

# Guía de Orientaciones para el autocuidado y la autoprotección de los miembros de las COGIREDE de DRE/GRE/UGEL



Cuidar de  
si para  
cuidar de  
los otros

# Presentación

La Gestión del Riesgo de desastre es un proceso cuyo fin último es la prevención, la reducción y el control permanente de los factores de riesgo de desastre en la sociedad, así como una adecuada preparación y respuesta ante situaciones de desastre.

Esta tarea está a cargo de funcionarios y especialistas agrupados en las Comisiones de Gestión Integral del Riesgo de Emergencias y Desastres - COGIREDE de la DRE/GRE/UGEL, actividad que exigirá a los integrantes de este equipo un conjunto de capacidades cognitivas, emocionales, física y sociales, haciendo frente a situaciones estresantes las cuales deben de cultivarse y desarrollarse en lo cotidiano (autocuidado), así como implementar otras (Autoprotección) cuando la tarea propia de la GRD y su quehacer les expone ante situaciones de emergencia o desastre que afectan a la comunidad educativa, de manera tal que les permita permanecer en las mejores condiciones no solo para llevar a cabo la tarea sino también ser un referente.

Par ello la presente cartilla busca generar reflexión sobre aquellos aspectos socioemocionales que debe conocer. Uno de estos aspectos es el estrés.



# Guía de Orientaciones para el autocuidado y la autoprotección de los miembros de las COGIREDE de DRE/ GRE/UGEL



## I. Objetivo

Generar la reflexión sobre la importancia de implementar prácticas de autocuidado y autoprotección en los integrantes de las GIREDE



## II. Ámbitos de aplicación

Estas acciones están orientadas a los equipos GIREDE de las DRE/GRE y UGELs.

## III. Revisión y actualización

La Guía de orientaciones para el autocuidado y autoprotección de los integrantes de la COGIREDE de DRE/GRE/UGEL es un material de referencia, con carácter dinámico y en constante revisión, que busca brindar orientaciones a los integrantes de la Comisiones de Gestión Integral del Riesgo de Emergencias y Desastres-COGIREDE, que les permita reconocer los aspectos emocionales así como contar con recursos personales para hacer frente la demanda emocional que la labor de gestión de riesgos de desastres exige.



## IV. Detalles de la Guía

Los especialistas que desempeñan labores en contextos de emergencias y/o desastres se exponen a situaciones que en muchos casos nos generan un estrés, entendido como una reacción del organismo ante un desafío físico y/o emocional. Bajo esta premisa podemos mencionar los siguientes tipos de estrés:



### A.

#### Estrés básico

Se trata de un estrés “de fondo” o subyacente. El estrés básico puede estar motivado por distintas fuentes de tensión, a nivel individual, emocional, familiar o social. Puede aumentar cuando cambian las circunstancias de la vida diaria (estar alejado de la familia sin una comunicación adecuada, trabajar con personas desconocidas de distintas culturas, incertidumbre en cuanto al trabajo, nueva información a asimilar, etc.).



Los integrantes de las Comisiones integral del Riesgo de Emergencias y Desastres-COGIREDE de DRE/GRE/UGEL deben estar preparados para estas contingencias y aprender a desarrollar estrategias para afrontarlas. El estrés básico generalmente disminuye después de las primeras semanas de haber sido asignado a nuevas tareas.

# B.

## Estrés Acumulativo

Aparece luego de una exposición prolongada a factores de estrés laborales y no laborales y en circunstancias de tensión como los desastres, el estrés acumulativo puede escalar rápidamente y desembocar en la extenuación profesional conocido como “síndrome de Burn-out” caracterizándose por un debilitamiento de los mecanismos normales para enfrentar el estrés.



Causas de estrés en el terreno citado frecuentemente:

- Condiciones de vida difíciles
- Intensa carga de trabajo o inactividad
- Relaciones comunicacionales (diferencias culturales)
- Falta de actividades recreativas y de vida social o cultural
- Inseguridad
- Amenazas al bienestar/riesgo salud
- Desafíos relacionados con los valores, ideales y creencias personales.
- Alejamiento de la familia y preocupación sobre sus situación.
- Amenaza laboral, inestabilidad financiera

### ¿Cómo reconocer el estrés acumulativo?

En las personas; La clave para identificar el estrés acumulativo son los cambios de comportamiento, evidenciándose síntomas físicos, emocionales, mentales, relacionales, cuestionamientos de las creencias.



Es importante que:

- Tome conciencia de que los signos de angustia que usted y los otros presentan son legítimos y no son signos de debilidad personal o de falta de profesionalismo.
- Esté atento a fin de poder advertir los signos y síntomas que indican que sus mecanismos para afrontar los problemas están sobrecargados.
- Busque ayuda, no solamente para encarar los síntomas de estrés que van apareciendo en su interior, sino también para identificar y atacar la causa del estrés.

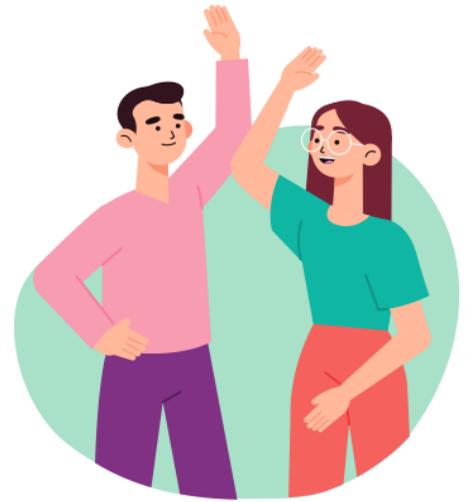
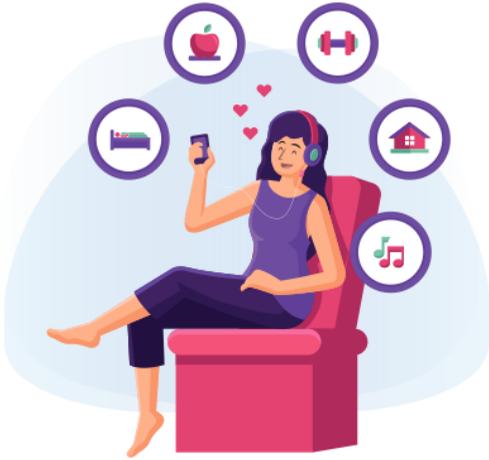
### Rol de los directivos:

Los directivos pueden desempeñar un papel vital en la prevención del estrés acumulativo, manteniendo de ese modo un ambiente de trabajo saludable, como por ejemplo:

- Creando oportunidades para hablar de las tensiones y problemas de comunicación que surgen en los equipo.
- Promover el desarrollo de actividades extracurriculares-como las deportivas – u organizar diversas reuniones sociales.
- Brindar la oportunidad a la persona afectada de descansar y hablar sobre las causas de su estrés.

**El estrés acumulativo es evitable y reversible: prevenirlo es responsabilidad conjunta de los delegados y del personal directivo.**





## ¿Cómo prevenir el estrés acumulativo?

- Use plenamente sus recursos personales, red social y suficientes actividades recreativas
- Conozca cuáles son sus recursos, límites y reacciones frente al estrés.
- Comparta-comuníquese-exprese con claridad, con alguien que pueda compartir sus dudas, temores y sus desilusiones.
- Apóyense mutuamente entre colegas, escuchándose, eviten criticar o restar importancia a sus observaciones.
- Siempre que sea posible observe horarios normales de trabajo, evitando trabajar durante los fines de semana.
- Dedique tiempo suficiente al descanso, al reposo y a las relaciones sociales.
- Aliméntese en forma equilibrada, en horarios regulares, evitando el exceso de alcohol.
- Manténgase en buen estado físico, realizando actividades que lo gratifiquen.





## C. Estrés traumático o estrés propio de incidentes críticos

Se produce por situaciones que salen de lo común, en las que la persona percibe que su vida está bajo peligro una amenaza inminente, o en las que es testigo o víctima de violencia o de un desastre natural.

En algunos casos, el estrés traumático puede conducir posteriormente a un síndrome post-estrés traumático (SPET), una patología que requiere la derivación a un especialista en salud mental.

Entre las principales reacciones en el o los grupos, podemos encontrar; ira contra los directivos, falta de iniciativa, actitud negativa hacia el lugar de trabajo, actitudes críticas hacia los colegas, mentalidad de chivo emisario, aislamiento, decaimiento físico, confusión entre otras.

Luego de una experiencia traumática es saludable y normal reaccionar. También puede producirse emociones fuertes de sólo pensar en lo que podría haber sucedido.



### ¿Cómo ayudarse a sí mismo?



- Hable con alguna persona con quién se sienta cómodo, describiéndole qué es lo que pensó o sintió durante o después del incidente. Hablar sobre sus experiencias negativas le ayuda a superarlas.
- Recordar que a veces es más fácil expresar sus sentimientos con “acciones” que con palabras. Dibuje, pinte, escriba, toque algún instrumento o haga ejercicio físico.
- Tome conciencia de sus tensiones y trate de relajarse. Respire lentamente.
- Escuche lo que piensan y dicen otras personas de su entorno. El incidente también las ha afectado a ellas.
- Trate de seguir comiendo bien y evite el alcohol. El ejercicio físico es bueno por que ayuda a aliviar tensiones.
- Continúe trabajando en tareas de rutina si le resulta difícil encontrarse en deberes exigentes.
- Si no puede dormir o se siente demasiado ansioso, coméntelo a alguien de su confianza. No se auto medique, busque asesoramiento médico.
- Tome conciencia de sus pérdidas. Actúe con calma. Lleva tiempo evaluara cómo va enfocar las cosas después de haber vivido un hecho traumático significativo.



**Expresa sus emociones y hable sobre ellas lo antes posible. Es normal estar perturbado después de un hecho traumático. Recuperarse de un trauma lleva tiempo. Si se siente “bloqueado” busque ayuda. No se aíle.**





## Cuidar de sí mismo para poder cuidar a otros

Los especialistas de GRD, también pueden ser afectados por los desastres, al sufrir pérdidas personales y materiales, experimentar dolor, rabia, impotencia, confusión; así como deseos de cuidar a otros, de salir adelante, de crear activamente un mejor presente y futuro para las niñas, los niños, adolescentes y su comunidad.

Precisamente la vocación en el sector educación, da la oportunidad de contribuir a la recuperación de las familias afectadas, mediante el cuidado y formación de las y los estudiantes. En ese sentido las y los docentes son constructores de esperanza.

Sin embargo, para ayudar a los demás: estudiantes, familiares y otros, los docentes deben primero cuidar de sí mismos. Son muchas las formas de hacerlo. A continuación, se destacan los elementos imprescindibles que cobran particular importancia frente a una situación de emergencia.

# 1. Compartir nuestras emociones y pensamientos:

Expresar nuestras emociones después de un evento traumático y compartirlas con personas de confianza nos hace sentir acompañados y nos ayuda a comprenderlas y manejarlas.

Es importante tener presente que las emociones no surgen solas, sino que vienen acompañadas de un conjunto de ideas que, con frecuencia, refuerzan o suscitan ciertos estados de ánimo y que, por lo mismo, puede también ayudarnos a modificarlos.

Por ello, consideramos dos conceptos:

- **Círculo vicioso** (tendencia a dejar de lado): "Creo que no puedo hacer nada para contribuir a mejorar la situación-me siento cansado-no tomo iniciativas-confirmando que no puedo hacer nada-me siento más desanimado".
- **Círculo virtuoso** (tendencia a construir): "Creo que puedo hacer mucho para contribuir a mejorar la situación-me siento con energía-tomo iniciativas-confirmando que puedo ayudar-me siento más animado-tengo más ideas para emprender".

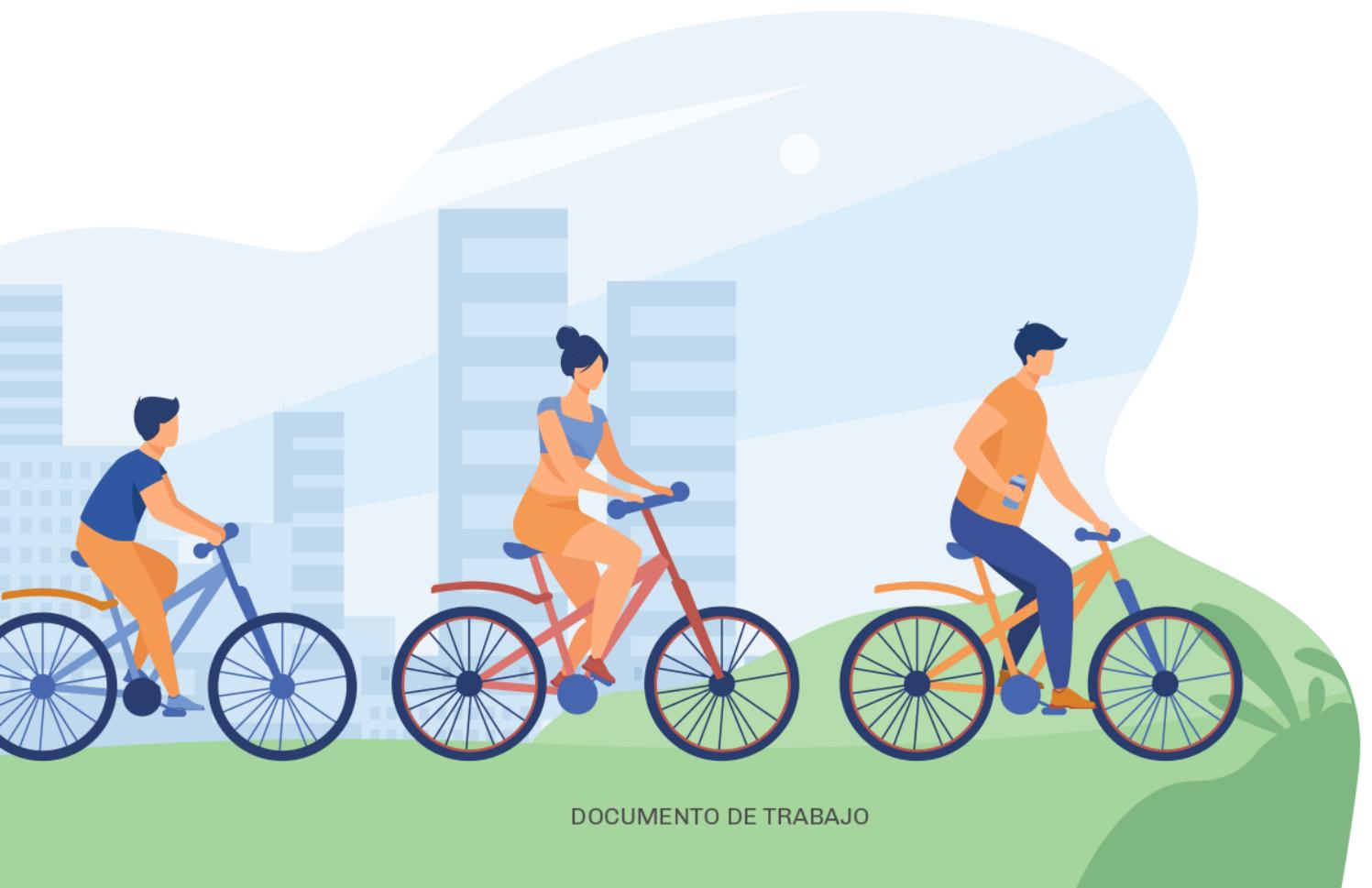


## 2. Hay que descansar y tener momentos para nosotros, nuestras familias y amigos.

Así como ponemos manos a la obra y nos implicamos en la tarea a de la familia, la escuela y la comunidad, también es necesario permitirnos descansar, porque lo necesitamos, porque lo merecemos y porque solo así tendremos la energía para ayudar a los demás.

Del mismo modo, es importante que tengamos espacios y momentos para nosotros: escribir nuestras emociones y pensamientos, o compartirlos, tocar algún instrumento, pintar, cantar, por ejemplo. Lo importante es darnos el tiempo para mirar dentro de nuestras emociones. Encontrarnos con nosotros mismos enriquece nuestro encuentro con los demás.

Dedicar un momento para compartir con la familia y los amigos ayudará a nuestra recuperación emocional.





## El autocuidado en una gestión prospectiva

Podemos definir al autocuidado como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar su evolución.

El autocuidado es considerado por la OMS como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".

Bajo esta premisa podemos señalar, que el autocuidado de los especialistas encargados de la comisión de GRD, comprenderá un conjunto de actividades físicas, psicológicas y sociales que implementan sus miembros para proveer bienestar, incidir sobre el control de su salud e influir positivamente en su entorno laboral.

Actividades sugeridas:

- Sé activo y responsable con tu salud
- Sigue una alimentación equilibrada
- Practica ejercicio físico regularmente
- Evita el consumo de tabaco y disminuye el del alcohol
- Protege y cuida tu piel
- Favorece espacio de recreación regularmente
- Participar de espacio familiares, amicales o comunales que contribuyan a tu bienestar emocional.

## La autoprotección en una gestión reactiva

La autoprotección, puede ser descrita como el conjunto de medidas preventivas y de autodefensa frente a situaciones de emergencia para evitar o limitar sus consecuencias.

Actividades sugeridas:

- Compartir nuestras emociones:
- Descansar y tener momentos para nosotros, nuestras familias y amigos.
- Identificar posibles amenazas (físicas, psicológicas y sociales) para adoptar medidas de cuidado.
- Identificar espacios y personas con las que podemos contar para nuestra protección.
- Revisar permanentemente las medidas de autoprotección adoptadas, teniendo en cuenta el principio de realidad.
- Planificar y organizar nuestras actividades diarias, revisándolas al final del día lo desarrollado e implementarlo al siguiente día.
- Buscar ayuda de ser necesario



## Bibliografía

- Guía Metodológica para el soporte socioemocional en situaciones de emergencia por desastres-MINEDU-PREVAED 068.
- Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. MINEDU-UNESCO.
- Controlar el estrés sobre el terreno-Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.
- Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres OPS.
- Guía para docentes, Atención de Salud Mental en situaciones de emergencia o desastre-UNICEF.