogar sobre sus experiencias en relación con el trabajo de recuperación por desastres.

Tarea: Conteste cada una de las siguientes preguntas:

¿Qué significa el término “resiliencia”?

¿Por qué debe importarle la resiliencia al personal de supervisión?

¿Cuáles son algunas de sus experiencias con desastres y/o la salud mental y la resiliencia?

¿Cuáles son algunas de las razones por las que es difícil hablar del estrés y la resiliencia?



Definiciones de resiliencia

Merriam-Webster.com:

La habilidad para volverse fuerte, saludable o exitoso/a nuevamente después de que algo desafortunado ocurre.

Asociación Estadounidense de Psicología:

Resiliencia es el proceso de una buena adaptación ante adversidad, trauma, tragedia, amenazas o fuentes significativas de estrés— Significa tener la capacidad de recuperarse después de experiencias difíciles.

La resiliencia no es una ‘característica’ que heredamos. Es una combinación de **conductas, pensamientos y acciones** cuyo propósito es ayudar específicamente a enfrentar dificultades.



Impacto en empresas y organizaciones

- Pérdida de productividad
- Pérdida de tiempo de trabajo
- Ausentismo
- Indemnización laboral y costos médicos
- Litigio
- Reducción en la calidad de los servicios prestados
- Riesgo de condiciones laborales peligrosas

Obstáculos para discutir la salud mental: Rompiendo el silencio

- Estigma
- Incomprensión
- Cultura



La salud mental es importante para nuestro bienestar

- Es normal tener una reacción ante un evento fuera de lo normal.
- Todo el mundo reacciona de forma diferente ante el trauma.
- La meta de la resiliencia es minimizar el impacto de eventos traumáticos; evitar depresión, ansiedad o Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

Las reacciones al trauma pueden oscilar entre leves y severas

Síntomas

- Dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor estomacal, dificultad para dormir
- Malestar emocional, pensamientos negativos, tristeza, entumecimiento sentimental, recuerdos recurrentes, depresión
- Enojo, nerviosismo, excitabilidad, irritabilidad

Severos

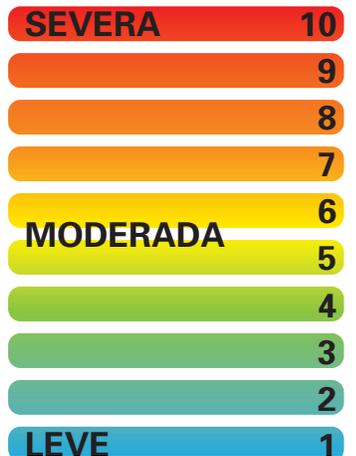
- Los síntomas son intensos y pueden durar más de un mes.
- Ameritan la búsqueda de atención médica.

Moderados

- Los síntomas pueden durar entre días y varias semanas y son más intensos.

Leves

- Los síntomas son leves y duran horas o días.



¡La capacitación ayuda!

Investigaciones han demostrado que la capacitación del personal de socorro en asuntos de salud mental desarrolla la resiliencia.

Elementos del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT): Definición

- El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) ocurre cuando una persona expuesta a un evento traumático experimenta síntomas graves que duran más de un mes e interfieren con la vida normal.
- Las víctimas pueden sufrir miedo intenso, impotencia, recuerdos recurrentes y pesadillas.
- Es un diagnóstico hecho por un/a profesional de la salud.
- La mayoría del personal que pasa por un evento traumático no desarrolla TEPT.

El trabajo de recuperación por desastres y el TEPT

Tasas reportadas de TEPT entre personal de socorro en casos de desastre:

- TEPT en la población general estadounidense = 3,6%
- El nivel de TEPT después de un desastre ha llegado a ser hasta de un 40%.
- El voluntariado ha mostrado tasas de TEPT más altas que los equipos profesionales de respuesta en casos de desastre.
- En el 9/11 el voluntariado que era parte de una organización mostró tasas de TEPT más bajas que el voluntariado que no era parte de una organización. (La mayoría del personal de socorro en casos de desastre no desarrolla TEPT.)



En resumen:

- El estrés es una reacción normal ante eventos fuera de lo normal que ocurren comúnmente en desastres.
- El estrés y las reacciones traumáticas pueden sucederle a cualquiera
- Hay pasos que pueden tomar individuos, empleadores y organizaciones para prevenir reacciones nocivas al estrés.



National Institute of
Environmental Health Sciences

CAPÍTULO

2

La importancia del rol del personal de supervisión



Objetivos

Al completar el Capítulo 2, los/as participantes podrán:

- **definir** los diferentes roles del personal de supervisión;
- **identificar** factores en el espacio laboral que pueden contribuir al estrés;
- **describir** acciones que se pueden tomar para reducir el estrés laboral.

El personal de supervisión tiene un rol clave de liderazgo

Dirige a sus equipos en:

- Trabajos de rescate
- Limpieza y recuperación
- Reconstrucción
- Construcción y resiliencia

Al mismo tiempo maneja múltiples

- Organizar a su equipo
- Asegurar el cumplimiento de objetivos
- Mantener la seguridad de su personal



Equilibrando roles y exigencias múltiples





¡Advertencia!

El personal de supervisión **NO** es responsable por diagnosticar trastornos de salud mental. Es muy importante que el personal de supervisión tenga cuidado cuando hable con el personal acerca de estos asuntos.

Condiciones laborales estresantes y fatiga

Las condiciones laborales estresantes:

- aumentan la probabilidad de lesiones y enfermedad.
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de condiciones laborales estresantes?

La fatiga:

- aumenta el riesgo de que no se utilicen el equipo y los procedimientos de seguridad apropiados;
- causa una incapacidad similar a la intoxicación por alcohol;
- afecta la capacidad de estar alerta, el tiempo de reacción y el desempeño.

Comunique claramente las metas y los desafíos

Ofrezca la oportunidad al equipo para expresar su necesidades

Sea flexible

Asegúrese que se cumplan las necesidades básicas: equipo de protección, etc.

Considere que otros aspectos contribuyen a los problemas en el lugar de trabajo

Tenga un plan de preparación para la familia y el lugar de trabajo

Salud y seguridad

Peligros que contribuyen al estrés

- Frío o calor extremo
- Falta de equipo de protección personal
- Polvo
- Ruido
- Exposición a sustancias químicas
- Sustancias desconocidas
- Horarios laborales largos
- Falta de claridad en la dirección

¡Las condiciones de trabajo peligrosas pueden crear factores estresantes adicionales!

Inadecuadas



Adecuadas



Nota

El Equipo de Respuesta Nacional de Estados Unidos ha publicado un detallado documento de asistencia técnica, "Guidance for Managing Worker Fatigue During Disaster Operations", el cual se encuentra en línea en: [http://www.nrt.org/Production/NRT/NRTWeb.nsf/AllAttachmentsByTitle/SA-1049TADFinal/\\$File/TADfinal.pdf?OpenElement](http://www.nrt.org/Production/NRT/NRTWeb.nsf/AllAttachmentsByTitle/SA-1049TADFinal/$File/TADfinal.pdf?OpenElement)

Lista de acciones clave de salud y seguridad para el personal de supervisión

	Informar al personal sobre cualquier peligro y responder a cualquier preocupación
	Mostrarle al personal cómo trabajar de forma segura
	Asegurarse de que se implementen y comuniquen los estándares, las normas y los procedimientos laborales
	Apoyar el uso de máscaras o caretas y del equipo de protección personal (EPP)
	Hacer todo lo posible, dentro de lo razonable, por proteger al personal de lesiones y enfermedades

El rol del personal de supervisión en la salud y la seguridad

- La eliminación de factores peligrosos ayuda a reducir el riesgo de lesiones, enfermedades y estrés.
- La atención al estrés y al trauma es tan importante como la atención a otros tipos de preocupaciones de salud y seguridad laboral.
- El personal de supervisión tiene acceso a recursos a los que posiblemente no puedan acceder los/as trabajadores/as.
- El personal de supervisión tiene la responsabilidad del bienestar de su equipo.
- El personal de supervisión está en una posición única para identificar, evaluar y ayudar en asuntos de salud y seguridad, incluyendo el estrés y el trauma.

CAPÍTULO

3

Entendiendo el estrés
y su impacto en el
personal**Objetivos**

Al completar el Capítulo 3, los/as participantes podrán:

- **definir** diferentes tipos de estrés;
- **identificar** factores estresantes personales y relacionados al trabajo de recuperación por desastre;
- **describir** las reacciones al estrés;
- **identificar** y **enfrentar** el estrés entre su personal y miembros de equipo.

Entendiendo el estrés

- Es una condición normal de la vida.
- Es necesario para la salud y la supervivencia.
- Puede tener efectos positivos y negativos.
- La mayoría de la gente lo maneja a diario y se recupera.

Tipos de estrés y TEPT

- Estrés agudo
- Estrés acumulativo
- Estrés traumático
- Trastorno de Estrés Post Traumático (TEPT)

Estrés agudo

- Es una reacción de corto plazo ante eventos estresantes.
- Posibilita reacciones rápidas ante situaciones cambiantes.
- Mejora la capacidad de pensamiento a nivel de supervivencia.
- Permite enfocarse para eliminar distracciones.
- La mayoría de la gente lo maneja a diario y se recupera.

Estrés acumulativo

- Estrés agotador que desesperanza y desgasta a las personas con el tiempo.
- Destruye cuerpos, mentes y vidas.
- Produce cambios negativos en:
 - la salud mental y física,
 - el desempeño,
 - las relaciones,
 - la personalidad.

Estrés traumático

- Comienza con la exposición a un evento traumático, como la muerte de un ser querido.
- Es una respuesta normal a un evento fuera de lo normal.
- La mayoría de la gente se recupera.
- El apoyo temprano puede ayudar a minimizar las reacciones.
- Puede presentar una oportunidad para cambios positivos y crecimiento.

TEPT

- Las personas afligidas pueden experimentar:
 - miedo intenso,
 - sentimientos de impotencia y desesperanza,
 - recuerdos recurrentes,
 - pesadillas.
- La mayoría del personal que pasa por un evento traumático no desarrolla TEPT.

Fatiga por compasión y trauma secundario

- A menudo afecta a individuos que cuidan a personas impactadas por un desastre.
- Trauma emocional causado por la exposición indirecta al trauma vía testimonios o narrativas de primera mano.

Pueden resultar a causa de:

- exigencias/trabajos o situaciones especialmente estresantes;
- repetida exposición a testimonios de eventos traumáticos de primera mano.

Cuidado personal y manejo de estrés

Acciones que el personal de socorro en casos de desastre puede tomar para aumentar su resiliencia.

- Hábitos saludables como comer, dormir, participar en actividades positivas y socializar.
- Conexión con otras personas, dar y recibir apoyo social.

Al comprender su propio estrés y cuidarse a sí misma/o primero, usted será un/a mejor empleada/o y supervisor/a.

Cuando ocurren cosas terribles

El impacto de un evento traumático puede producir reacciones en cuatro áreas:

Definición	Área
La forma en que pensamos	Cognitiva
La forma en que nos sentimos	Emocional
Interacción con otras personas	Social
Malestar y dolor corporal	Física

**Agotamiento:
¿Está quemando
la vela por ambas
puntas?**

Actividad 2:

Cada individuo completa el “inventario de estrés personal”. Las instrucciones figuran al principio de la página.

Tiempo para esta actividad: 10 minutos

Objetivo: Aumentar la conciencia de los/as participantes sobre el estrés personal en sus vidas.



Inventario del estrés personal

Instrucciones: Esta es una actividad individual desarrollada por Holmes y Rahe para investigar la relación entre los eventos que nos ocurren, el estrés y la susceptibilidad a la enfermedad. Escriba Sí o No según le haya ocurrido o no cada evento en los últimos 12 meses y ponga el número de puntos en la columna de calificación cuando la respuesta sea un sí. Luego sume los puntos usando una calculadora.

EVENTO	PUNTOS	SÍ/NO	CALIFICACIÓN
1. Muerte conyugal	100		
2. Divorcio	72		
3. Separación conyugal	65		
4. Muerte de un familiar cercano	63		
5. Lesión personal o enfermedad	53		
6. Matrimonio	50		
7. Reconciliación conyugal	45		
8. Cambio en la salud de un familiar	44		
9. Embarazo	40		
10. Nuevo miembro en la familia	39		
11. Cambio de trabajo	38		
12. Cambio de estado financiero	37		
13. Muerte de una amistad cercana	36		
14. Aumento de discusiones con su pareja	35		
15. Hipoteca o préstamo para una compra grande (casa, etc.)	31		
16. Ejecución hipotecaria o préstamo	30		
17. Cambio en sus responsabilidades laborales	29		
18. Hijo o hija se fue de la casa	29		
19. Problemas con familiares de su pareja	29		
20. Logro personal importante	28		
21. Cónyuge comenzó o dejó de trabajar fuera del hogar	26		
22. Revisión de hábitos personales	24		
23. Problemas con su jefe/a	23		
24. Cambio en horario o condiciones laborales	20		
25. Cambio de residencia	20		
26. Cambio en los hábitos de sueño	16		
27. Cambio en los hábitos de alimentación	15		
28. Vacaciones	13		
29. Navidad u otros días festivos principales	12		
30. Pequeñas infracciones de la ley	11		
		Total	

0-149 ningún problema significativo

150-199 estrés leve, 35% de probabilidad de enfermedad o cambio en su salud

200-299 estrés moderado, 50% de probabilidad de enfermedad o cambio en su salud

300+ estrés elevado, 80% de probabilidad de enfermedad o cambio en su salud

Holmes, T. & Rahe, R. (1967) "Holmes-Rahe Social Readjustment Rating Scale", Journal of Psychosomatic Research, vol. II.



Crecimiento personal tras eventos traumáticos

- Se refiere a las personas que han realizado cambios positivos después de estar expuestas a un evento traumático.
- Estos cambios pueden incluir:
 - mejores relaciones personales,
 - nuevas posibilidades en la vida,
 - mayor aprecio por la vida,
 - mayor sentido de fuerza personal y desarrollo espiritual.

Posibles razones por las que algún miembro del equipo no buscaría apoyo

- Sentirse avergonzado/a o débil
- Sentir que perderá control
- Dudar que sirviera de algo
- Querer evitar pensamientos o sentimientos relacionados con el evento
- Sentir que otras personas le juzgarían
- No saber dónde buscar ayuda
- Miedo a perder su empleo
- Falta de confianza en su supervisor/a

¿Cómo puede el personal de supervisión apoyar a un miembro del equipo que sufra de estrés?

- Comprender que los cambios de conducta pueden ser reacciones al estrés
- No apresurarse en reprender a sus miembros
- Darles a los miembros la oportunidad de hablar al respecto y desahogar sus frustraciones
- Invitar a una tercera persona, alguien de confianza, para que ayude
- Proveer tiempo adicional de descanso y un ambiente laboral seguro
- Permitir que los miembros del equipo puedan aportar sus ideas acerca de cómo mejorar el trabajo



Actividad 3:

Apoyando a un/a trabajador/a que no quiere hablar

Tiempo para esta actividad: 5 minutos o menos

Objetivo: Identificar técnicas que el personal de supervisión puede usar para apoyar a miembros del equipo que no quieran hablar de lo que pasa.

Tarea: Compartir ideas de cómo el personal de supervisión puede apoyar a trabajadores/as que sientan incomodidad al hablar.

¿Qué puede hacer si usted es la persona más estresada del grupo?

- Reconocer sus propias reacciones ante el estrés
- Reconocer que su comportamiento impactará al equipo
- Retrasar cualquier acción que pueda lamentar más tarde
- Tomarse un descanso
- Buscar ayuda



National Institute of
Environmental Health Sciences

CAPÍTULO

4

¿Qué ayuda?

**Objetivos**

Al completar el Capítulo 4, los/as participantes podrán:

- **detallar** qué ayuda y qué no en el cuidado del personal;
- **reafirmar** la importancia de conectarse con otras personas y darse apoyo;
- **explicar** cuándo se debería buscar ayuda profesional;
- **describir** el rol del personal de supervisión en ayudar a los miembros del equipo.

¿Qué ayuda?

- Hablar con alguien
- Participar en actividades positivas
- Dormir lo suficiente y comer de manera sana
- Tratar de mantener un horario normal
- Tomar descansos
- Enfocarse en lo que SÍ se puede controlar o cambiar
- Hacer ejercicio
- Relajarse
- Hacer reuniones diarias de reflexión
- Dar y recibir apoyo en el lugar de trabajo

¿Qué no ayuda?

- Usar alcohol o drogas para tratar de tratar de salir adelante
- Trabajar demasiado
- Evitar en extremo pensamientos o conversaciones sobre el evento o la muerte de un ser querido
- Aislarse en extremo de familiares o amistades
- La violencia o el conflicto
- No cuidarse a uno/a mismo/a
- Comer demasiado o dejar de comer
- Abandonar actividades placenteras
- Adoptar conductas riesgosas: conducir sin cuidado, abusar de sustancias, trastrocharse
- Ver demasiada televisión o jugar excesivamente en la computadora
- Culpar a otras personas

Formas en las que el personal de supervisión puede fomentar la conexión entre los miembros de su equipo

- Reuniones diarias de reflexión en equipo
- Sistema de compañeros/as
- Ofrecer apoyo
- Compartir información sobre servicios
- Exhortar al personal a interactuar con sus familiares y otras personas
- Identificar a un miembro del equipo en quien confiar

Cosas buenas que se pueden hacer al proveer apoyo

- Mostrar interés, prestar atención y expresar preocupación
- Encontrar un tiempo y un lugar para hablar sin interrupciones
- No tener expectativas o juicios
- Respetar las reacciones y los modos de enfrentarse a situaciones de cada individuo
- Reconocer que puede tomar tiempo resolver este tipo de estrés
- Ayudar a buscar ideas de métodos positivos para afrontar las reacciones
- Hablar de las reacciones que se pueden esperar ante los desastres y de cómo enfrentarse a ellas de manera sana
- Creer que la persona es capaz de recuperarse
- Ofrecerse a hablar o a pasar tiempo juntos/as tantas veces como sea necesario

No use frases que interfieran con el apoyo

- “¡Supéralo ya!”
- “No vengas aquí con tus problemas personales”.
- “No es para tanto”.
- “Fue la voluntad de dios”.
- “Dios no te dará más de lo que puedas aguantar”.
- “Hay otras personas a quienes les va mucho peor”.

Escucha Activa

- Es una parte importante de prestar apoyo.
- Concéntrese en lo que esté diciendo la persona y en su lenguaje corporal, su tono, la rapidez con la que habla, etc.
- Trate de NO pensar en cómo responder mientras la otra persona esté hablando.
- Comuníquese de forma no verbal con pequeños gestos o afirmaciones verbales.
- Asienta con la cabeza, sonríe.
- No interrumpa o termine las frases de la otra persona.
- Resista la tentación de contar su propia historia, aunque se relacione directamente con la persona a quien esté escuchando.

Actividad 4:



Escucha activa

Tiempo para esta actividad: 15 minutos o menos

Objetivo: Practicar las destrezas de escucha activa que el personal de supervisión puede usar cuando interactúe con miembros de su equipo.

Tarea: Divídansen en pares y tomen turnos escuchándose sin distracciones. La persona que habla debe describir su rutina matutina en dos o tres minutos mientras la que escucha practica la escucha activa. Cambien roles después de dos minutos. Cuando hayan completado el ejercicio, discutan lo aprendido en grupo.



Actividad 5:

Compartir y discutir acciones del personal de supervisión para identificar y manejar el estrés del equipo

Tiempo para esta actividad: 15 minutos

Objetivo: El objetivo de esta actividad es reconocer conductas que podrían indicar una reacción al estrés e identificar los pasos que puede tomar el personal de supervisión para ayudar a los miembros afectados.

Tarea: Actuar el escenario a continuación y responder a las preguntas que siguen a continuación.

Situación: El equipo lleva dos semanas en la zona afectada, removiendo escombros en vecindarios inundados. Las familias afectadas se vieron forzadas a evacuar, residen en viviendas provisionales y muchas han perdido empleos. El día de la tormenta hubo varias muertes. El equipo ha estado trabajando jornadas de 10 horas ayudando a los/as dueños/as de viviendas inundadas a sacar muebles, posesiones y materiales de construcción dañados por el agua. Mientras cumplían esta función, el personal pasó bastante tiempo hablando con los/as residentes, incluso aconsejándoles acerca de qué desechar y qué guardar. A menudo esto ha resultado en conversaciones sobre pérdida y dolor. John, quien normalmente es un miembro productivo y sociable del equipo, ha estado saliendo de la casa con frecuencia para tomarse largos descansos; en estas ocasiones le han observado “mirando al vacío”. Durante la jornada de hoy, tuvo una discusión con un compañero que le increpaba por no estar “haciendo su parte”. El contrato laboral estipula que se deben completar dos casas por día y, con un equipo de cuatro personas, el desempeño de John puede retrasar el trabajo del grupo.

¿Cuáles son algunas de las reacciones al estrés que usted notó en John?

¿Cómo evaluaría usted el problema?

¿Cómo debería usted acercarse a John?

¿Qué acciones podría tomar usted para enfrentar el problema?

¿Qué acciones debería evitar usted (que podrían empeorar la situación)?



Busque ayuda externa si usted o un miembro del equipo:

- no puede cuidar de sí mismo/a;
- contempla el suicidio;
- no puede realizar su trabajo;
- golpea, empuja o pateo a su pareja o hijo/a;
- constantemente critica o degrada a su pareja o hijo/a;
- usa alcohol u otras drogas para escapar de sus problemas;
- siente tristeza o depresión durante más de dos semanas;
- padece de ataques de pánico.

Programas basados en la comunidad

Programas comunitarios

- Normalmente las agencias de salud mental estatales y locales los establecen en zonas de desastre.
- Pueden referir a los/as trabajadores/as a los servicios necesarios.

Programas de fe

- Muchas organizaciones de fe proveen consejería en salud mental para comunidades impactadas por desastres.

Línea de ayuda de 24 horas para personas afectadas por estrés relacionado con un desastre

- **1-800-985-5990** (para español oprima el número 2) o envíe un texto con el mensaje 'HABLENOS' al 66746
- Línea de ayuda gratuita para estrés, ansiedad y reacciones de angustia después de un desastre, disponible 24/7
- 800-662-HELP (4357) (para español oprima el número 2)
- Le conecta con recursos de tratamiento para el abuso de sustancias u otras necesidades de salud mental.
- <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>

Proveedores de salud y consejería profesional

- Los médicos de familia o de la comunidad a veces son los/as únicos/as proveedores al alcance y suelen ser el primer recurso al que se recurre para buscar servicios.
- Los/as trabajadores/as sociales y psicólogos/as se dedican a la consejería.

Pedir ayuda es
señal de fuerza, no
de debilidad.

Sea suficientemente
FUERTE para permanecer
de pie en la soledad,
INTELIGENTE para saber
cuándo necesita ayuda y
VALIENTE para buscarla.



Programas laborales/organizacionales de intervención en situaciones de crisis

Objetivos:

- Prevenir efectos de largo plazo por medio de la intervención rápida
- Brindar apoyo organizacional
- Ofrecer la oportunidad de expresarse
- Reducir reacciones y pensamientos sobre eventos traumáticos a través de la educación en crisis

CAPÍTULO

5

Resiliencia y estrés traumático: ¿Qué se puede hacer?



Objetivos

Al completar el Capítulo 5, los/as participantes podrán:

- **definir** aspectos clave de la resiliencia para el personal de socorro;
- **identificar** los recursos de apoyo disponibles;
- **describir** los pasos que pueden tomar individuos, supervisores/as y organizaciones para aumentar la resistencia al trauma y el estrés y fortalecer la resiliencia.



Actividad 6:

Plan de acción para la resiliencia y el estrés traumático

Tiempo para esta actividad: 20 minutos

Objetivo: La meta de esta actividad es comenzar a desarrollar un plan de acción a nivel individual, de supervisión y del espacio laboral en la organización para promover la resiliencia.

Tarea: Basándome en las lecciones que aprendimos en el programa de hoy, tomaré las siguientes acciones:

Enumerar uno o más pasos a tomar como individuo para aumentar la resistencia al trauma y el estrés y fortalecer la resiliencia:

...como supervisor/a:

...que pueda tomar su empleador u organización:

Evaluaciones

En el Apéndice 6 se encuentra un formulario de evaluación. Si se utiliza este formulario, siga las instrucciones a continuación. Si se utiliza otro formulario diferente, estas instrucciones no aplican.

En cada sección se le pide que evalúe qué tan bien se logró cada uno de los objetivos de aprendizaje o cuál ha sido la efectividad del curso. Usando una escala del 1 al 7, en la que 1 significa que usted está totalmente en desacuerdo y 7 que está totalmente de acuerdo, marque el círculo que mejor represente su respuesta a cada pregunta. Además, escriba los comentarios que tenga en respuesta a las tres preguntas en el dorso del formulario.



Mensaje final

Gracias por participar en este importante programa. Por favor, use la información de sus manuales de participante como referencia para usted, su familia, sus compañeras/os de trabajo y su organización. Las actividades que usted ha completado hoy prometen ser útiles en el camino hacia la resiliencia. Recuerde, afrontar el estrés, el trauma y la salud mental en general es un paso esencial en nuestro viaje hacia la salud, la seguridad y el bienestar.

Resiliencia

Merriam-Webster.com:

“la capacidad para volverse fuerte, saludable o exitoso/a de nuevo después de que algo desafortunado ocurre”.



FIN

¡Felicitaciones!

Le deseamos un buen viaje en el camino hacia la resiliencia.

Agradecimientos

Las siguientes fuentes se usaron para desarrollar este programa de capacitación. Agradecemos la oportunidad de utilizar estos materiales.

1. New York State OMH Bureau of Education and Workforce Development (BEWD)
2. The Impact of Trauma on Lives, Victor Welzant, Psy.D.
3. US Department of Health and Human Services, SAMHSA, CCP Trainer's Guide; Participant Workbook; Slides; Trainers' Toolkit: Core Content Training, Crisis Counseling Assistance and Training
4. International Union of Operating Engineers, Traumatic Incident Stress Training, produced under an NIEHS grant
5. US Department of Health and Human Services, SAMHSA, A Post Deployment Guide for Supervisors
6. CDC, Let Us Take Care of You! Health, Safety, and Resilience for Disaster Responders
7. Center for the Study of Traumatic Stress, Leadership Stress Management
8. DMS-5 for PTSD, National Center for PTSD
9. Bicknell-Hentges, L., & Lynch, J. J. (2009, March). Everything counselors and supervisors need to know about treating trauma.
10. Psychological First Aid, Field Operations Guide, 2nd Edition, National Child Stress Network, National Center for PTSD
11. Psychological First Aid for First Responders, Tips for Emergency and Disaster Response Workers, SAMHSA
12. Stress: The Different Kinds of Stress, American Psychological Association
13. The Supervisor as Leader, Washington State University, Rev 2014
Source: Disaster Response Education and Training Project • Center for the Study of Traumatic Stress, Ministry of Labour: Supervisor, Health & Safety at Work, Prevention Starts Here, 2013. ISBN 978-1-4606-0638-4
14. 50 Communications Activities, Icebreakers, and Exercises; Peter R. Garber HRD Press, Inc. Amherst, Massachusetts



National Institute of
Environmental Health Sciences

Glosario de términos y acrónimos utilizados o relacionados con el curso:

Las siguientes definiciones se han adaptado de una variedad de recursos, incluyendo Medline Plus, la Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos y el Instituto Nacional de Salud Mental.

Abuso de sustancias

El uso inadecuado de, y posiblemente la adicción a, sustancias legales e ilegales, incluyendo el alcohol y las drogas a la venta con receta y sin receta.

Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés)

Agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Sociales, comprometida con la mejora de las vidas de la gente con o en riesgo de abuso de sustancias o enfermedades mentales. La visión de SAMHSA es de “una vida en la comunidad para todas las personas, basada en el principio de que la gente de todas las edades con o en riesgo de trastornos de abuso de sustancias y enfermedades mentales debe tener la oportunidad de una vida plena que incluya un trabajo, un hogar y relaciones familiares y amistosas significativas”.

SAMHSA provee hojas informativas sobre la mayoría de las condiciones mentales y sugerencias de referido. Tienen una línea de ayuda para toda persona que necesite consejería de salud mental en cualquier momento.

- Línea de ayuda de prevención de suicidio: 1-800-273-TALK (8255)
- Línea de ayuda para personas afectadas por un desastre: 1-800-985-5990 o envíe un texto con el mensaje ‘HABLANOS’ al 66746
- Línea de ayuda para referido a tratamiento: 1-800-662- HELP (4357)

Afrontamiento

El proceso de hacer frente a las exigencias internas o externas que parezcan amenazantes o abrumadoras.

Angustia/Estrés Emocional

Alguna combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión. Mostrar angustia por medio de emociones exageradas o aumentadas.

Cognitivo/a

Significa cómo pensamos e implica el pensamiento, la comprensión, el aprendizaje y la memoria.

Conocimiento Cultural

Un grupo de habilidades, actitudes y conocimientos que permite a personas, organizaciones y sistemas trabajar eficazmente con los diversos grupos raciales, étnicos y sociales.

Crecimiento postraumático

El crecimiento postraumático (PTg, por sus siglas en inglés) se refiere al cambio psicológico positivo que ocurre como resultado de una lucha con un evento altamente difícil, estresante y traumático. Los cinco factores del PTg incluyen Relaciones con otras personas (más intimidad y compasión por otras personas), Nuevas posibilidades (nuevos roles y nueva gente), Fuerza personal (sentirse personalmente más fuerte), Cambio espiritual (sentir mayor conexión espiritual) y Apreciación más profunda por la vida.

Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés)

La agencia principal del gobierno de Estados Unidos para proteger la salud de todos/as los/as estadounidenses y ofrecer los servicios sociales esenciales, especialmente para las personas con menor capacidad para ayudarse a sí mismas.

Depresión

En la psiquiatría, un trastorno caracterizado especialmente por la tristeza, inactividad, dificultad con el pensamiento y la concentración, un aumento o una disminución significativa en el apetito y el tiempo dedicado a dormir, sentimientos de abatimiento y desesperanza y en algunos casos pensamientos suicidas o intentos de suicidio. La depresión puede variar de leve a grave, y tiene buen tratamiento con medicamentos y/o terapias actuales.

Enfermedad mental (enfermedad psiquiátrica)

Se refiere a todos los trastornos mentales con diagnóstico. Se puede referir tanto a trastornos cerebrales como de personalidad, incluyendo síntomas visibles e invisibles (conductuales) así como síntomas físicos. Un diagnóstico formal se basa en estipulaciones y definiciones de la enfermedad mental contenidas en Información y terminología médica de la Asociación Estadounidense de Medicina (Medical Information and Technology of the American Medical Association) y el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders of the American Psychiatric Association).

Estigma

Una marca de vergüenza o descrédito. Una señal de inaceptabilidad social.

Estrés acumulativo

El estrés acumulativo es la exposición prolongada, a largo plazo, a factores estresantes que pueden resultar en trastornos de estrés y problemas psicológicos. La combinación, o "acumulamiento" de todos los factores de estrés en la vida de una persona.

Estrés agudo

El estrés agudo es el estrés de corto plazo y es la forma más común de estrés. Surge de las exigencias y presiones de los acontecimientos recientes y de las exigencias y presiones anticipadas de un futuro próximo. El estrés agudo es emocionante y apasionante en pequeñas dosis y puede ayudarnos a reaccionar en situaciones nuevas, pero es agotador en exceso. Demasiado estrés de corto plazo puede resultar en trastornos psicológicos, dolores de cabeza, malestares estomacales y otros síntomas.

Estrés crónico

El estrés crónico es un estrés de largo plazo que va desgastando a una persona día tras día, año tras año. Es el estrés de "problemas que nunca acaban". El estrés crónico se produce cuando una persona no ve la salida de una situación miserable. Es el estrés de tener exigencias y presiones que aparentemente nunca terminan y que finalmente tienen un impacto físico y emocional en los individuos.

Estrés traumático

El estrés traumático es un estrés causado por la exposición a eventos traumáticos. Las reacciones a eventos traumáticos varían desde trastornos relativamente leves, de menor importancia en la vida de la persona, a severos y debilitantes. El Trastorno de Estrés Agudo y el Trastorno de Estrés Postraumático son diagnósticos de salud mental asociados con reacciones de estrés traumático.

Evento traumático

Un evento cuyo impacto puede abrumar la capacidad normal de afrontamiento de un individuo o grupo, como en casos de desastre, asalto físico o sexual, lesiones o accidentes graves o mortales, o exposición a muerte y destrucción.

Los eventos traumáticos son situaciones impactantes y emocionalmente abrumadoras que pueden implicar peligro de muerte, lesiones graves o pueden dañar o amenazar el bienestar físico.

Examen

En el contexto de salud mental, una breve evaluación para identificar personas que tienen problemas de salud mental o que están propensas a desarrollar este tipo de problemas. Si se detecta un problema, el examen también puede determinar los servicios de salud mental más apropiados para el individuo.

Factor detonante/desencadenante

Imagen, sonido, olor u evento que recuerda a individuos de un evento traumático pasado y que puede causar que una persona viva de nuevo el evento y/o tenga una reacción emocional.

Fatiga

Falta de energía y motivación. Puede incluir somnolencia pero no se limita simplemente a "sentir cansancio". La fatiga es un componente de la depresión y puede ser diagnosticada por un médico.

Fobia

Es una reacción de miedo intensa que a menudo incapacita a una persona ante un objeto o una situación en específico que presenta poco o ningún peligro. El nivel de miedo es usualmente reconocido por los individuos como irracional (por ej. miedo a las alturas, a payasos/as, etc.).

Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental (NIEHS) y los Institutos Nacionales de Salud (NIH)

El Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental (NIEHS) es uno de los 27 institutos y centros de investigación que componen los Institutos Nacionales de Salud (NIH), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (DHHS). La misión del NIEHS es descubrir cómo el ambiente afecta a las personas con el fin de promover una vida más saludable.

Intervención temprana

En el campo de la salud mental, es el diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales en la etapa temprana de su desarrollo. Estudios han demostrado que las intervenciones tempranas pueden resultar en tasas de recuperación más altas. Sin embargo, muchos individuos no tienen la ventaja de la intervención temprana debido al estigma de las intervenciones tempranas y otros factores que obstaculizan el acceso a la ayuda hasta una etapa más tardía de su desarrollo.

Psiquiatría

La rama de la medicina que se ocupa de la ciencia y la práctica de tratamiento de los trastornos mentales, emocionales o conductuales.

Recuperación

Proceso a través del cual las personas con enfermedades mentales son capaces de volver a trabajar, aprender y participar plenamente en sus comunidades.

Para algunas personas, la recuperación es la capacidad de vivir una vida plena y productiva a pesar de una discapacidad. Para otras, la recuperación implica la reducción de síntomas.

Resiliencia

La capacidad de recuperarse de o adaptarse a desafíos importantes. La posibilidad de continuar ante circunstancias difíciles.

Salud mental

La condición de una persona que esté sana y bien ajustada mental y emocionalmente, caracterizada por la ausencia de trastornos mentales y por el ajuste adecuado. Los individuos bien de salud mental se sienten cómodos con sí mismos, albergan sentimientos positivos acerca de las demás personas y muestran la capacidad de satisfacer las exigencias de la vida. La salud mental también se llama salud del comportamiento o salud conductual.

Servicios de Salud Mental

Servicios que ayudan a mejorar el estado tanto físico como emocional de individuos con cualquier enfermedad mental, así como la forma en que interactúan con otras personas. Estos servicios incluyen el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades mentales y la prevención de enfermedades futuras entre personas en alto riesgo de desarrollar o re-desarrollar enfermedades mentales.

Terapia

Tratamiento de problemas físicos, mentales o de comportamiento con objetivo de curar o rehabilitar. La terapia puede incluir conversaciones con un/a terapeuta, medicamentos o psicoterapia, con un enfoque en la sustitución de reacciones y comportamientos positivos por los negativos.

Trastorno de pánico

Tipo de trastorno de ansiedad en el que las personas tienen sentimientos de terror repentinos y en repetidas ocasiones sin previo aviso. Los individuos no pueden predecir cuándo ocurrirá un ataque y pueden experimentar ansiedad y preocupación entre ataques mientras se preguntan cuándo será el próximo ataque. Los síntomas pueden incluir palpitaciones, dolor o malestar en el pecho, sudores, temblores, sensación de cosquilleo u hormigueo, sensación de asfixia, miedo de morir, miedo de perder el control y sensación de irrealidad.

Trastornos por ansiedad

Sentimientos de preocupación abrumadora, nervios, incomodidad y miedo, sin causa obvia, que a largo plazo y sin tratamiento pueden empeorar progresivamente. La ansiedad está a menudo acompañada de síntomas físicos como sudor, irregularidades de ritmo cardíaco, diarrea o mareos. Los trastornos de ansiedad duran por lo menos 6 meses y pueden empeorar. (Es definitivamente diferente a la ansiedad de corto plazo, que es una parte normal de la vida, como cuando se habla en público o antes de una cita romántica.)¹

Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

Un trastorno mental diagnosticable que es severo, incapacita y se prolonga. Una reacción psicológica que se produce después de experimentar un evento altamente estresante, como un combate de guerra, la violencia o un desastre. Por lo general se caracteriza por depresión, ansiedad, recuerdos recurrentes, pesadillas recurrentes y la evitación de recordatorios del evento. Las personas pueden sentir entumecimiento emocional, especialmente hacia personas que alguna vez fueron cercanas a ellas. También se conoce como trastorno de estrés con inicio tardío o síndrome de estrés postraumático.

Trauma indirecto

También conocido como fatiga compasional, el trauma indirecto es el término que describe una transferencia de síntomas para los/as cuidadores/as de la salud. Es el “costo del cuidado” de otras personas. Se piensa que los/as consejeros/as que trabajan con sobrevivientes de trauma experimentan trauma indirecto por el trabajo que hacen. El trauma indirecto es el residuo emocional de la exposición de los/as consejeros/as en su trabajo al escuchar historias traumáticas y convertirse en testigos del dolor, el miedo y el terror de sobrevivientes de trauma.

1 <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

Estrés laboral: Autoevaluación y metas personales

Estrés laboral: Autoevaluación y metas personales

On the left hand side of the activity worksheet you write down your current practices regarding sleep, healthy eating, exercise, and socializing. On the right side, you write down any new personal goals you wish to establish. See factsheet in Appendix 5 entitled "Caring For Yourself in the Face of Difficult Work" for information on recommendations for healthy sleeping, eating, exercise, and social support.

Práctica actual	Metas personales
Descanso	
<p>Duermo un promedio de: <input type="checkbox"/> Menos de 6 horas por noche <input type="checkbox"/> 7 horas por noche <input type="checkbox"/> 8 horas por noche</p>	<p>Me gustaría dormir: <input type="text"/> horas por noche</p> <p>Cada semana trataré de lograr esta meta añadiendo: <input type="text"/> minutos de descanso por noche</p> <p>Métodos que puedo usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sacar el televisor de mi cuarto • Comer 3 horas antes de acostarme • Hacer ejercicio >3 horas antes de acostarme • Añadir 15 minutos de "silencio" antes de acostarme
Práctica actual	Metas personales
Dieta/Nutrición	
<p>Cocino en casa: <input type="checkbox"/> la mayoría de las noches <input type="checkbox"/> 3 veces por semana <input type="checkbox"/> menos de 3 veces por semana</p> <p>Uso ingredientes frescos cuando cocino: <input type="checkbox"/> cada vez <input type="checkbox"/> la mayoría de las veces <input type="checkbox"/> una o dos veces por semana</p> <p>Como vegetales/frutas: <input type="checkbox"/> cada comida <input type="checkbox"/> dos veces al día <input type="checkbox"/> una vez al día <input type="checkbox"/> varias veces por semana</p> <p>Meriendo entre comidas: <input type="checkbox"/> todos los días <input type="checkbox"/> una o dos veces por semana <input type="checkbox"/> rara vez</p>	<p>Me gustaría cocinar: <input type="text"/> veces por semana</p> <p>Me gustaría añadir ingredientes frescos a mis comidas: <input type="text"/> veces por semana</p> <p>Me gustaría añadir más fruta fresca a: <input type="text"/> comidas al día</p> <p>Me gustaría añadir vegetales frescos a: <input type="text"/> comidas al día</p> <p>Me gustaría reducir mis meriendas diarias a: <input type="text"/> una vez al día <input type="text"/> dos veces al día</p> <p>Métodos que puedo usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consultar con mi abuela sobre comidas tradicionales, usar esas recetas • Evitar comida rápida lo máximo posible • Pagar por comida de calidad y comer menos • Comprar en la periferia del mercado y no entrar a la sección de comida preparada • Merendar comida alta en proteína, como nueces



Ejercicio	
<p>Camino o hago ejercicio por 30 minutos</p> <p>___ la mayoría de los días</p> <p>___ 3 veces por semana</p> <p>___ una vez a la semana</p> <p>___ de vez en cuando</p>	<p>Me gustaría aumentar mi ejercicio a:</p> <p>___ veces por semana</p> <p>El ejercicio que haré es:</p> <p>_____</p> <p>Métodos que puedo usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • encontrar con quién caminar • comenzar un club de caminantes • asociarme a un club de salud o ir con una amistad • inscribirme en una clase de ejercicio a mi nivel
Práctica actual	Metas personales
Apoyo social	
<p>Puedo ir donde estos/as familiares/ amistades con preocupaciones y para buscar apoyo:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Puedo ir donde estos/as colegas para buscar ayuda y apoyo:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Me gustaría ir donde estos/as amistades, familiares y miembros comunitarios/as para buscar más apoyo:</p> <p>_____</p> <p>Me gustaría tener más oportunidades para consultar/trabajar con estos/as colegas:</p> <p>_____</p> <p>Mi contacto con mi sindicato, empleador u organización es:</p> <p>_____</p> <p>Puedo comunicarme con mi sindicato, empleador u organización a través de:</p> <p>_____ (teléfono)</p> <p>_____ (correo electrónico)</p> <p>Métodos que puedo emplear:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buscar amistades o familiares empáticos/as y buenos/as escuchando • Buscar colegas en quienes confío y a quienes admiro y pedirles consejo o que me asistan en proyectos • Trabajar con administradores/as y supervisores/as que me hayan ayudado en el pasado • Trabajar con el sindicato para identificar mentores/as • Asistir a sesiones de capacitación y desarrollo profesional para conocer gente dispuesta a ayudar y para buscar recursos

Actividad 4 (Escenario alternativo/adicional)

Esta actividad es adicional o una alternativa a la actividad 4.

Escucha activa

Tiempo para esta actividad: 15 minutos

Objetivo: Ayudar a los/as participantes a comprender mejor en qué aspectos pueden mejorar su capacidad de escuchar.

Tarea: Cada participante completará individualmente el siguiente cuestionario sobre los malos hábitos de escucha, para evaluar honestamente sus hábitos de escucha. Ponga una marca al lado de cada mal hábito que usted tenga en su comunicación con otras personas. El grupo entero luego discutirá lo aprendido y, de haberlos, otros malos hábitos identificados.

Nota: Casi toda la gente tiene algún fallo a la hora de escuchar y estos malos hábitos son comunes. Lo más importante es estar consciente de estos malos hábitos y tratar de evitarlos. Es todo parte de la naturaleza humana.

Cuestionario - Malos hábitos de escucha

- Interrumpo a menudo o trato de terminar las oraciones de la otra persona.
- Saco mis propias conclusiones.
- A menudo puedo ser muy paternal/maternal y respondo con consejos, aunque no me los hayan pedido.
- Decido lo que pienso antes de tener toda la información.
- No respondo nada después, aun cuando diga que lo haré.
- Soy impaciente.
- Me enojo cuando oigo cosas con las que no estoy de acuerdo.
- Trato de cambiar el tema a algo que se relacione con mis propias experiencias.
- Mientras la otra persona habla, yo pienso más sobre lo que responderé que sobre lo que me está diciendo.



National Institute of
Environmental Health Sciences

Actividad 5 (Escenario alternativo/adicional)

Esta actividad es adicional o una alternativa a la Actividad 5.

Dando apoyo a un/a trabajador/a que no quiere hablar

Tiempo para esta actividad: 15 minutos

Objetivo: La meta de esta actividad es reconocer conductas que podrían indicar una reacción de estrés e identificar los pasos que puede tomar el personal de supervisión para ayudar a miembros afectados del equipo.

Tarea: Seleccionar a dos instructores/as o participantes para actuar en los roles de Sally y su supervisor/a. Se necesita otra persona más para que lea el escenario en voz alta a la clase.

Actividad en grupo: Toda la clase participa en la discusión del escenario y las preguntas siguientes (diapositiva 48).

Escenario: En una comunidad afectada por inundaciones causadas por un huracán, las familias afectadas se vieron forzadas a evacuar y residen en viviendas provisionales mientras que muchas personas han perdido su empleo. El día de la tormenta se dieron varias muertes. El equipo de administración de casos de desastre ha estado trabajando seis meses en la zona, ayudando a miembros de la comunidad, dando asistencia a sobrevivientes para completar solicitudes de FEMA y para acceder a la prestación de servicios. El nivel de frustración está creciendo con la cantidad de tiempo que toma recibir ayuda y poder regresar a casa. El equipo consiste de seis administradores/as de casos con experiencia y otros/as seis recientemente capacitados/as. El equipo está capacitado para darse apoyo mutuo. Sin embargo, últimamente los/as administradores con antigüedad tienden a asociarse entre ellos/as solamente, dejando a un lado a los/as administradores/as más nuevos/as. Sally, que es local de la comunidad y es una de las nuevas integrantes del equipo, ha tenido una influencia positiva en el equipo. Normalmente es amigable y muestra mucha empatía por sus clientes. Sally saca mucha su fuerza de su fuerte creencia religiosa y del apoyo de grupos religiosos. Últimamente, Sally ha exhibido cambios en sus creencias, hablando a menudo de su pérdida de fe y de por qué “dios permitiría esto”. Más recientemente, una de sus supervisoras oyó a Sally hablando con una cliente y diciéndole: “Sra. Jones, debería considerarse entre las más afortunadas. Yo tengo otros clientes que no solo perdieron su hogar, como usted, sino que también perdieron a un ser querido”. Sally, quien normalmente no bebe alcohol, ha empezado a ir a barras con su equipo y a beber tres copas de vino después del trabajo.

Preguntas a considerar:

- ¿Qué reacciones al estrés puede identificar usted en la conducta de Sally?
- ¿Cómo evaluaría usted el problema?
- ¿Cómo debería acercarse usted a Sally?
- ¿Qué acciones podría tomar usted para enfrentar el problema?
- ¿Qué acciones debería evitar usted (que empeorarían la situación)?



National Institute of
Environmental Health Sciences

Quando ocurren cosas terribles

Lo que usted podría experimentar—Qué ayuda y qué no

Reacciones inmediatas

Hay una variedad de reacciones positivas y negativas que el personal de socorro, voluntariado y propietarios de vivienda podrían experimentar durante e inmediatamente después de un evento traumático.¹

Estas incluyen:

Área	Respuestas negativas	Respuestas positivas
Cognitiva (pensamientos)	confusión, desorientación, preocupación, imágenes y pensamientos intrusivos, sentimiento de culpa	determinación y resuelve, percepción más clara, valor, optimismo, fe
Emocional	impacto, dolor, angustia, tristeza, miedo, enojo, entumecimiento, irritabilidad, sentimiento de culpa, vergüenza, llanto	sentirse involucrado/a, retado/a, movilizado/a
Social	aislamiento extremo, conflicto interpersonal, conducta riesgosa	conexiones sociales, conductas generosas de asistencia
Física	fatiga, dolor de cabeza, dolor estomacal, tensión muscular, alza en el ritmo cardíaco, respuesta de alarma exagerada, dificultad para dormir	alerta, disponibilidad a responder, alto nivel de energía

Reacciones comunes que podrían continuar incluyen:

Reacciones intrusivas:

- Pensamientos o imágenes estresantes del evento traumático mientras despierto/a o dormido/a
- Reacciones de angustia emocional o física a recordatorios de la experiencia
- Sentir como si la experiencia estuviera ocurriendo de nuevo (recuerdo recurrente)

Reacciones de evitación y aislamiento:

- Evitar hablar, pensar y tener sentimientos sobre el evento traumático
- Evitar recordatorios del evento (lugares y personas conectadas a lo ocurrido)
- Emociones restringidas; entumecimiento emocional
- Sentir desconexión y alejamiento de otras personas; aislamiento social
- Perder interés en actividades normalmente placenteras

Reacciones físicas:

- Estar constantemente “a la caza” de peligro, fácilmente sobresaltado/a o nervioso/a
- Irritabilidad o episodios de enojo, sentirse “al borde”
- Dificultad durmiendo, problemas de concentración o de atención

Reacciones al trauma y recordatorios de pérdida

- Reacciones a lugares, personas, imágenes, sonidos, olores y sentimientos que evocan al evento traumático
- Los recordatorios pueden causar imágenes mentales y estresantes y reacciones emocionales/físicas
- Ejemplos comunes incluyen: ruidos repentinos, sirenas, lugares donde el evento ocurrió, ver personas con discapacidades, funerales, aniversarios del evento traumático y noticias del evento en televisión/radio

¹ Evento traumático, definición: “Un evento que tiene poder para abrumar las capacidades normales de enfrentamiento de un individuo o grupo, como un desastre, violencia, lesiones serias o la muerte”.

Cambios positivos en prioridades, puntos de vista y expectativas

- Tener una crecida apreciación del valor y la importancia de la familia y las amistades
- Afrontar el reto de enfrentar dificultades (tomando acciones positivas, cambiando el enfoque de los pensamientos, usando el humor, aceptando las cosas)
- Cambiar expectativas de lo esperado día a día y de lo que se considera “un buen día”
- Cambiar prioridades para enfocarse más en pasar tiempo de calidad con familiares y amistades
- Tener un mayor compromiso con uno/a mismo/a, la familia, amistades y la espiritualidad/fe religiosa

Cuando muere un ser querido, reacciones comunes incluyen:

- Sentir confusión, entumecimiento emocional, desconfianza, angustia, desorientación o pérdida
- Sentir enojo hacia la persona que murió o a gente considerada responsable por la muerte
- Reacciones físicas fuertes como náusea, fatiga, temblores y debilidad muscular
- Sentirse culpable por tener vida
- Emociones intensas de tristeza, enojo o miedo
- Ponerse en alto riesgo de enfermedades y daños físicos
- Productividad disminuida o dificultad tomando decisiones
- Pensar sobre la persona que murió, aunque no se quiera
- Extrañar demasiado a la persona que murió y querer ir en su búsqueda
- Los/as niños/as y adolescentes están particularmente inclinados/as a preocuparse porque ellos/as o sus padres/madres podrían morir también
- Los/as niños/as y adolescentes podrían sentir ansiedad a causa de separarse de sus cuidadores/as u otros seres queridos
-

Qué ayuda

- Hablar con alguien como apoyo o pasar tiempo con otras personas
- Involucrarse en actividades positivas para divertirse (deportes, pasatiempos, lectura)
- Descansar suficiente y comer saludable
- Intentar mantener una rutina normal
- Programar actividades placenteras
- Tomar descansos
- Recordar a un ser querido que ha muerto
- Enfocarse en algo práctico que usted pueda hacer ahora mismo para mejor manejar la situación
- Usar métodos de relajación (ejercicios de respiración, meditación, palabras de aliento, música relajante)
- Participar en un grupo de apoyo
- Hacer ejercicio con moderación
- Escribir en un diario
- Buscar ayuda de consejería

Qué no ayuda

- Usar alcohol o drogas para enfrentar dificultades
- Trabajar demasiado
- Evitar en extremo pensamientos o conversaciones sobre el evento o la muerte de un ser querido
- Aislarse en extremo de familiares o amistades
- Violencia o conflicto
- No cuidarse a sí mismo/a
- Comer demasiado o dejar de comer
- Retirarse de actividades placenteras
- Hacer cosas riesgosas (conducir sin cuidado, abusar de sustancias, no tomar precauciones)
- Ver demasiada televisión o jugar demasiados juegos electrónicos
- Culpar a otras personas

Resumen

Estos sentimientos, pensamientos, conductas, reacciones físicas y retos a su espíritu van y vienen. Para muchas personas, estas reacciones se resuelven entre 4 y 8 semanas, dependiendo de la naturaleza del evento traumático. Véanse las hojas informativas, “**Conexión con otras personas**” e “**Información para familiares**”.

Conexión con otras personas

Dando y recibiendo apoyo social

Búsqueda de apoyo social

Contactar personas que puedan ayudarle a reducir el estrés y a recuperarse después de eventos traumáticos.

Las conexiones pueden ser con familiares, amistades, clero u otras personas enfrentando el mismo evento traumático.¹

Los/as niños/as y adolescentes se podrían beneficiar de pasar tiempo con pares de edades similares.

Opciones de apoyo social

- Esposo/a o pareja
- Familiar de confianza
- Amistad cercana
- Doctor/a o enfermero/a
- Consejero/a en crisis u otro tipo de consejero/a
- Apoyo social
- Colega, representante sindical
- Sacerdote, rabino u otro miembro del clero
- Mascota

Sí...

- escoja cuidadosamente con quién hablar;
- decida de antemano lo que quiere discutir;
- escoja el momento correcto;
- empiece hablando de cosas prácticas;
- informe a otros/as que necesita hablar o tener compañía;
- hable sobre pensamientos y sentimientos dolorosos cuando se sienta listo/a;
- pregunte a otros/as si es un buen momento para hablar;
- dígales a otros/as que usted aprecia que le escuchen;
- dígales a otros/as qué necesita y cómo pueden ayudarle a explicar una cosa importante y útil en el presente.

¹ Evento traumático, definición: "Un evento que tiene poder para abrumar las capacidades normales de enfrentamiento de un individuo o grupo, como un desastre, violencia, lesiones serias o la muerte".

No

- guarde silencio para no alterar a otros/as;
- guarde silencio porque le preocupa ser una carga;
- presuma que otros/as no quieren escucharle;
- espere hasta sentir tanto estrés o cansancio que no pueda beneficiarse completamente de la ayuda.

Formas de conectarse

- Llamar por teléfono a amistades o familiares
- Aumentar el contacto con gente conocida y amistades
- Renovar o involucrarse en la iglesia, sinagoga u otras actividades religiosas grupales
- Involucrarse en un grupo de apoyo o en actividades comunitarias

Conexión con otras personas—Dando apoyo social

Usted puede ayudar a familiares y amistades a enfrentar el desastre pasando tiempo con ellos/as y escuchando con atención. La mayoría de la gente se recupera mejor cuando siente conexión con otros/as que se preocupan por su bienestar. Algunas personas prefieren no hablar mucho sobre sus experiencias y otras sí necesitan hablar sobre sus experiencias. Para algunas, hablar sobre las cosas que ocurrieron a causa del desastre podría parecer menos abrumador. Para otras, solo pasar tiempo con gente cercana y querida, sin tener que hablar, es lo mejor. La próxima página contiene información sobre cómo dar apoyo social a otras personas.



Razones potenciales para evitar apoyo social

- No saber qué se necesita
- Sentir vergüenza o debilidad
- Sentir pérdida de control
- No querer ser una carga para otros/as
- Dudar que será útil o que otros/as entenderán
- Haber buscado ayuda anteriormente y no haberla encontrado
- Querer evitar pensamientos o sentimientos sobre el evento
- Sentir que otros/as sentirán decepción o pasarán juicio
- No saber dónde buscar ayuda

Buenas cosas que hacer al brindar apoyo

- Mostrar interés, prestar atención y ofrecer cuidado
- Buscar un momento ininterrumpido y un lugar para hablar
- Librarse de expectativas o juicios
- Respetar las reacciones y las maneras de enfrentar dificultades de cada individuo
- Reconocer que este tipo de estrés puede tardarse en resolver
- Buscar maneras positivas para aceptar sus reacciones
- Hablar sobre posibles reacciones a desastres y sobre maneras saludables de enfrentarles
- Creer que la otra persona se puede recuperar
- Ofrecer hablar o pasar tiempo juntos/as siempre que sea necesario

Cosas que interfieren con la oferta de apoyo

- Apresurarse a decirle a alguien que estará bien o que debe “superarlo”
- Discutir sus propias experiencias sin escuchar la historia de la otra persona
- Detener o interrumpir a la persona mientras habla sobre lo que le molesta
- Actuar como si alguien es débil o exagera porque no está enfrentando dificultades tan bien como usted
- Aconsejar sin escuchar las preocupaciones de la otra persona o preguntarle a la persona qué funciona para él/ella
- Decir que se tiene suerte porque pudo haber sido peor

Resumen

Conectarse con otras personas así como dar y recibir apoyo social son acciones muy beneficiosas que ayudan a la gente a recuperarse de eventos traumáticos. Véanse las hojas informativas, **“Cuando ocurren cosas terribles: Lo que usted puede experimentar—Qué ayuda y qué no”** e **“Información para familiares”**.

Información para familiares

Cuando un familiar sufre un trauma en el trabajo

Cuando un familiar sufre un trauma en el trabajo, también se ven afectados los demás familiares. Aunque el ser querido que haya experimentado el evento traumático¹ esté reaccionando de forma normal, su conducta podría no parecerle normal a la familia. Podría tomar tiempo entender y enfrentar dificultades relacionadas al evento, y los familiares pueden ayudar. Dos hojas informativas en esta serie abordan 1) reacciones a eventos terribles y estrategias de enfrentamiento y 2) la conexión con otras personas, dando y recibiendo apoyo social. Estudie estas hojas informativas.

Los familiares también podrían tener reacciones al evento traumático como miedo, enojo, tristeza, actitudes sobreprotectoras o aislamiento. Cualesquiera que sean las reacciones, son respuestas normales a un evento muy cargado, traumático y fuera de lo normal. Esta hoja informativa ofrece algunas sugerencias que podrían ayudar a familiares con la asistencia de su ser querido y de sí mismo/a. Las sugerencias más importantes incluyen escuchar sentimientos, no imponer una respuesta o solución basada en los sentimientos de usted, y permanecer emocionalmente presente.

Recuerde

- Las respuestas al estrés pueden ocurrir inmediatamente en la escena, u horas, días, o hasta semanas después del evento.
- Su ser querido puede experimentar una variedad de síntomas de estrés o podría no sentir ninguno de ellos.
- La mayoría de la gente se recupera de eventos traumáticos y sentir seguridad en el apoyo de sus familiares, amistades, amistades y colegas es importante para esa recuperación.
- Las reacciones y los síntomas usualmente se reducen y desaparecen con el tiempo; a menudo, entre 4 y 6 semanas, los síntomas se van o se reducen considerablemente en la mayoría de la gente.
- Si las señales del estrés y la intensidad de las reacciones no se han reducido dentro de 4 semanas, o si se han intensificado, su ser querido debe considerar buscar más ayuda.
- Para la mayoría de la gente, si usted no se obceca en los síntomas y permite que se den una oportunidad para enfrentar el evento, el sufrimiento bajará.
- Aliente, pero no presione, a su ser querido para que hable sobre lo ocurrido y sus reacciones. Hablar es la mejor medicina, usted puede ser de mucha ayuda si escucha y apacigua.
- Estos eventos usualmente angustian a los/as niños/as. Ellos/as necesitarán un entendimiento de lo ocurrido; que aunque mamá o papá esté pasando por un momento difícil se pondrá mejor, y que ellos/as están a salvo y son queridos/as.
- Si los/as niños/as no están bien, un/a consejero/a o psicólogo/a puede ayudar.
- Aunque no entienda por completo por lo que esté pasando su ser querido, aún puede ofrecer amor y apoyo. No tema preguntar qué puede hacer para ayudar. Intente no ofenderse si su ser querido se aísla de la familia o comienza a sobreprotegerle a usted o a niños/as. Son reacciones normales al trauma.
- Acepte que la vida continuará. Mantenga o regrese cuanto antes a una rutina normal y mantenga un estilo de vida saludable. Para niños/as y adultos/as, la rutina normal, especialmente para comer y dormir, es de ayuda.
- Sea bueno/a consigo mismo/a.

Véase la hoja informativa, “**Conexión con otras personas**” y “**Cuando ocurren cosas terribles**”.

¹ Evento traumático, definición: “Un evento que tiene poder para abrumar las capacidades normales de enfrentamiento de un individuo o grupo, como un desastre, violencia, lesiones serias o la muerte”.



National Institute of
Environmental Health Sciences

Cuidado personal cuando el trabajo es difícil

El cuidado personal

Aquí se cubren las bases del cuidado personal para personal de socorro y voluntariado, incluyendo dormir, comer, hacer ejercicio e interactuar socialmente de formas saludables. El punto es evitar cambios radicales en los patrones normales de vida.

¿La falta de sueño es peligrosa?

Conducir, operar máquinas pesadas o hacer tareas peligrosas con cansancio puede ser peligroso para usted y sus colegas.

Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, de los Institutos Nacionales de la Salud¹, la falta de sueño ocurre cuando usted tiene uno de los siguientes:

No duerme lo suficiente; 7 - 8 horas para adultos/as.
Duerme durante el momento equivocado del día.
No duerme bien o profundamente.
Tiene un trastorno de sueño.

La falta de sueño se relaciona con muchas enfermedades crónicas y la depresión. Se relaciona también con un alto riesgo de lesiones. Es un mito común que la gente puede aprender a vivir con poco descanso sin efectos negativos. Después de perder 1-2 horas de sueño por un par de noches, el funcionamiento sufre.

Señales y síntomas

Cuánto cansancio siente durante el día podría ayudarle a descifrar si está teniendo síntomas o problemas de falta de sueño. Usted podría tener una deficiencia de sueño si a menudo cabecea durante actividades normales.

Consejos

Trabajar largas horas es común entre el personal de socorro y el voluntariado. Hasta donde se lo permita el control que tenga sobre su propio horario laboral, es importante que usted practique hábitos saludables de descanso:

- Si su espacio es ruidoso, le podrían ayudar tapones en los oídos.
- Cubiertas para los ojos podrían ayudar si hay mucha luz en el área para dormir.
- Limite el 'tiempo frente a la pantalla' (uso de electrónicos y TV) antes de dormir.
- Evite comidas pesadas, el alcohol, el tabaco y la cafeína antes de acostarse.

¹ Página de internet de NIH visitada 4 de agosto, 2014: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/>.



¿Está usted comiendo bien?

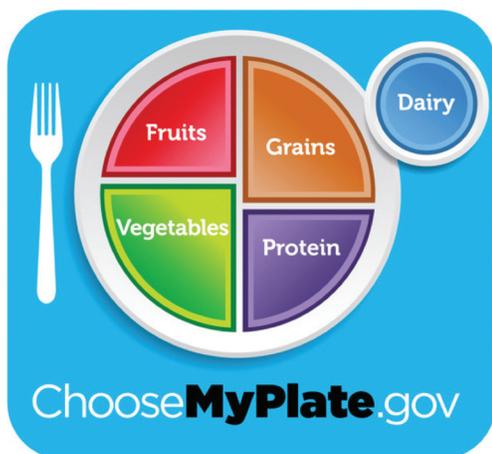
El personal de socorro y el voluntariado a menudo se encuentran con opciones nutricionales no saludables, como donas, interminables cafeteras, pizza o simplemente una falta de acceso a alternativas nutritivas. Consumir grandes cantidades de azúcar, grasa y otros alimentos y meriendas no saludables puede aumentar el estrés mental y físico. Es importante saber que las bebidas energizantes y cafeinadas proveen un tiro de energía temporal pero dejan caer rápida y profundamente. Deben ser evitadas si se siente cansancio. Lo único que cura la falta de sueño es dormir.

Las pautas nutricionales para estadounidenses de 2010 describen una dieta saludable como una que:

enfatisa frutas vegetales, granos, leche y productos lácteos sin grasa o con baja grasa;
incluye carnes magras, pollo, pescado, granos, huevos y nueces;
es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio (sal) y azúcares añadidas;
responde a sus necesidades calóricas.

Aprenda más sobre las pautas nutricionales para estadounidenses en:

<http://www.health.gov/dietaryguidelines>.



¿Está usted haciendo ejercicio?

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para su salud. Es una manera muy efectiva de reducir el estrés y de relajarse.

Programar el ejercicio dentro de su rutina puede ser difícil, especialmente si usted está realizando trabajo de recuperación de desastre. Pero aunque sea por solo 10 minutos por sesión está bien. La clave es encontrar el ejercicio adecuado para usted. Debe ser divertido y encajar con sus habilidades. Las caminatas cortas son excelentes desahogos para la mente y el cuerpo.

¿Está usted interactuando con otras personas?

El contacto con otras personas puede ayudar a reducir sentimientos de estrés y a que la gente se recupere después de eventos traumáticos. Las conexiones pueden hacerse con familiares, amistades, miembros del clero u otras personas que también estén enfrentando dificultades relacionadas al mismo evento traumático. Para más detalles, véase la hoja informativa, “**Conexión con otras personas, Dando y recibiendo apoyo social**”.

Cuestionario de evaluación: curso de Capacitación de resiliencia para supervisores de respuesta a desastres

Como parte del esfuerzo por mejorar continuamente el programa de Capacitación de resiliencia para supervisores de respuesta a desastres, le pedimos que evalúe la efectividad del curso en el que participó. En este cuestionario, le pedimos que evalúe diferentes aspectos del programa. Además, le pedimos que responda a ciertas preguntas por escrito. Le agradecemos que sea **abierto/a** y **honesto/a** en sus respuestas.

Para garantizar su **confidencialidad**, no incluya ninguna información personal en el formulario de evaluación.

En esta sección, le pedimos que califique cuán bien usted siente que logró cada uno de los objetivos de aprendizaje del curso. Usando la escala a continuación, favor de marcar el círculo que mejor refleje su respuesta a cada declaración.

①—Muy en desacuerdo ②—En desacuerdo ③—Más o menos en desacuerdo ④—Neutral ⑤—Más o menos de acuerdo ⑥—De acuerdo ⑦—Muy de acuerdo

Al completar la Capacitación de Resiliencia para Supervisores de Respuesta a Desastres, confío en que efectivamente puedo:

1. Reconocer señales y síntomas de estrés y factores laborales estresantes relacionados con el trabajo de recuperación por desastres.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
2. Comprender el papel único del personal de supervisión para equilibrar la salud, seguridad, resiliencia y productividad.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
3. Desarrollar su propia resiliencia y la de su equipo por medio de demostrar destrezas de reducción de estrés y de apoyo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
4. Obtener apoyo a través de su empleador/organización y recursos comunitarios.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
5. Ofrecer dirección y apoyo a las personas que supervisa.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

En esta sección, se le pide que califique la efectividad de la Capacitación de resiliencia para supervisores de respuesta a desastres a la que asistió. Usando la escala a continuación, favor de marcar el círculo que mejor refleje su respuesta a cada declaración.

①—Muy en desacuerdo ②—En desacuerdo ③—Más o menos en desacuerdo ④—Neutral ⑤—Más o menos de acuerdo ⑥—De acuerdo ⑦—Muy de acuerdo

6. El proceso de inscripción y matriculación fue simple y eficiente.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
7. El personal de apoyo fue atento y responsable.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
8. El curso estuvo bien coordinado y organizado.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
9. La ubicación del curso contribuyó a la efectividad del aprendizaje.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
10. El/la instructor/a estuvo bien preparado/a.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
11. Los objetivos del curso estuvieron claros.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
12. El contenido de capacitación fue diseñado para las necesidades de los/as participantes (ej. lenguaje, cultura, nivel de educación formal).	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
13. La capacitación cubrió los temas del curso adecuadamente.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
14. El contenido de la capacitación fue preciso y estuvo bien organizado.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
15. El tiempo dedicado fue suficiente para que yo pudiera aprender el material.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
16. Los materiales de capacitación y de trabajo fueron útiles y comprensibles.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
17. La tecnología que se utilizó para presentar el curso fue efectiva	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦



①—Muy en desacuerdo ②—En desacuerdo ③—Más o menos en desacuerdo ④—Neutral ⑤—Más o menos de acuerdo ⑥—De acuerdo ⑦—Muy de acuerdo

18. Las actividades y los ejercicios fueron relevantes y apoyaron los objetivos de aprendizaje.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
19. Las discusiones fueron útiles para intercambiar ideas.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
20. Tuve oportunidades de practicar conocimientos/destrezas relacionados/as al curso.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
21. Tuve oportunidades de observar e interactuar con otros/as participantes.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
22. Contribuí con comentarios o preguntas durante el curso.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
23. Recibí retroalimentación relevante a mi aprendizaje.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
24. Aprendí a relacionar conceptos importantes amplios con asuntos laborales particulares.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
25. Podré utilizar el contenido, la información y las destrezas de este curso en mi trabajo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
26. Mi organización apoya la aplicación de la información y las destrezas aprendidas en este curso.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
27. El contenido del curso de capacitación fue efectivo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
28. El formato del curso de capacitación fue efectivo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
29. El/la instructor/a fue efectivo/a.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
30. El curso de capacitación en general fue efectivo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Favor de responder las siguientes preguntas:

¿Qué contenido o destrezas de lo que aprendió le parecen de **mayor** provecho o utilidad para usted?

¿Qué contenido o destrezas de lo que aprendió le parecen de **menor** provecho o utilidad para usted?

¿Qué **sugerencias tiene para mejorar** el programa de Capacitación de resiliencia para supervisores de respuesta a desastres (ej. contenido, formato, métodos de enseñanza/aprendizaje, ubicación, instructor/a, personal de apoyo)?

*Gracias por participar en esta evaluación.
Su opinión es muy importante para mejorar continuamente la calidad del programa de capacitación.*