



**Instituto de  
Salud Pública**  
Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

**Departamento Salud Ocupacional.**  
Instituto de Salud Pública de Chile.

---

# RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO EN TRABAJADORES Y TRABAJADORAS ASISTENCIALES EN SITUACIONES DE DESASTRE.

---

RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO EN TRABAJADORES Y  
TRABAJADORAS ASISTENCIALES EN SITUACIONES DE DESASTRE.

**ELABORADO POR RED DE EXPERTOS EN RIESGO PSICOSOCIAL LABORAL**

**Participantes:** Asociación Chilena de Seguridad, Centro de Estudios de la Mujer, Instituto de Seguridad laboral, Universidad Católica del Maule, Dirección del Trabajo, Superintendencia de Seguridad Social, Instituto de Seguridad del Trabajo, Universidad Diego Portales, Instituto de Salud Pública de Quebec, Universidad Católica de Valparaíso, Mutual de la Cámara Chilena de la Construcción, Pontificia Universidad Católica de Chile, Psicólogos Voluntarios, Universidad de Chile, Fundación Científica y Tecnológica.

---

## RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO EN TRABAJADORES Y TRABAJADORAS ASISTENCIALES EN SITUACIONES DE DESASTRE.

---

Esta cartilla esta dirigida a trabajadores y trabajadoras sociales, de la salud y de ayuda a la comunidad, que realizan tareas de cuidado y atención a las personas, en situaciones de desastres naturales masivos. Los factores de riesgos relacionados a la salud mental en estas circunstancias, pueden ser controlados mediante acciones específicas de autocuidado y prevención básica en salud mental. Lea y siga las siguientes recomendaciones:

### I.- Precauciones Básicas de Salud Mental:

- El trabajo con afectados lo expone a lidiar, debido al rol que usted desempeña en la sociedad, con una serie de quejas y reacciones violentas producto del estrés. Trate de mantener la calma, provea información y evite respuestas que puedan empeorar la situación. Si la situación escapa de su control, solicite asistencia.
- Sea tolerante con las personas a las cuales atiende o con sus acompañantes. Usted seguramente está mejor preparado para la resolución de conflictos, trate de mantener una actitud conciliadora, evite confrontaciones, controle los ánimos y situaciones conflictivas innecesarias.
- Recuerde que las expectativas de las personas a las cuales atiende suelen ser muy altas y usted puede sentirse abrumado y decepcionado por no poder solucionar sus problemas. Informe claramente cuales son sus posibilidades para generar soluciones y ayudas, considerando sus recursos disponibles tanto humanos, técnicos y capacidad de resolución.
- El sufrimiento humano es una característica inherente a la cual se ven enfrentados los trabajadores y trabajadoras que atienden a otras personas, trate de compartir experiencias, manejar la situación y ponerse en el lugar del otro pero sin sobre-involucrarse. Recuerde que todas las personas tienen fortalezas y recursos para seguir adelante. Si detecta casos complejos alerte a la jefatura o bien a los organismos o instituciones correspondientes.
- Todo el mundo procesa sus emociones de forma diferente, por lo que no se obligue a contar sus experiencias si no se siente listo para hacerlo. Tómese su tiempo pero recuerde compartirlas ya sea a sus compañeros de trabajo o a sus seres queridos.
- Favorezca la información y comunicados oficiales acerca del estado actual del desastre por sobre los rumores de pasillo. La desinformación eleva los niveles de estrés y el malestar general ante la situación.
- Evite frustrarse ante situaciones sobre las cuales no tiene ningún control, como la cadena de mando, la falta de recursos humanos, insumos o infraestructura. Enfóquese en aquellos problemas que usted pueda resolver y vea qué cambios puede hacer para mejorar las condiciones.
- El tiempo disponible para dedicarlo a las personas que usted atiende es siempre escaso, debido a la sobredemanda o a la atención de casos complejos que requieren más atención. Esto es normal, dada la contingencia, intente controlar la ansiedad por avanzar, mantenga un equilibrio entre la prestación del servicio y el tiempo asignado a sus tareas.
- Dé confianza y seguridad a las personas a las cuales asiste, ya que esto le facilitará sus tareas, evitará conflictos y disminuirá la posibilidad de una nueva consulta.
- Si existen servicios de salud mental a su disposición, úselos. La ayuda profesional le facilitará el lidiar con sus experiencias en situaciones de emergencia.
- Recuerde que independientemente de que su labor sea o no reconocida, su ayuda es fundamental y está contribuyendo en forma muy significativa a aliviar el dolor, el miedo y la incertidumbre en la comunidad.

## II.- Reacciones Naturales a una Situación de Desastre:

- Es normal que de forma posterior al desastre sienta uno o más de los siguientes síntomas físicos o psicológicos:
  - Dolores de estómago, colon irritable, acidez, dolores de cabeza o problemas para conciliar el sueño.
  - Miedo, frustración, tristeza, angustia, evasión de los problemas, ganas de llorar, andar más irritable que de costumbre o sentir que sus emociones lo sobrepasan.
- Informe a su supervisor en caso de que estos síntomas se mantengan en el tiempo o se agudicen y consulte a un profesional de la salud. Evite por todos los medios el automedicarse.

## III.- Recomendaciones para Aliviar el Estrés:

- Renueve sus energías compartiendo positivamente con sus compañeros de trabajo. Intente darse unos minutos para conversar de temas triviales.
  - Intente compartir sus experiencias al final del día con sus compañeros de trabajo. Esto le ayudará a comprender y a solucionar situaciones pasadas y futuras, evitando afrontar solo la situación.
  - Mantenga una actitud positiva ante la adversidad por difícil que parezca, recuerde sus fortalezas y experiencias, y que existen diversos recursos dispuestos para ayudarlo a superar la crisis.
  - Recuerde descansar. Tome pequeños descansos (10 a 15 minutos) cada 2 horas, durante su jornada laboral. El agotamiento por estrés puede hacerle cometer errores y además provocarle daños en su salud.
  - Intente dentro de lo posible alimentarse de forma adecuada, ya que esto lo mantendrá en mejores condiciones, respondiendo de mejor manera a los requerimientos de la jornada laboral.
  - Consuma suficiente líquido durante la jornada. Prefiera el agua por sobre las bebidas de fantasía y el café.
  - La recuperación paulatina de rutinas normales de la vida diaria, lo hará sentir mejor y mejorará su calidad de vida.
- Consuma su almuerzo o colación sentado, en un sitio adecuado, limpio y en la medida de lo posible, alejado del lugar de trabajo, que le permita desconectarse de sus tareas.
  - Si su trabajo no implica esfuerzo físico, intente realizar algún tipo de actividad física, como salir a caminar o realizar elongaciones en el mismo lugar. Trate de hacerse un tiempo para esto, le ayudará a aliviar el estrés y a mantenerse en forma.
  - Respete sus turnos. Tome como mínimo un día de descanso completo a la semana y limite sus horas de trabajo a un máximo de 12 diarias. Si bien la situación en su lugar de trabajo puede ser caótica, el agotamiento acumulado le puede provocar daños a su salud.
  - Intente dosificar sus rutinas laborales. Pase de funciones que impliquen altos niveles de estrés a funciones de menor estrés en la medida de lo posible.
  - Preste atención a su entorno durante la jornada laboral. Los compañeros y compañeras de trabajo que se encuentren agotados/as, con altos niveles de estrés o simplemente distraídos pueden aumentar el riesgo de accidentes o no percibir el peligro fuera de su campo de visión.
  - Sea tolerante y asertivo con sus compañeros. Ellos también fueron afectados, y su forma de reaccionar ante el estrés es diferente a la suya. Las discusiones innecesarias en situaciones de crisis no contribuyen a la convivencia general.
  - Valore el trabajo propio y el de sus compañeros. Brindar reconocimiento ayuda a darle significado a su labor y entrega.

Recomiende a sus compañeros y compañeras las sugerencias expuestas en este folleto. Con esto estará contribuyendo a una mejor calidad de vida laboral.

**¡GRACIAS POR TU ATENCIÓN!**