



Consejos para el personal de respuesta a desastres:

REGRESO AL TRABAJO

INTRODUCCIÓN

El personal de respuesta a desastres brinda una contribución valiosa a las comunidades en todo el país. Ya sea que usted trabaje en contacto directo con los damnificados o tras bambalinas durante los esfuerzos de respuesta ante un desastre, está proporcionando servicios esenciales a las personas que los necesitan. El trabajo de respuesta a desastres es estresante y a la vez gratificante, y brinda una perspectiva única para todas las personas involucradas. El estrés que genera esta experiencia en ocasiones puede redundar en dificultades de adaptación para el personal de respuesta a desastres que se reintegra al trabajo. Este folleto de consejos puede facilitarle la transición al trabajo de rutina.

PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

Fortalecimiento de las habilidades de manejo del estrés

Si bien es una buena idea tomarse algún tiempo para reorientarse y dormir lo suficiente después de una asignación de respuesta a un desastre, algunos expertos sugieren que el personal primero debe regresar al trabajo por uno o dos días para reencontrarse con sus colegas y responsabilidades, y luego tomarse un tiempo libre personal. Es posible que este reencuentro le sirva para reducir la ansiedad sobre potenciales situaciones desconocidas que le estén esperando en el trabajo.

La flexibilidad y cantidad de tiempo libre personal varía según el empleador, por lo cual debe verificar las políticas de su lugar de trabajo o consultar con el representante del Departamento de Recursos Humanos para que le guíe al respecto.

Debido a que las condiciones de trabajo en las tareas de respuesta a desastres no son ideales, posiblemente le resulte difícil cuidarse de manera adecuada durante este lapso. Una vez que su asignación de respuesta a un desastre haya finalizado, es muy importante que se centre en atender sus necesidades básicas. Por ejemplo, asegurarse de que se encuentra saludable físicamente puede aumentar su resiliencia y disminuir los efectos de la exposición a sucesos traumáticos. Para prevenir y manejar el estrés, ponga en práctica los siguientes consejos de autocuidado:

- Mantenga una dieta saludable, haga ejercicio con frecuencia y descance bien.
- Comparta tiempo con sus familiares y amigos.
- Preste atención a las preocupaciones sobre su salud.
- Póngase al día con las actividades personales pendientes (p. ej., revisar el correo, pagar las facturas, cortar el césped, hacer compras en el supermercado).
- Reflexione sobre el significado de esta experiencia en el plano personal y profesional, tanto para usted como para sus seres queridos.
- Asegúrese de que usted y sus seres queridos tengan un plan de preparación.

Esperar lo inesperado: dificultades comunes y consejos para enfrentarlas

Durante la transición de su asignación de respuesta a desastres a sus funciones de rutina, es posible que note algunos cambios en usted, sus compañeros de trabajo o su entorno laboral. A continuación se describen varias posibles dificultades y algunos consejos para enfrentarlas.

Cambio de ritmo. El entorno de las actividades de respuesta a desastres a menudo se mueve a un ritmo mucho más acelerado que el de un lugar de trabajo normal, y posiblemente observará que usted se ha acostumbrado a este ritmo vertiginoso. Al regresar a su trabajo de rutina, quizá le parezca que las personas se mueven a un ritmo mucho más lento de lo que usted recuerda. Es fácil malinterpretar este comportamiento. Recuerde que probablemente usted fue quien cambió, no sus colegas. **Procure abstenerse de juzgar, criticar o hacer suposiciones sobre el ritmo de trabajo de sus colegas.**

Fatiga constante. En ocasiones, el exceso de estrés trae como consecuencia la sensación de no haber descansado. Con frecuencia, usted experimenta fatiga extrema al regresar de una asignación, incluso si considera que ha dormido lo suficiente. Esto puede ser el resultado de varios factores, como las hormonas del estrés saliendo de su cuerpo para permitirle relajarse, o su cuerpo tratando de recuperarse. **Es posible que necesite más descanso del que usted cree.** Si la fatiga excesiva persiste durante más de dos semanas, contemple la



posibilidad de consultar a un médico. En la sección **Recursos útiles** de este folleto de consejos encontrará más información sobre dónde buscar apoyo y servicios.

Cinismo. Durante el trabajo de respuesta a desastres, por lo general usted observa lo peor de las personas y los sistemas, y es fácil convertirse en una persona cínica. Se espera que estos sentimientos disminuyan con el transcurso del tiempo y usualmente sucede así. **Analice los éxitos y resultados positivos de su asignación e intente centrarse en ver lo mejor de las personas y los sistemas. Con el tiempo, esta perspectiva le ayudará a mantener una actitud más optimista.**

Insatisfacción con el trabajo rutinario. Salvar vidas y proteger la salud y seguridad de nuestros conciudadanos puede ser gratificante y energizante, y la mayoría de los trabajos no proporcionan una motivación tan dramática e inmediata. Tan pronto como usted se reintegre a su trabajo regular, es posible que sienta que sus labores diarias carecen del mismo grado de significado y satisfacción. Esta sensación es común para las personas que se mueven entre entornos de altos niveles de estrés, como el trabajo de respuesta a desastres, y ambientes laborales más tradicionales. Para contrarrestar estos sentimientos, incorpore los aspectos positivos que aprendió durante la respuesta a desastres en su vida personal y profesional. **Reconozca que hay una labor para cada uno de nosotros y que incluso el esfuerzo más pequeño contribuye a nuestro bienestar. Aprenda a apreciar su trabajo de rutina, así como el de las demás personas.**

Emociones a flor de piel. En ocasiones, la combinación de experiencias intensas, fatiga y estrés lo hace vulnerable a emociones inesperadas. Por ejemplo, es posible que lllore más que antes, se enoje con mayor rapidez o experimente cambios repentinos en su estado de ánimo. Estas son reacciones bastante comunes entre el personal de respuesta a desastres, pero generalmente desaparecen con el tiempo. **Mientras tanto, sea**

consciente de sus reacciones; comente sus experiencias con compañeros de trabajo de confianza, amigos o seres queridos, y procure limitar los comentarios que podrían herir o molestar a otras personas.

Relatos sobre sus experiencias. Aunque usted desee compartir sus experiencias con los demás, hay información que a otras personas les impactaría escuchar. **Sea prudente al comentar sus experiencias de respuesta a desastres y recuerde que para otras personas podría ser doloroso escucharlo describir escenas desagradables.** Asegúrese de no hablar sobre los aspectos negativos del trabajo en presencia de niños u otras personas vulnerables en el plano emocional. A los niños también los afecta en gran manera la forma en que sus padres enfrentan el estrés traumático. Cuanto mejor pueda utilizar habilidades positivas para enfrentar las situaciones y abordar sus experiencias de manera constructiva, mayores serán las posibilidades de que su familia haga lo mismo.

Dificultades con colegas y supervisores. Posiblemente no recibirá una “bienvenida” de sus colegas y supervisores que cumpla sus expectativas. Quizá sus compañeros de trabajo estén molestos por la carga adicional de trabajo que tuvieron durante su ausencia o no comprendan la dificultad que supone el trabajo que usted realizó. Es posible que también les moleste el reconocimiento que usted está recibiendo como parte del personal de respuesta a desastres. **Para manejar los sentimientos negativos que le susciten sus colegas, intente expresar el agradecimiento por el apoyo que le brindaron durante su asignación y sea prudente al compartir sus experiencias.**

Diferencias culturales. Los rasgos culturales afectan la manera en que las personas reaccionan ante experiencias intensas. Quizá algunos de sus colegas deseen celebrar sus experiencias, otros sientan que usted necesita recibir cuidados y otros decidan que usted necesita tiempo para estar solo. **Encuentre la manera de expresar sus necesidades, de modo que sea fiel a usted mismo, pero también**



sensible ante los esfuerzos de los miembros de su equipo por demostrarle su apoyo.

Cuándo buscar ayuda

El estrés es una reacción anticipada a situaciones como desastres y otros sucesos traumáticos. A veces es difícil determinar si sus síntomas son el resultado de una enfermedad física o del estrés, o de una combinación de los dos. No obstante, es posible que necesite apoyo si experimenta alguno de los síntomas que se indican a continuación o si tiene preocupaciones que persisten por más de dos semanas:

- Desorientación (p. ej., parecer aturdido, experimentar pérdida de la memoria, no ser capaz de indicar la fecha o la hora o de recordar sucesos recientes)
- Depresión (p. ej., tristeza continua, alejarse de los demás)

- Ansiedad (p. ej., sentirse constantemente nervioso o intranquilo; sentir temor obsesivo de que ocurra otro desastre)
- Síntomas psiquiátricos graves (p. ej., escuchar voces, experimentar delirios)
- Incapacidad de cuidar de sí mismo (p. ej., no comer, bañarse o manejar tareas cotidianas)
- Pensamientos o planes suicidas u homicidas; sentimientos generalizados de desesperanza o desesperación
- Consumo problemático o abuso de alcohol, medicamentos recetados u otras drogas
- Violencia doméstica, maltrato infantil o maltrato a personas mayores

Si está experimentando estrés constante o intenso, tiene varios recursos a su disposición. Puede consultar si su empleador brinda acceso a un Programa de Asistencia al Empleado (o Employee Assistance Program, “EAP”). También puede optar por contactar a su médico de atención primaria, quien puede ayudarlo a descartar problemas médicos o puede remitirlo a un profesional autorizado para el tratamiento de la salud mental. También puede descargar la nueva aplicación sobre Salud Conductual ante Desastres de SAMHSA a fin de acceder a recursos específicos para la fase posterior a la implementación, entre ellos consejos para el reintegro (dirigidos a personal de respuesta a desastres, supervisores y familiares). Podrá encontrar apoyos y servicios adicionales en la sección **Recursos útiles** a continuación.

Recursos útiles

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration Disaster Technical Assistance Center, SAMHSA DTAC)

Línea gratuita: 1-800-308-3515

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Aplicación móvil de comportamiento sano en respuesta a desastres SAMHSA

Sitio web: <http://store.samhsa.gov/product/PEP13-DKAPP-1>

Departamento de Asuntos de Veteranos*

(Department of Veterans Affairs)

Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático (National Center for Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)

Buzón de voz de información del PTSD: 1-802-296-6300

Sitio web: <http://www.ptsd.va.gov>

Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU. (U.S. Department of Homeland Security): FirstResponder.gov*

Sitio web: <http://www.firstresponder.gov>

Salud Ocupacional Federal (Federal Occupational Health)*

Programa de Asistencia al Empleado para empleados federales y federalizados (Employee Assistance Program for Federal and Federalized Employees)

Línea gratuita: 1-800-222-0364; TTY: 1-888-262-7848

Sitio web: <http://www.foh.hhs.gov/>

**Nota: la inclusión de un recurso en esta hoja informativa no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.*

Localizadores de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental (Mental Health Treatment Facility Locator)

Línea gratuita: 1-800-789-2647 (English and español)

TDD: 1-866-889-2647

Sitio web: <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocatorMentalHealth.gov>

Sitio web: <http://www.mentalhealth.gov>

MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Localizador de Centros para Tratamiento de Abuso de Sustancias (Substance Abuse Treatment Facility Locator)

Línea gratuita: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español);

TDD: 1-800-487-4889

Sitio web: <http://www.findtreatment.samhsa.gov>

Líneas directas

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

(National Suicide Prevention Lifeline)

Línea gratuita: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov>

Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en el sitio web de SAMHSA.

Línea de ayuda para casos de desastre (Disaster Distress Helpline) de SAMHSA

Línea gratuita: 1-800-985-5990 Text “Hablanos” to 66746

Sitio web: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov/espanol.aspx>

