

Afrontamiento del estrés

25 Enero 2024

Puntos clave

- No olvide el propósito y el impacto de su trabajo: le permitirá seguir siendo constructivo cuando se enfrente a problemas.
- Dedíquese cada día a algo que no sea el trabajo para mantener un buen estado mental.
- Haga llamadas o envíe regularmente mensajes por WhatsApp a su familia. Le ayudará a mantener relaciones significativas.
- Cree oportunidades para dormir correctamente (al menos seis horas). Haga todo lo posible por comer adecuadamente. Haga ejercicios relajantes o actividades físicas, le ayudarán a mantenerse equilibrado.

1. Líneas generales

Trabajar en una emergencia humanitaria es una de las profesiones más difíciles. Los factores estresantes están siempre presentes y la forma en que afrontemos el estrés determinará si las consecuencias personales serán positivas o negativas. El estrés puede darnos el impulso necesario para conseguir logros extraordinarios, pero también puede tener efectos que debilitan gradualmente lo que hacemos y cómo lo hacemos. En ocasiones experimentamos diversas emociones al mismo tiempo.

Solemos participar en una operación de emergencia como si de una carrera corta se tratara: en lugar de moderar el ritmo, corremos con el mayor esfuerzo y velocidad posible. Sin embargo, las emergencias rara vez son carreras cortas. Para evitar los efectos perjudiciales de la acumulación de estrés, debemos aprender a controlarnos y a encontrar tiempo para otras actividades al margen del trabajo. Las siguientes secciones, que versan sobre recomendaciones sobre buenas prácticas y consideraciones de cara a la aplicación práctica, pueden ayudarle a mantener a raya el cansancio crónico.

Un despliegue de emergencia exige que demos lo mejor de nosotros mismos. Si nos vemos incapacitados debido a la fatiga o al estrés, ofrecemos menos de lo que tenemos. Para satisfacer las necesidades de las personas a las que servimos, tenemos el deber de mejorar nuestra resiliencia personal y de gestionar el estrés lo mejor posible.

2. Guía principal

El término “resiliencia” hace alusión a la capacidad de una persona para adaptarse adecuadamente a las adversidades. No se trata de una característica que las personas posean o de la que carezcan, sino, más bien, de los comportamientos, las actitudes y los sentimientos de los que podemos aprender.

Toda persona que esté pasando por una situación de estrés puede llegar a un punto de saturación más allá del cual los mecanismos de afrontamiento habituales no funcionan. Conviene, por lo tanto, cuidar el bienestar físico y mental para evitar problemas laborales, interpersonales o de salud.

¿Reconoce alguno de los síntomas descritos a continuación? También puede emplear la [herramienta de autoevaluación](#) disponible en la Plataforma de Bienestar del ACNUR.

La acumulación de estrés es un conjunto de factores tensionantes que suelen experimentar las personas que trabajan en situaciones de estrés crónico o que han vivido diversas situaciones agobiantes en un periodo de tiempo corto.

- Afecta su capacidad de procesamiento de la información. Progresivamente, van perdiendo la capacidad de trabajar con más de dos fragmentos de información a la vez o de absorber nueva información e integrarla en el conocimiento que ya posee. De esta forma, su capacidad de toma de decisiones y su habilidad para aprender de la experiencia, dos competencias de suma importancia durante una operación de emergencia, se ven perjudicadas.
- La acumulación de estrés reduce su capacidad de cooperación. Normalmente, la mayoría de las personas mantenemos un equilibrio adecuado entre el deseo de lograr un impacto en el mundo y el deseo de agradecerles a las personas a nuestro alrededor y relacionarnos con ellas. Cuando estamos estresados, el poder domina el impulso de crear vínculos. Nos centramos en avanzar, al margen de si les agradamos a los demás o no. Las relaciones se vuelven manipuladoras, un medio para un fin.
- La acumulación de estrés lo distancia de la gente de su alrededor. Un desequilibrio hormonal provocado por el estrés al principio provoca mal humor, lo que a la larga se convierte en una apatía emocional. La ira se convierte en la única emoción que se experimenta directamente.
- A largo plazo puede enfermarse, tanto de manera física como mental, debido a la acumulación de estrés.

Recomendaciones de buenas prácticas

Las personas que han decidido lo que quieren lograr, y logran ver el objetivo de sus acciones y

experiencias, son mucho menos vulnerables a los efectos perniciosos del estrés.

Responder las siguientes preguntas puede ayudarle a reconocer su propósito; dedique un tiempo a reflexionar sobre sus respuestas en un entorno tranquilo y ármese de valor para ser honesto consigo mismo.

Tenga en cuenta que las respuestas pueden ser complejas y que a menudo no serán coherentes o consistentes. Así, lo que escriba puede parecer contradictorio, pero tales contradicciones no suponen mayor problema cuando nos familiarizamos con ellas.

- ¿Por qué trabaja en el ACNUR?
- ¿Qué esperaba, siendo realista, de este cometido en particular?
- ¿Qué aspiraba?
- ¿Cuál es su situación actual, según las respuestas que ha dado a estas preguntas?

También es importante comprender cómo se valora a sí mismo y lo que hace. Este conocimiento le permite lidiar con otras personas que traten de evaluarlo y con cualquier insatisfacción que pueda sentir debido a que el trabajo no se esté haciendo correctamente. De nuevo, puede que sus respuestas no sean coherentes; sea sincero y reflexione detenidamente sobre lo que vaya a decir.

- ¿Cuáles son los costos personales, y las recompensas, de su trabajo?
- ¿Cómo mide el éxito en su trabajo?
- ¿Qué puede controlar en su trabajo?
- ¿Qué ha logrado (o va a lograr) hoy?

Piense en estas preguntas de vez en cuando. Cuando se encuentre en dificultades, puede que le sirva de ayuda recordar el panorama general.

Puede llamar a un consejero del personal (véase la sección “Contactos principales”) para hablar de sus respuestas y tus frustraciones. La conversación será confidencial y es posible que le permita comprender mejor la situación.

Aplicación práctica

- 1- Ser lo más claro posible consigo mismo respecto a su propósito las recompensas que obtiene de su trabajo y el precio que paga, es la base de la resiliencia.
- 2- El siguiente paso en el desarrollo y el mantenimiento de la resiliencia personal es hacer todos los esfuerzos razonables por comer y dormir bien. Una buena salud y condición física son los requisitos previos para afrontar al estrés eficazmente. En el siguiente enlace encontrará recursos para el entrenamiento físico: <https://wellbeing.unhcr.org/practical-tips-and-advice>, y en el siguiente, un pódcast al respecto: <https://wellbeing.unhcr.org/articles/healthybodies>
- 3- No beba demasiado alcohol para desconectarse o para relajarse. Hay mejores maneras para lograr tal fin, algunas de las cuales se proponen más adelante. No obstante, si considera que tiene una dependencia al alcohol o a otras sustancias, póngase en contacto con el consejero del personal de su región para que le preste apoyo.
- 4- Tómese permisos y vacaciones cuando pueda y asegúrese de programarlos.

Algo que podría intentar es hacer un ejercicio de respiración consciente cada noche. Es una alternativa al ejercicio del flujo de consciencia y también mejora la calidad del sueño. Además, si se practica por la mañana, mejora la atención, el control emocional y la disciplina mental en general.

Instrucciones: programe en su teléfono una alarma de 15 minutos de manera que no tenga que estar pendiente del tiempo. Siéntese en una silla con la espalda recta, las piernas paralelas la una a la otra y las manos sobre el regazo. Respire despacio y profundamente. Exhale por más tiempo del que inhale. Permanezca concentrado en el flujo de aire y en el movimiento del abdomen. Cuando los pensamientos lo distraigan, concéntrese en respirar. Respire 100 veces si es necesario, permita que sus pensamientos fluyan y se vayan. Haga este ejercicio con regularidad cada mañana. No se desanime si no consigue hacer dos respiraciones seguidas sin dejar la mente en blanco, pues a la mayoría le ocurre al principio. Este ejercicio de concentración voluntario resulta muy útil en entornos caóticos como los que se presentan durante una emergencia.

Lista de verificación de buenas prácticas

- Piense con regularidad en cosas que no tengan que ver con el trabajo: esta máxima es común para todos los métodos de fomento de la resiliencia.
- Evite hablar sobre el trabajo con sus colegas después de la jornada laboral. No se convierta en su trabajo.
- Manténgase en contacto regularmente con su familia y sus amigos, quienes le recordarán que existe un mundo fuera de su lugar de destino.
- Converse sobre los temas más importantes (como las emociones, el sentido y las decisiones de vida) con alguien de confianza.
- Escriba sus pensamientos en un flujo de consciencia cada noche. Se ha demostrado que esta técnica mejora la calidad del sueño y que reduce el impacto de la acumulación de estrés.
- Si tiene aficiones, practíquelas: realícelas cada día si el entorno lo permite.

- Lea libros en lugar de ver televisión. La televisión rara vez estimula nuestra mente de la misma forma que la literatura.

3. Aprendizajes y prácticas de campo

Con el fin de ayudar a gestionar los problemas psicosociales, los colegas del ACNUR pueden consultar recursos útiles en la plataforma interactiva de bienestar del ACNUR, la cual es completamente confidencial. La información personal que registre en ella (tal como las respuestas a las herramientas de autoevaluación) no queda almacenada (<https://wellbeing.unhcr.org/>).

En la plataforma de bienestar también puede acceder a dos programas digitales de salud mental que se han desarrollado para el personal del ACNUR con el objetivo de ofrecer programas sobre 1) el desarrollo de la resiliencia y 2) cómo tratar los síntomas emergentes del estrés laboral y el trauma vicario.

[Introducción a la plataforma de bienestar](#)

4. Enlaces

[Estrategia de Salud Mental de las Naciones Unidas](#)

5. Contactos principales

Los consejeros del personal del ACNUR son profesionales de salud mental que prestan servicios confidenciales al personal y a las personas a su cargo. Puede conversar con ellos de cualquier problema, sea familiar, laboral o personal.

Puede encontrar la información de contacto de los consejeros del personal en la sede y en las siete regiones en la sección [My wellness team](#) (Mi equipo de bienestar).

En caso de urgencia, también puede llamar al teléfono de asistencia psicosocial, +41 22 739 73 88, disponible las 24 horas del día.