**Herramienta 3.3.8 Cuidando del Bienestar del Personal y de los Voluntarios del Centro DAPS**

**Resiliencia de los Gerentes y de los Voluntarios**

Los gerentes (en este caso, los puntos focales de PGI) juegan un papel importante en la generación de una dinámica de equipo solidaria al mostrar preocupación por el bienestar de cada voluntario a nivel individual y del equipo en su conjunto (en el contexto del Centro DAPS).

Los puntos focales de PGI pueden:

* Garantizar horarios y condiciones de trabajo razonables para los voluntarios.
* Preparar descripciones de puesto de trabajo o poner en claro lo que se espera
* Preparar y capacitar a los voluntarios para sus tareas en el campo.
* Comunicarse con los voluntarios para saber cómo les está yendo durante la respuesta de emergencia.
* Tener reuniones de equipo periódicas durante la emergencia para saber cómo van las cosas con el equipo y ofrecer apoyo
* Promover que el trabajo voluntario se realice en parejas.
* Establecer sistemas de compañerismo o de apoyo entre pares
* Ofrecer información sobre el estrés y sus impactos.
* Promover buenas estrategias de afrontamiento
* Apoyar a los voluntarios que han experimentado eventos especialmente difíciles
* Mostrar agradecimiento y hacerle saber a los voluntarios que son miembros valiosos del equipo

**Recordatorios sobre autocuidado para el personal y los voluntarios del Centro DAPS**

* Si usted se siente abrumado por la situación o por sus deberes, intente enfocarse un rato en tareas sencillas y rutinarias. Informe a sus compañeros y supervisores acerca de cómo se siente, y sea paciente con usted mismo.
* Si usted experimenta un evento crítico, hablar con alguien acerca de lo que está pensando y sintiendo puede ayudarle a procesar y a asimilar cualquier experiencia desagradable.
* Algunas reacciones son normales e inevitables cuando se trabaja en circunstancias difíciles.
* Cuide su cuerpo y su mente
* Descanse y duerma lo suficiente
* Limite su consumo de alcohol y de tabaco.
* Si tiene dificultades para dormir o se siente ansioso, evite la cafeína, especialmente antes de acostarse
* Haga ejercicio para aliviar la tensión
* Coma alimentos saludables y mantenga horarios regulares de comida.
* Manténgase en contacto con sus seres queridos.
* Hable sobre sus experiencias y sentimientos (incluso los que parecen atemorizantes o extraños) con colegas o una persona de confianza.
* Escuche lo que otros dicen sobre cómo el evento los ha afectado y lo que están haciendo para afrontarlo. Podrían aportar ideas útiles.
* Exprese sus sentimientos a través de actividades creativas como dibujar, pintar, escribir o tocar música.
* Juegue y haga tiempo para divertirse
* Haga un intento consciente por relajarse, haciendo cosas que usted disfruta, meditación o yoga

**Usted también podría pedir a los miembros del equipo que completen esta guía de evaluación de autocuidado para el personal y los voluntarios del Centro DAPS[[1]](#footnote-1) todos los meses como un medio para apoyar al personal**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Instrucciones:**  En un mes típico, ¿con qué frecuencia aplica a usted lo siguiente? Para cada pregunta, escriba el número que mejor se ajusta a su experiencia en la línea antes de la pregunta.  0 = Casi nunca; 1 = Raramente; 2 = A veces; 3 = A menudo; 4 = Casi siempre | | |
| **Respuestas** |  | **Detalles** |
|  |  | Tengo por lo menos un día completo libre de trabajo cada semana |
|  |  | Me tomo un tiempo para estar en silencio, pensar, meditar, escribir y/o rezar |
|  |  | No trabajo más de 8 horas al día en las actividades del Centro DAPS |
|  |  | Hago ejercicio durante por lo menos 25 minutos, cinco días a la semana. |
|  |  | Hago algo que me parece divertido (p. ej. jugar un juego, ir al cine, leer un libro, etc.) |
|  |  | Practico relajación muscular, yoga, estiramientos, meditación o respiración lenta. |
|  |  | Comparto cómo me siento con lo por menos un amigo o con mi pareja |
|  |  | Duermo bien, y duermo de 7 a 8 horas por noche |
|  |  | Tengo cuidado con lo que como y llevo una dieta equilibrada |
|  |  | Tomo por lo menos 2 litros de agua al día. |
|  |  | En el equilibrio trabajo-vida, tengo más experiencias emocionales positivas que negativas. |
|  |  | Al final del día, soy capaz de dejar atrás las presiones del trabajo. |
|  |  | Bajo el ritmo cuando me estoy cansando, poniendo decaído y volviéndome vulnerable a la angustia |
|  |  | Hay personas que se preocupan por mí. Confío en ellos y me siento cómodo hablando con ellos. |
|  |  | Hago algo que me parece creativo o expresivo. |
|  |  | Siento que tengo la capacitación y las habilidades para hacer bien mi trabajo |
|  |  | No me dejo, y digo "no" cuando necesito hacerlo |
|  |  | En el trabajo, me tomo un breve descanso cada dos horas y cambio de tareas periódicamente |
|  |  | Paso tiempo con otras personas de confianza que forman parte de una comunidad de significado y propósito (por ejemplo, voluntarios de la comunidad, colegas de trabajo, etc.) |
|  |  | Me siento bien con mi habilidad para comunicarme con los demás. |
|  |  | Paso tiempo e invierto energía haciendo lo que es realmente importante para mí en la vida. |
|  |  | Creo en mi capacidad de lograr objetivos, incluso cuando me encuentro con dificultades |
|  |  | Me propongo objetivos realistas para mi vida y trabajo por lograrlos |
|  |  | Tomo vacaciones |
|  |  | Soy capaz de dejar atrás los errores que he cometido |
|  |  | Soy capaz de manejar conflictos de manera constructiva |
|  |  | No me aferro a los rencores |
|  |  | Tomo más de 1-2 bebidas alcohólicas, fumo o uso otras drogas recreativas  0 = la mayoría de los días  1 = 3-6 veces por semana  2 = menos de 3 veces por semana  3 = casi nunca |

|  |  |
| --- | --- |
| **Guía de Interpretación:** | |
| **Puntuación** | **Una puntuación en este rango sugiere que…** |
| 0-29 | Sus habilidades de autocuidado y estrategias de equilibrio de estilo de vida mejorarían si desarrollara un plan para cambiar su estilo de vida y mejorar su autocuidado. Hable urgentemente con su gerente y desarrolle algunas acciones que lo ayudarán. Considere tomarse varios días de licencia (2-3) |
| 30-59 | Sus habilidades de autocuidado y estrategias de equilibrio de estilo de vida mejorarían si desarrollara un plan para mejorar su autocuidado en todas las áreas. Si obtuvo más de 40 puntos, sus habilidades de autocuidado son promedio y requieren mejoras en áreas específicas. Por ejemplo, puede que esté haciendo suficiente ejercicio, pero no durmiendo lo suficiente ni teniendo suficiente tiempo libre. Marque cada categoría donde usted se haya asignado una calificación baja para identificar las áreas de mejora. |
| 60-84 | Usted tiene un buen conjunto de habilidades de autocuidado, pero aún experimenta algunos factores estresantes. Mire las categorías con las puntuaciones más bajas y desarrolle un plan de cambio de estilo de vida en consecuencia. |
| 85 y más | Usted está cuidando su equilibrio trabajo-vida, pero siempre se requiere una vigilancia continua. |
| Recomendación: enumere 2-3 acciones que usted puede tomar para mejorar su autocuidado: | |

1. Extracto de "Directrices Nacionales para Implementación de Espacios Amigables para la Niñez en Emergencias de Filipinas" (Anexo 9.2 p.56). [↑](#footnote-ref-1)