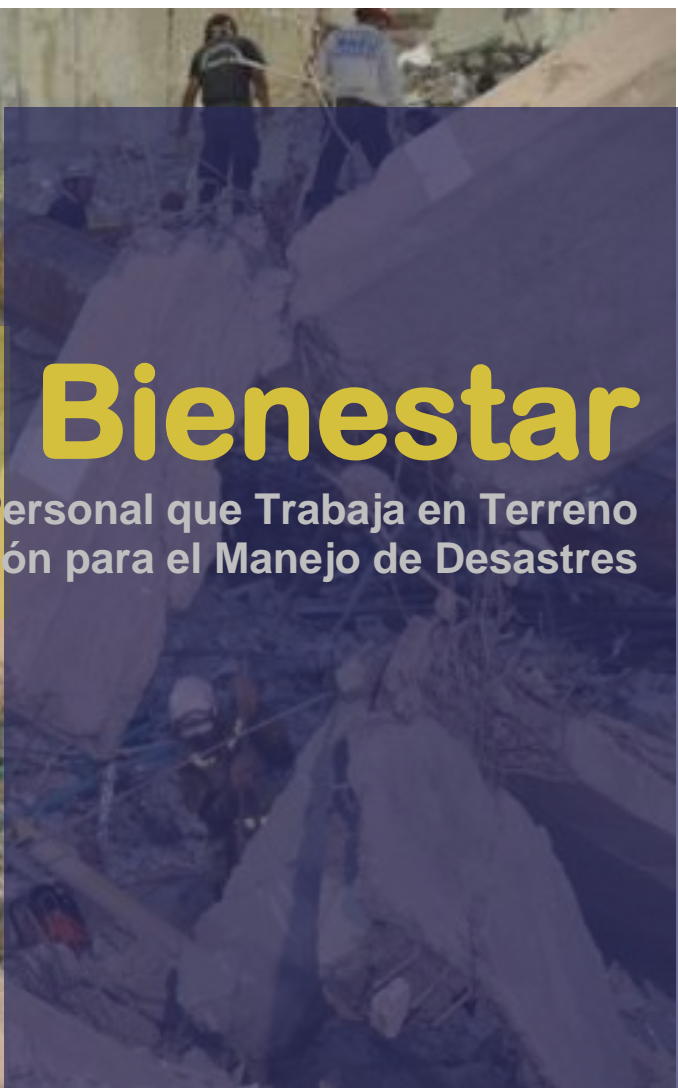




Unidad Nacional para la Gestión del
Riesgo de Desastres - Colombia

Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres



Plan de Bienestar

Grupo Operativo y Personal que Trabaja en Terreno
Subdirección para el Manejo de Desastres



Presidencia de la República

PROSPERIDAD
PARA TODOS



Plan de Bienestar

Grupo Operativo y Personal que Trabaja en Terreno
Subdirección para el Manejo de Desastres



Presidencia de la República

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**



Juan Manuel Santos Calderón
Presidente de la República de Colombia

Carlos Iván Márquez Pérez
Director Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres

Adriana Cuevas Marín
Subdirectora para el Manejo de Desastres-UNGRD-

FOTOGRAFÍA
Oficina Asesora de Comunicaciones de Unidad Nacional
para la Gestión del Riesgo de Desastres

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Julliete Andrea Brack Perilla
Otto Fritz Nietzen Rodríguez

ISBN:

Impreso en Colombia
Printed in Colombia

www.gestiondelriesgo.gov.co
Derechos Reservados
Prohibida su reproducción

Bogotá D.C., Diciembre 2013

Este documento fue elaborado por la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
1. PLAN DE MANEJO DE ESTRÉS	7
2. MANEJO DE LAS EMOCIONES	12
3. ESTRATEGIAS DE DESACTIVACIÓN PSICOSOCIAL	14
4. RECOMENDACIONES	16
BIBLIOGRAFÍA	17

INTRODUCCIÓN

El presente plan de bienestar le permitirá a usted como parte del equipo que trabaja en terreno en situaciones de emergencias/ calamidad pública o desastres contar con las estrategias necesarias para el manejo asertivo de los factores estresores diarios a través de un plan de cinco días para control de estrés, estrategias de desactivación psicosocial y manejo de emociones.

Además podrá tener los datos requeridos para el buen funcionamiento biopsicosocial de acuerdo a las exigencias del medio donde se desenvuelve de manera permanente, este plan cuenta con una matriz de programación de actividades su duración y relevos de acuerdo a las necesidades y seguimiento frente a cada caso.

1. PLAN DE MANEJO DE ESTRÉS

Es de gran importancia conocer que el estrés hace parte de un proceso de adaptación al cambio, no necesariamente tiene manifestaciones negativas para la persona, ya que hace parte de la vida diaria. En la cotidianidad estamos expuestos a diversos factores estresores como: la exigencia laboral, problemas personales (frustración, cambios físicos, enfermedades, problemas emocionales, etc.), las relaciones familiares, el medio ambiente (contaminación, ruido, trancones, comentarios tóxicos, etc.) y las relaciones interpersonales diarias.

Es así que el estrés está dividido de la siguiente manera:

CARACTERÍSTICAS	
EUSTRÉS (POSITIVO)	DISTRES (NEGATIVO)
Activa el organismo haciendo que se aumente la capacidad de respuesta asertiva ante situaciones difíciles.	Responde a una amenaza ya sea interna como externa donde a mayor demanda se evidencia un desajuste fisiológico y psicológico.
Aumenta la creatividad.	Este es el estrés desagradable.
Aumenta la energía que permite responder a las actividades diarias.	Disminuye la capacidad de respuesta asertivamente los conflictos.
Aumento de serotonina (neurotransmisor que genera el aumento de la energía).	Aumentan los problemas físicos, emocionales y sociales.
	Aumenta el consumo de bebidas alcohólicas y el consumo de cigarrillos.
	Reacciones “explosivas”.
	La persona tiende a culpar al otro por las situaciones que no pudo afrontar.

A continuación conocerá el plan propuesto para cinco días, tenga en cuenta que hace parte de una estrategia para afrontar de manera asertiva los factores estresores cotidianos, por ello es necesario que de manera constante practique las actividades que aquí se proponen.

PALABRA CLAVE

REGULACIÓN
EJERCICIO
PENSAMIENTOS POSITIVOS
ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO
SONRIE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A SOLAS:

- ♣ Es fundamental organizar su tiempo
- ♣ Ubíquese en un lugar tranquilo y silencioso
- ♣ Dedíquese a reemplazar los pensamientos tóxicos (pensamientos que han generado angustia, preocupación, rabia, ira, tristeza, desesperanza, entre otros...) por pensamientos que le generen agrado y sean positivos para usted, otros 10 minutos guarde silencio y concéntrese en algo placentero y tranquilizador.

EN CASA:

- ♣ Comprender como el distres afecta mi área física, psicológica y las relaciones sociales.
- ♣ Cita diaria conmigo.
- ♣ Analice su AMP (Actitud Mental Positiva), repita el pensamiento positivo que reemplaza el pensamiento toxico actual y respire.
- ♣ Mantenga su entorno limpio y ordenado para satisfacción personal y un ambiente favorable.
- ♣ Cultive las relaciones familiares y sociales.
- ♣ La cena debe ser ligera y 2 horas antes de acostarse en un ambiente grato. (Fruta y algún producto lácteo descremado).

EN EL TRABAJO:

(Buen humor)

- ♣ Planifique la jornada: anote las tareas del día, sea generoso/a con el tiempo.
- ♣ Antes de angustiarse libérese de las preocupaciones y pensamientos que le ocasionan somatización del estrés.
- ♣ Beba agua en abundancia (esta le ayudará a mantener un buen estado anímico debido a que su efecto es liberar toxinas del cuerpo aumentando la energía del mismo).

- ♣ Cumpla su cita horaria con usted mismo/a
- ♣ Analice su nivel de AMP (Actitud Mental Positiva) y anótela
- ♣ Respire profundamente, repita el pensamiento del día (ejemplo: si importar lo que suceda a mí alrededor hare realizare mis labores con agrado), sonría.
- ♣ Coma al medio día, despacio, disfrute su ensalada, legumbres (Soya, garbanzos, lentejas o frijoles, hortalizas, un cereal, etc.
- ♣ Haga pausas para comer algo durante el día, en el mercado puede encontrar algunos productos que contienen serotonina como: leche, huevos, queso, frutos secos, entre otros ya que contienen un alto contenido proteínico.

REPASO FINAL DIARIO:

- ♣ Repase sus anotaciones de los distintos niveles de AMP (Actitud Mental Positiva).
- ♣ Examine sus fuentes personales de estrés y las actividades que lo alivian.
- ♣ Compruebe con cuantos aspectos de la palabra clave a cumplido.
- ♣

DIA 1

“SOY DUEÑO DE MI CONDUCTA”

- ♣ **Empezar bien el día:** Levántese temprano y céntrese en el pensamiento del día y la actitud que tendrá hacia usted mí mismo y los demás.
- ♣ **Ejercicio suave:** Gimnasia, ciclismo, natación, golf o caminar (en ocasiones la vida laborar durante la semana nos demanda mucho tiempo, por ejemplo despertarse con el tiempo justo para salir corriendo al medio de transporte nos impide que logremos una rutina de ejercicios, pero levantarse antes del tiempo normal, tomándose de 10 a 15 minutos para caminar y pensar en algo placentero para su vida).
- ♣ **Dúchese:** Primero con agua tibia y luego fría.
- ♣ **Tome un desayuno sano y completo:** cereales integrales, leche descremada, pan integral, fruta fresca, fruta (NO quite el desayuno de su diario, ya que este permitirá que obtenga la energía necesaria para la actividad diaria).

DIA 2

¡SOY DUEÑO DE MIS PENSAMIENTOS! DIGA: “BASTA”

Detenga y rechace aquellos pensamientos perturbadores o tóxicos por ejemplo (soy incapaz, no soy valorado, otros son mejores que yo, las cosas siempre me salen mal, es imposible agradecerle a los otros, será un día pésimo, quienes me rodean tienen la culpa de los que me pasa, etc...) sea positivo y optimista.

DIA 3

¡LAS REACCIONES DE LOS DEMÁS DEPENDEN DE MÍ!

- ♣ Practique la amabilidad, cortesía y tolerancia; SEA ASERTIVO
- ♣ Analizar las situaciones que me producen molestia, angustia, impaciencia...
- ♣ Sea sabio para hablar
- ♣ Entienda que no tiene el control de todo lo que lo rodea
- ♣ Respete la opinión del otro
- ♣ Tenga la disposición de escuchar al otro
- ♣ Identifique cuáles son las situaciones que le generan distres (estrés negativo, quiere decir que el cuerpo se inhabilita para adaptarse a las situaciones adversas, las manifestaciones son: dolores musculares, de cabeza, agresividad, enfermedades respiratorias, etc...).
- ♣ Valore sus capacidades, habilidades y potencialidades en cada ámbito de su diario vivir y las de las personas con quienes comparte.
- ♣ Idealice el cumplimiento de la meta diaria en su espacio personal, laboral y familiar.
- ♣ Dedique 10 minutos de su tiempo para compartir con otros
- ♣ Afronte los problemas NO hulla de ellos.
- ♣ Disfrute cada día como si fuera el último.

DIA 4

¡SIN ESTRÉS, GANO EN SALUD!

Hoy voy a enfrentarme a todo tipo de problemas sin angustiarme. Si me angustio, en lugar de resolverlos, los agravo. Así que voy a analizarlos y a tomar las mejores decisiones.

DIA 5

¡VOY A MIRAR EL FUTURO CON ESPERANZA!

Cuando cometa un error, procure no sentirse frustrado, sino considere la experiencia como un desafío.

Haga presupuestos y planes realistas y disfrute, cada momento de su vida cuenta.

DISCUSIONES CONSTRUCTIVAS

Los enfrentamientos verbales, resultan a veces inevitables. Aprenda a manejar este momento así:

1. Escoja el mejor momento posible para comunicar lo que siente.
2. No se trata de ganar la batalla sino de comprender la situación.
3. Céntrese en el motivo de la discusión, no en otras cuestiones del pasado.
4. Con calma y positivamente, exponga el problema desde su punto de vista.
5. Escuche con atención y póngase en el lugar de su oponente.
6. Enfrentese al problema, no a su oponente.
7. Hable en primera persona: Creo, opino, pienso.
Evite: Tú eres, tú crees, tú quieres.
8. Cuando termine la discusión no vuelva a la carga. Haga las paces por completo-
CIERRE EL CICLO.

2. MANEJO DE LAS EMOCIONES

Las exigencias cotidianas diarias desde el aspecto laboral en situaciones de respuesta a emergencias en ocasiones sobrepasan la capacidad de respuesta emocional normativa, por esta razón reacciones poco asertivas; por esta razón el manejo asertivo de las emociones es de vital importancia en las relaciones sociales.

A continuación usted encontrará estrategias de manejo asertivo de las emociones en cada aspecto donde las relaciones sociales pueden verse fragmentadas por el manejo inadecuado de los factores estresores.

CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES

- Identifique cuáles son las reacciones comunes ante estímulos estresores.
- Analice como afecta estas respuestas emocionales en su cotidianidad.
- Elabore una estrategia personal, familiar y laboral que le permita identificar respuestas emocionales poco asertivas.

Algunas reacciones emocionales comunes ante estimulados estresores de alta exigencia:

- ✓ Ira
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Tristeza
- ✓ Frustración
- ✓ Desesperanza

CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS EMOCIONES

- Identifique en que momentos y ante que estímulos sus reacciones emocionales negativas aumentan.
- Reconozca las principales emociones que disminuyen su capacidad de respuesta asertiva.
- Autorregulese en los momentos de mayor exposición ante los estímulos estresores en la cotidianidad.

Comprenda que al reconocer cuales son las principales emociones en situaciones de mayor exigencia, le permitirá ser asertivo.

CAPACIDAD DE MOTIVARSE UNO MISMO

- Reconozca y adecue sus sentimientos y emociones al momento que este expuesto a estímulos de generen estrés.
- Emplee su tiempo en actividades que le permitan salir de la monotonía.
- Las acciones de autocontrol deben desarrollarse previamente a la exposición a los estímulos estresores.

La motivación personal facilita cambios en las respuestas antes los diversos estímulos cotidianos.

RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS

- identifique cuales son las emociones que afectan a las personas que lo rodean.
- Analice las actitudes comunes hacia las personas que lo rodean antes estímulos estresores.
- Comprenda que de usted depende que las relaciones interpersonales sean favorables en el entorno social donde se desenvuelve.

La empatía es fundamental para comprender las necesidades del otro y por ende tener buenas relaciones interpersonales.

CONTROL DE LAS RELACIONES

- Comprenda que cada persona es diferente y por lo tanto las respuestas emocionales también lo serán.
- Evite solucionar problemas cuando este alterado debido a las circunstancias del medio.
- Comprenda que sus emociones no son las únicas que cuentan en la relación.
- Reemplace las emociones comunes en situaciones de mayor estrés y que afectaron a las personas en su medio social.

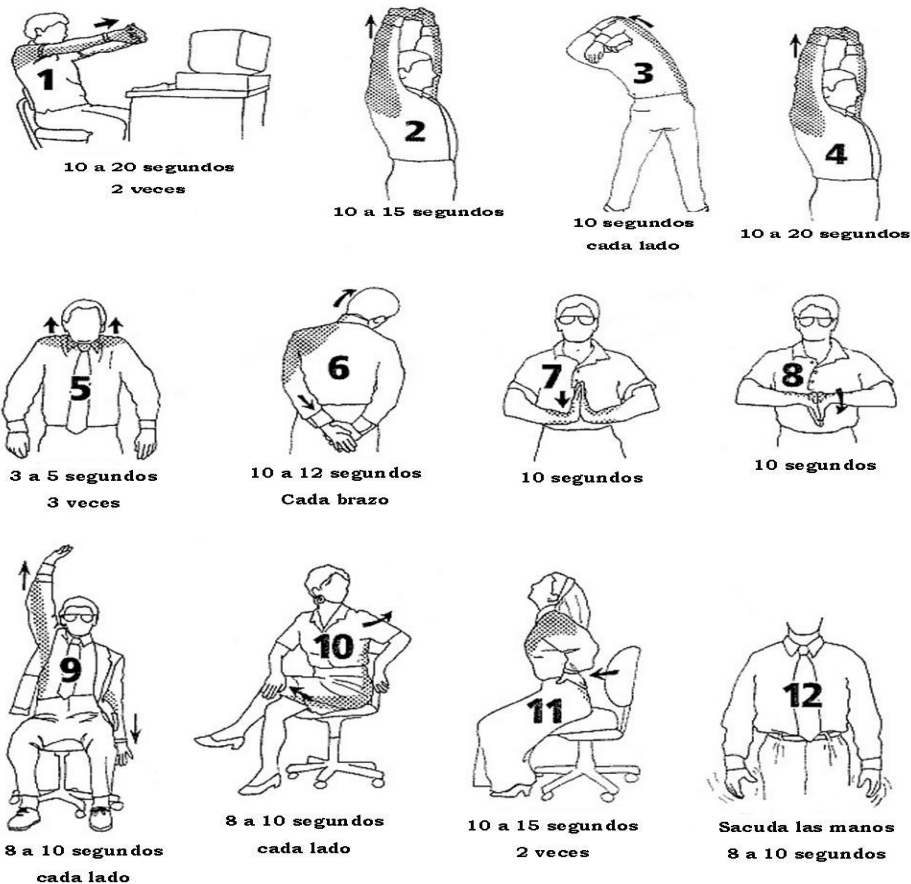
El fortalecimiento de las relaciones está basado en la capacidad de comprender al otro

3. ESTRATEGIAS DE DESACTIVACIÓN PSICOSOCIAL

- ✓ Durante la actividad laboral realice pausas activas de 10 a 15 minutos. Estos ejercicios deben ser de la siguiente manera.

Ejercicios de Escritorio ...

Permanecer sentados frente a la computadora por períodos prolongados causa fatiga y tensión en hombros, cuello y espalda. Realice los siguientes ejercicios cada hora o cuando sienta molestias. También procure caminar un poco. Le hará sentir mejor.



- ✓ Durante el día aliméntese saludablemente, consuma frutas, productos que contengan fibra, alimentos que contengan calcio (leche, queso, yogurt, entre otros). Haga pausas para comer en las horas de la mañana, consuma un almuerzo balanceado de acuerdo a sus necesidades biológicas. Recuerde el desayuno es la principal comida del día para mantenerse activo en las actividades que exige.

- ✓ Una vez finalice su jornada laboral disponga de tiempo para usted. Comparta con su familia, salga a caminar, disfrute de una cena balanceada, duerma/descanse, o realice otra actividad que le permita desconectarse del medio laboral.
- ✓ Es de vital importancia que separe una cita con usted mismo que le permitan analizar y evaluar las respuestas emocionales comunes antes cada situación estresante del día tanto en su medio laboral, familiar y social, esto le permitirá aprender e identificar nuevas estrategias de afrontamiento ante estímulos estresores.
- ✓ Pida ayuda cuando lo requiera, no evada los problemas afróntelos de manera asertiva. Recuerde el manejo de las emociones debe ser a nivel personal como en sus relaciones interpersonales, una comunicación asertiva es la mejor estrategia para lograr los mejores resultados en sus relaciones.

4. RECOMENDACIONES

- En situaciones conflictivas con sus compañeros de trabajo o equipo operativo, adecue un espacio para la solución de dichos conflictos una vez haya ocurrido la situación. Recuerde es mejor solucionar los conflictos de manera inmediata sin dejar pasar los días, ya que para lograr una solución asertiva debe ser inmediatamente ocurrida la situación/es.
- Diseñe estrategias de autocuidado para dar continuidad al plan de bienestar diariamente que permita el buen manejo de los factores estresores.
- Practique las acciones de manera continua para que el plan sea efectivo en cada ámbito en el que se desenvuelve diariamente.

BIBLIOGRAFÍA

- Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional (1º edición). España.



Carrera 32 No. 12 -81 Piso 4° - Edificio Laboratorio, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador (57 1) 3751078, Fax: 3751077
www.gestiondelriesgo.gov.co

2013