

Consejos para los trabajadores que participan en las labores de respuesta al derrame petrolero

Manejo y prevención del estrés para gerentes y trabajadores



La participación en las tareas de respuesta y recuperación frente al desastre de la Costa del Golfo es inevitablemente estresante. Aunque el trabajo de limpieza del derrame petrolero y la rehabilitación de animales lesionados son personalmente gratificantes y representan un reto, es posible que también afecten de manera perjudicial a los abocados a la respuesta. Las largas horas, la amplitud de las necesidades y demandas, los roles ambiguos y la exposición tanto al daño al medio ambiente como al impacto en la comunidad pueden afectar de manera adversa aún a los profesionales más experimentados. Muy a menudo, el estrés experimentado por los abocados a la respuesta se aborda como una idea de última hora. Con un poco de esfuerzo, sin embargo, se pueden tomar medidas para minimizar los efectos del estrés.

El trabajo de respuesta al desastre del derrame petrolero en la Costa del Golfo es un reto físico y emocional, y puede conducir a considerable estrés. La prevención y el manejo del estrés se deben abordar en dos contextos esenciales: la organización y la persona. Los enfoques frente a la prevención y al manejo del estrés permiten tanto a los trabajadores como a la organización anticipar factores estresantes y darle forma a las respuestas en vez de simplemente reaccionar a la crisis cuando ésta ocurre. A continuación se presentan sugerencias para enfoques frente a la prevención y al manejo del estrés tanto para organizaciones como para las personas.

Enfoques organizacionales para la prevención y el manejo del estrés

1. Proporcione una efectiva estructura de gerencia y liderazgo. Entre otros elementos, están los siguientes:
 - Cadena de comando y relaciones de información claras
 - Supervisores disponibles y accesibles
 - Orientación sobre el desastre para todos los trabajadores
 - Turnos de no más de 12 horas, seguidas por 12 horas libres
 - Reuniones informativas al inicio de los turnos conforme los trabajadores ingresan a la operación. Los turnos se deben superponer para que los trabajadores que participan en las labores de respuesta al derrame petrolero que están de salida informen a los trabajadores que ingresan.

- Los suministros necesarios (por ejemplo: ropa protectora, agua para beber, papel, formularios, bolígrafos, materiales educativos)
 - Herramientas de comunicación (por ejemplo: teléfonos móviles, radios)
2. Defina con claridad el propósito y las metas (garantice la seguridad del trabajador)
 3. Defina claramente las metas y las estrategias de intervención apropiadas a la tarea de respuesta al derrame petrolero (reitere la seguridad del trabajador)
 4. Defina roles por función
 5. Oriente y capacite al personal con descripciones escritas de roles para el establecimiento de cada tarea de respuesta al derrame petrolero. Cuando el establecimiento está bajo la jurisdicción de otra organización o agencia (por ejemplo: contratistas de derrame petrolero, Servicio de Guardacostas, la Cruz Roja, agencia de salud del comportamiento), informe a los trabajadores sobre el rol de cada agencia, las personas de contacto y las expectativas.
 6. Aliente el apoyo de equipo
 7. Cree un sistema de compañerismo para apoyar y controlar las reacciones de estrés. Promueva una atmósfera positiva de apoyo y tolerancia con elogios frecuentes.





8. Desarrolle un plan para el manejo del estrés. Por ejemplo, haga lo siguiente:

- Evalúe regularmente el desempeño de los trabajadores
- Rote a los trabajadores entre tareas de bajo, mediano o alto estrés
- Anime a los trabajadores a tomar descansos y a que se alejen de las labores de respuesta al derrame petrolero
- Eduque con respecto a las señales y síntomas de estrés en trabajadores que participan en las labores de respuesta, incluso con respecto al consumo de drogas y alcohol como estrategias de afrontamiento
- Proporcione recapitulaciones individuales y de grupo
- Desarrolle un plan de salida para los trabajadores que van a dejar de participar en las operaciones de respuesta. El plan debe incluir una oportunidad de recapitulación, información para volver a ingresar, oportunidad para las críticas y reconocimiento formal por el servicio

Enfoques organizacionales para la prevención y el manejo del estrés

1. Maneje la carga de trabajo

- Fije niveles de prioridad para las tareas de respuesta al derrame petrolero con un plan de trabajo realista
- No se desaliente si las metas para la limpieza y la respuesta al derrame petrolero no se pueden cumplir inmediatamente

2. Equilibre su estilo de vida

- Haga ejercicios físicos y estire los músculos siempre que sea posible
- Coma alimentos nutritivos y evite el exceso de comida chatarra, caféina, alcohol o tabaco
- Duerma y descanse adecuadamente, en especial durante tareas más prolongadas.
- Mantenga el contacto y la conexión con sus principales redes sociales de apoyo

3. Aplique técnicas de reducción del estrés

- Reduzca la tensión física a través de actividades tales como respiración profunda, meditación y caminatas con mucho cuidado
- Use el tiempo libre para ejercicios, lectura, música o conversaciones con la familia
- Hable sobre emociones y reacciones con los compañeros de trabajo durante momentos apropiados

4. Practique el conocimiento de sí mismo

- Aprenda a reconocer y a prestar atención a las señales tempranas de advertencia sobre reacciones de estrés
- Acepte que es posible que usted necesite ayuda para la evaluación de reacciones problemáticas de estrés
- Comprenda las diferencias entre relaciones de ayuda profesional y amistades
- Examine sus propios prejuicios y estereotipos culturales
- Sea consciente de que es posible que desarrolle traumas indirectamente o fatiga de compasión
- Reconozca cuándo una respuesta personal a este desastre o pérdida interfiere con la eficacia

Reacciones normales frente a un evento traumático

- Todos los que responden al desastre en la Costa del Golfo se ven afectados tanto física como emocionalmente
- La tristeza profunda, la aflicción y el enojo son reacciones normales a un evento fuera de lo normal

Línea de acceso directo especializada

Línea de Asistencia para la Aflicción Debido al Derrame Petrolero

Gratuita: 1-800-985-5990

TTY: 1-800-787-3224

Línea Nacional Directa para la Violencia Doméstica

Gratuita: 1-800-799-SAFE (7233)

TTY: 1-800-787-3224

Línea Nacional Directa de Prevención del Suicidio

Gratuita: 1-800-273-TALK (8255)

TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

Sitio web: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de tratamiento

Línea de Asistencia de Referidos para Tratamiento de SAMHSA

Gratuita: 1-800-662-HELP (4357)

TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

Centro de distribución de información

Red de Información de Salud de SAMHSA

Gratuita: 1-877-726-4727

TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/shin>

Recursos útiles

SAMHSA

Sitio web: <http://samhsa.gov/espanol/>

Centro de Asistencia Técnica en Desastres (DTAC) de SAMHSA

Gratuita: 1-800-308-3515

Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Si desea información específica sobre derivaciones estatales, póngase en contacto con el DTAC de SAMHSA.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional

Teléfono: 404-639-3311

Gratuita: 1-800-311-3435

Sitio web: <http://www.cdc.gov/niosh/docs/2002-107/>

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias

Sitio web: <http://www.fema.gov/index.shtm>

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil

Sitio web: <http://www.nctsn.net>

Línea de Asistencia del Lugar de Empleo

Gratuita: 1-800-967-5752

Sitio web: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

SMA10-4606Spanish

Revised (Revisado) 10/4/2010 - Spanish

- Es muy probable que usted trate de suprimir el estrés y la fatiga a través de la dedicación y el compromiso
- Es posible que usted niegue la necesidad de descanso y de tiempo de recuperación

Señales de que usted puede necesitar asistencia para el manejo del estrés.

- Desorientación o confusión y dificultad para la comunicación de pensamientos
- Dificultad para recordar instrucciones
- Dificultad para el mantenimiento del equilibrio
- Frustrarse con facilidad y mostrarse inusualmente discutidor
- Incapacidad para la participación en la solución de problemas y dificultad para la toma de decisiones
- Toma de riesgos innecesarios
- Temblores, dolores de cabeza y náuseas
- Visión de túnel y sentido del oído atenuado
- Resfríos o síntomas parecidos a la gripe
- Lاپso limitado de atención y dificultad de concentración
- Pérdida de objetividad
- Incapacidad de relajarse cuando no está trabajando
- Negativa a seguir órdenes o a dejar la escena
- Incremento del consumo de drogas y alcohol
- Torpeza inusual

Maneras de ayudarle a manejar su estrés

- Limite sus horas de trabajo activo a no más de 12 horas al día
- Rote el trabajo entre funciones de alto estrés y de bajo estrés
- Rote el trabajo de tareas de escena a las de rutina, según sea factible
- Use programas de asistencia de ayuda psicológica disponibles a través de su agencia u organización
- Beba bastante agua, y coma tentempiés saludables como fruta fresca, panes integrales y otros alimentos que dan energía
- Tome descansos frecuentes y breves fuera de la escena, según sea factible
- Hable de sus emociones para procesar el daño al medio ambiente que usted ha visto y lo que usted ha realizado
- Manténgase en contacto con la familia y los amigos
- Participe en ceremonias de conmemoración, rituales y uso de símbolos como una forma de expresar sentimientos
- Trabaje conjuntamente con otro abogado a la respuesta para controlarse mutuamente el estrés