

# controlar el estrés sobre el terreno



Fotografías de la portada: Howard DAVIES / Federación

© Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Está autorizado citar, copiar, traducir a otros idiomas o adaptar a las necesidades locales cualquier parte de esta publicación sin necesidad de solicitar previamente la aprobación de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, siempre que se indique la fuente de manera expresa e inequívoca.

2004 (Primera publicación 2001)

---

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Apartado Postal 372

1211 Ginebra 19

Suiza

Teléfono: (41 22) 730 42 22

Fax: (41 22) 733 03 95

Correo electrónico: [secretariat@ifrc.org](mailto:secretariat@ifrc.org)

Sitio Web: [www.ifrc.org](http://www.ifrc.org)

# Índice

---

<u>Introducción</u>	2
<u>¿Qué es el estrés?</u>	3
<u>Estrés acumulativo</u>	6
<u>Cómo prevenir el agotamiento profesional</u>	10
<u>Cómo afrontar el estrés traumático</u>	12
<u>El programa de apoyo psicológico para los delegados</u>	15
<u>Breve cuestionario sobre el estrés</u>	16
<u>Enumere sus signos personales de estrés acumulativo</u>	18
<u>Ejercicios</u>	19
<u>Bibliografía</u>	20

# Introducción

---

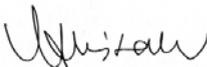
El conocimiento y el grado de conciencia acerca de los efectos del estrés y los traumas sobre los trabajadores humanitarios\* han aumentado gradualmente en la última década. Hoy en día, las reacciones frente al estrés ya no están consideradas como una señal de debilidad o vulnerabilidad, sino como una reacción natural del ser humano cuando se deben enfrentar situaciones extremas, violencia y sufrimiento.

La naturaleza de la labor humanitaria también ha cambiado drásticamente en estos últimos diez años. Los trabajadores humanitarios han pagado un alto precio frente a situaciones de violencia y terrorismo. Para ellos, el agotamiento profesional (burnout) y las secuelas de experiencias traumáticas constituyen un riesgo importante. Tras diez años de experiencia en materia de estrés de los delegados\*, el equipo del Programa de Apoyo Psicológico (PAP) subraya la importancia del manejo eficaz del estrés. La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja estableció el equipo del Programa de Apoyo Psicológico para sus delegados en respuesta a estas necesidades. El apoyo psicológico ha estado a disposición de los delegados en Ginebra y de las delegaciones desde 1993.

La presente publicación ha sido concebida como manual de carácter práctico. Los diferentes tipos de estrés experimentados por los delegados se describen junto con los síntomas asociados. Se pone de relieve la importancia de identificar y conocer los recursos personales, del equipo y de la organización. Esta segunda versión ha sido adaptada para reflejar nuevas necesidades y experiencias. Al final del folleto hemos incorporado un cuestionario de autoevaluación modificado y algunos ejercicios prácticos. Incrementar los conocimientos de los delegados sobre el manejo del estrés evitará riesgos potenciales para su salud psicológica y física.

Esperamos que este folleto aliente a los delegados a cuidarse a sí mismos y a los otros delegados y a usar plenamente sus capacidades.

¡Disfruten su misión!



Markku Niskala  
Secretario General

---

\*Nota: Obviamente, con términos como “trabajador humanitario”, “delegado”, etc... estamos designando a personas de ambos sexos.

# ¿Qué es el estrés?

---

**El estrés es normal. Es la reacción natural del organismo en respuesta a un desafío físico y/o emocional.**

El estrés puede ser positivo para activar el cuerpo, la mente y la energía de una persona. Se puede definir como la capacidad individual de movilizar cada recurso del organismo para reaccionar rápida y adecuadamente ante cualquier tipo de situación. Sin embargo, si el estrés se prolonga excesivamente, los recursos del organismo se agotan y la persona desarrolla formas perjudiciales o negativas de reacción al estrés.

## 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 delegados 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.

## Estrés acumulativo

Aparece luego de una exposición prolongada a factores de estrés laborales y no laborales y puede llevar al estado de extenuación profesional conocido como “síndrome de *burn-out*”.



Howard DAVIES /Federación

## Agotamiento profesional (síndrome de *burn-out*)

Es el debilitamiento de los mecanismos normales para afrontar el estrés.

## Estrés traumático o estrés propio de incidentes críticos ("*critical incident stress*")

Se produce por situaciones que salen de lo común, en las que el delegado percibe que su vida está bajo 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.

# Causas de estrés en el terreno citadas frecuentemente

---

## Condiciones de vida difíciles

Intensa carga de trabajo o inactividad

## Relaciones y comunicaciones

Diferencias culturales

Falta de espacio y de privacidad / conflictos de personalidad

## Falta de actividades recreativas o de vida social

## Inseguridad

Guerra / problemas de seguridad

Riesgos de ataques o robos

## Amenazas al bienestar / riesgos de salud

Amenaza de efectos tardíos o de repetición del desastre

Riesgo de accidentes y enfermedades y falta de infraestructura médica

## Crisis de valores, ideales y creencias personales

Exposición a las consecuencias violentas de la guerra, de los desastres o de masacres

Exposición al sufrimiento y los traumas persistentes de las víctimas

Corrupción, situaciones o motivaciones ambiguas

Hostilidad de los beneficiarios, necesidades no satisfechas de los beneficiarios

## Estrés relacionado con la familia del delegado

Estrés de la pareja acompañante

Falta de comunicación con la familia que está lejos

## Regreso al hogar y a la vida habitual

Comunicación con la familia, amigos, colegas

## Inestabilidad financiera

Preocupación sobre el futuro laboral

# Estrés acumulativo

El estrés acumulativo se origina debido a una acumulación de diversos factores de estrés, como una gran carga de trabajo, falta de comunicación, la frustración de no poder satisfacer las necesidades de los beneficiarios, tener que enfrentar situaciones ante las cuales uno se siente impotente, falta de comodidades básicas e incapacidad de descansar o de relajarse... En circunstancias normales, esto puede ser controlado por personal idóneo y por los responsables del equipo de estrés, pero en ciertas situaciones de tensión como los desastres, el estrés acumulativo puede escalar rápidamente y desembocar en la extenuación profesional conocida como “síndrome de *burn-out*”.

El estrés acumulativo es la forma de estrés que se observa con mayor frecuencia en las delegaciones.

Los delegados y los jefes de delegación no deben subestimarlos. Si bien es en gran medida inherente al trabajo humanitario y de socorro en emergencias, los miembros del personal deben velar porque se mantenga dentro de límites razonables, tomando en cuenta las circunstancias del momento.

## ¿Cómo reconocer el estrés acumulativo?



La clave para identificar el estrés acumulativo en una persona son los cambios en su comportamiento.

### Los signos más frecuentes de estrés acumulativo son:

**Síntomas físicos:** cansancio excesivo, diarrea, constipación, cefaleas, dolores abdominales y de espalda, trastornos del sueño, modificaciones del apetito.

Signos emocionales: ansiedad, frustración, sentimientos de culpa, cambios de humor, optimismo o pesimismo excesivos, irritabilidad, crisis de llanto, pesadillas, apatía, depresión.

Signos mentales: olvidos frecuentes, escasa concentración, falta de eficacia en el trabajo, actitud negativa, pérdida de creatividad y de motivación, aburrimiento, cavilaciones negativas, pensamientos paranoides.

Signos relacionales: sentirse aislado, intolerancia hacia los otros, resentimiento, soledad, problemas de pareja, quejas continuas, rehuir la vida social, comportamiento antisocial.

Cambios de comportamiento: aumento del consumo de alcohol, de medicamentos y/o de tabaco, cambios en los hábitos alimentarios o en el comportamiento sexual, aumento de comportamientos de riesgo, hiperactividad, evitar algunas situaciones, actitudes cínicas.

Cuestionamiento de las creencias: sentimiento de vacío, dudas relacionadas con las creencias religiosas, sentirse no perdonado, búsqueda de soluciones mágicas, pérdida del sentido de la vida, necesidad de probar la propia valía, cinismo con respecto a la vida.

### 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.

En un equipo, las siguientes reacciones grupales pueden deberse a estrés acumulativo:

Ira contra los directivos

Falta de iniciativa

Formación de camarillas (“círculo” interno y externo)

Conflictos entre grupos

Alta fluctuación del personal

Actitud negativa hacia el lugar de trabajo

Actitudes críticas hacia los colegas

Mentalidad de chivo emisario

### 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. No solamente pueden servir como modelo de actuación saludable para su personal, sino que además pueden crear oportunidades para hablar de las tensiones y de los problemas de comunicación que surgen en la delegación, facilitar la realización de actividades extracurriculares –como las deportivas– u organizar diversas reuniones sociales.

Si perciben tendencias negativas deben brindar una oportunidad a la persona afectada de descansar y de hablar sobre las causas de su estrés. De acuerdo a la severidad de la situación, esto podría incluir conceder un fin de semana largo o R&R (reposo y recreación) fuera del país (en los lugares en que se aplica esta política).



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

## ¿Como prevenir el estrés acumulativo?



Cúidese a sí mismo – Aprecie la importancia de un sistema de apoyo adecuado

### Use plenamente sus recursos personales

- Red social y actividades recreativas.

### Conozca cuáles son

- Sus recursos, límites y reacciones frente al estrés.

### Comparta – comuníquese – exprésese con claridad

- Encuentre a alguien a quien hacer partícipe de sus dudas, temores y desilusiones.
- Exprese sus necesidades (al jefe de delegación, a los colegas).
- Diga “no” si le están exigiendo demasiado en el plano profesional.

### Apóyense mutuamente

- Muestre que usted se preocupa por sus colegas y escúchelos.
- Evite criticar o restar importancia a sus observaciones.
- Manténgase alerta a los cambios de comportamiento y proponga alguna acción si fuera necesario (por ej., un fin de semana largo).
- En caso de incidentes relacionados con la seguridad, dedique un tiempo a comentarlos y a compartir sus emociones.

### Solicite ayuda al equipo de apoyo psicológico en Ginebra

### Algunos consejos

- Siempre que sea posible, observe horarios normales de trabajo. Evite trabajar durante los fines de semana.
- Dedique suficiente tiempo al reposo y a las relaciones sociales.
- Aliméntese en forma equilibrada, en horarios regulares. Evite el exceso de alcohol.
- Manténgase en buen estado físico. Realice actividades que lo gratifiquen.

# Cómo prevenir el agotamiento profesional

---

Cuando el estrés se acumula durante un período de tiempo prolongado, los delegados pueden llegar a un punto en que sienten que “no dan más”. Se sienten emocionalmente exhaustos, como si “estuvieran quemados”.

Las personas que deciden comprometerse en la labor humanitaria a menudo cuentan con cualidades de idealismo y altruismo. Fijan altas normas personales, están orientados hacia resultados y esperan ser capaces de “contribuir a mejorar la situación”. Estas cualidades pueden incrementar la vulnerabilidad al estrés, especialmente cuando las necesidades son abrumadoras, los recursos son limitados o la asistencia a los beneficiarios es frustrada de otras maneras. El agotamiento profesional (burnout) es uno de los principales riesgos a que están expuestas las personas que deciden desempeñarse en este cambiante entorno humanitario, en el que la inseguridad física y financiera están aumentando.

## Desarrollo del síndrome de agotamiento profesional

El estado de extenuación profesional no se alcanza repentinamente. La persona pasa por un proceso marcado por indicadores físicos, emocionales y comportamentales que hubiera sido posible identificar y abordar en una fase temprana. La investigación ha mostrado que el hecho de ignorar, negar o descuidar las señales de advertencia a lo largo de los años induce gradualmente un estado de agotamiento profesional.

## Signos de agotamiento profesional

**La extenuación emocional constituye la principal característica del agotamiento profesional. Los síntomas de estrés acumulativo se han intensificado y se han vuelto crónicos.**

- Trastornos crónicos del sueño, problemas somáticos y extenuación.
- Deterioro de las capacidades mentales, pérdida de memoria y de eficiencia.
- Pérdida de autoestima, focalización en el fracaso.
- Desilusión profunda, a veces rechazo de valores.

- No disposición a tomar licencia, asunción de riesgos.
- En algunos casos, ataques de pánico o paranoia, depresión grave.

## Causas de agotamiento profesional

### Causas sistémicas

- Falta de apoyo y reconocimiento.
- Entorno inestable (riesgos de seguridad y para la salud, inseguridad laboral).
- Falta de control de la situación.
- Cambios no deseados en la organización.
- Ambiente competitivo entre los colegas.

### Causas personales

- Nivel general de estrés.
- Las personas que prestan asistencia no suelen tener la costumbre de cuidarse a sí mismas.
- Debilitamiento físico, mental o emocional.
- Alto grado de perfeccionismo e idealismo.

## Medidas de prevención

**Responsabilidad de la organización:** Los directivos deben ser capaces de reconocer los signos tempranos del estrés acumulativo y el agotamiento profesional y ser conscientes de la importancia de que se brinde apoyo apropiado y se adopten medidas adecuadas. Las instancias directivas deben explorar las maneras de reducir el estrés procedente de dentro de la organización.

### **Responsabilidad personal:**

A fin de prevenir el agotamiento profesional, hable con su supervisor sobre el exceso de trabajo, haga pausas y tómese tiempo para descansar, prevea tomarse vacaciones regulares durante su misión y tómese suficiente tiempo libre entre dos misiones.

Por lo general, se requiere un período de descanso laboral de varios meses para recuperarse tras un caso de agotamiento profesional. Hágase ayudar por profesionales (médico, asesor, etc.). Introduzca cambios radicales en su estilo de vida y hábitos laborales.

# Cómo afrontar el estrés traumático

---

## ¿Qué es el estrés traumático / un incidente crítico?

El estrés traumático es una reacción a un evento que se sale de lo común (incidente crítico): Un evento puede ser traumático si es repentino e inesperado, si altera la sensación de control de la persona y si se percibe que la propia vida está amenazada.

- guerra, ataque físico violento, violación, robo, situación de rehén, desastre natural.

Un testigo de estos eventos también puede experimentar una reacción emocional intensa.

## Reacciones agudas al estrés

Luego de haber vivido un evento traumático o incidente crítico es saludable y normal reaccionar. También pueden producirse reacciones fuertes de sólo pensar en lo que podría haber sucedido.

### Reacciones durante las primeras horas:

- Shock, incredulidad, sensación de estar abrumado.
- Fuerte reacción emocional o indiferencia.
- Confusión, dificultad para tomar decisiones.
- Reacciones físicas: náuseas, mareo, fatiga intensa, dificultades para dormir, temblores musculares...

### Reacciones adicionales durante los primeros días y semanas:

- Recuerdo persistente e intrusivo (flashback) del incidente, pesadillas.
- Tendencia a evitar ciertos aspectos del incidente (lugares, pensamientos, emociones, actividades).
- Estado de hiperalerta acompañado de un reflejo de sobresalto, genio vivo y trastornos del sueño.

Todas estas reacciones al estrés, por más preocupantes que sean, son consecuencias perfectamente normales de un nivel elevado de estrés.

## Síndrome de estrés postraumático

Si los signos señalados en el apartado anterior se prolongan durante más de uno a tres meses, pueden conducir a una condición que se conoce como “síndrome de estrés postraumático” (SEPT).

Es una complicación de un síndrome agudo de estrés que podría compararse con una herida que no se cura de manera natural. Puede experimentar:

- Tendencia persistente a revivir el incidente traumático.
- El evitar “factores desencadenantes” (cosas que le recuerdan el incidente).
- Estado de hiperalerta inadecuado.
- Depresión persistente.
- Sensación de insensibilidad emocional.

Estas reacciones pueden producirse de forma retardada y aparecer repentinamente varios meses después.

Si se siente bloqueado o si sus reacciones parecen extremas, busque ayuda.

Recuerde que toma tiempo recuperarse de un incidente traumático. No se aísla. Contacte con la responsable de salud de la Federación o con una de las asesoras sobre estrés.

## Asistencia al personal después de una experiencia traumática

### Brinde apoyo como “procedimiento habitual”

Es de suma importancia que los directivos o colegas ofrezcan apoyo simple y comprensivo tan pronto como sea posible después del incidente.

- Escuche activamente.
- Brinde información fáctica y apoyo.
- Informe a los familiares.
- Ayude a la persona a restablecer su rutina cotidiana.
- Aliéntela a hablar, llorar y tomarse tiempo.

### Estrategias de autoayuda

Luego de haber vivido un evento traumático de esta índole, es de suma importancia que se cuide a sí mismo para minimizar el impacto de la experiencia.

- Ponga en palabras la experiencia.
- Llame a alguien; hable o esté con alguien.
- Infórmese sobre las reacciones habituales que tal vez experimente.
- Use ejercicios físicos, música, descanso, técnicas de respiración y relajación para reducir la tensión.
- Controle el consumo de café, alcohol y nicotina.
- Mantenga tanto como sea posible la rutina cotidiana.

### **En caso de un incidente relacionado con la seguridad, los responsables de salud y de seguridad deben ser informados de inmediato:**

Secretaría de la Federación Internacional:

17, chemin des Crêts

Apartado Postal 372

1211 Ginebra 19, Suiza

#### **Responsable de salud:**

Teléfono: +41 22 730 4417 / +41 79 217 33 19

E-mail: [hr\\_hlth@ifrc.org](mailto:hr_hlth@ifrc.org)

#### **Responsable de seguridad:**

Teléfono: +41 79 202 0512 / +41 79 217 3317

E-mail: [tor.planting@ifrc.org](mailto:tor.planting@ifrc.org) / [lars.tangen@ifrc.org](mailto:lars.tangen@ifrc.org)



# El programa de apoyo psicológico para los delegados

---

## Durante su misión

El objetivo del programa de apoyo psicológico es apoyar a cada uno de los delegados durante su misión.

### Si durante su misión:

- siente estrés;
- está pasando por una situación difícil;
- piensa que un delegado necesita ayuda; o
- desea hablar de manera confidencial con alguien que no pertenezca a la delegación o necesita consejo,

*no vacile en ponerse en contacto con las asesoras sobre estrés*

#### **Karine Bonvin de Greck**

24 rue des Grottes  
1201 Ginebra, Suiza  
Tel./Fax: + 41 22 740 26 66  
E-mail: [stresscounsellor@ifrc.org](mailto:stresscounsellor@ifrc.org)

Asia y Pacífico, Asia central,  
Cáucaso, Europa del este (salvo  
para la ex-Yugoslavia, Estados  
Bálticos y delegación regional de  
la Federación en Budapest),  
Medio Oriente.

#### **Christine Meinhardt**

4 rue Michel-Chauvet  
1208 Ginebra, Suiza  
Tel.: + 41 22 346 60 44  
Fax: + 33 450 44 07 32  
E-mail: [meinhardt@ifrc.org](mailto:meinhardt@ifrc.org)

África, ex-Yugoslavia,  
Estados Bálticos, América.

# Breve cuestionario sobre el estrés

---

Este breve cuestionario puede ayudarle a evaluar su actual nivel de estrés. Tómese el tiempo necesario para rellenarlo cada tres meses, a fin de comparar los puntajes.

**Instrucciones:** Indique, para cada una de las frases que sigue, con qué frecuencia ha experimentado el síntoma durante el último mes.

		Nunca (= 1)	Una vez al mes (= 2)	A menudo/ una vez a la semana (= 3)	Siempre (= 4)
1	Me siento tenso y nervioso				
2	Tengo molestias y dolores físicos				
3	Estoy siempre cansado, física y mentalmente				
4	El ruido más insignificante me produce sobresaltos				
5	El trabajo ya no me interesa				
6	Actúo de manera impulsiva y tomo muchos riesgos				
7	No puedo dejar de pensar en acontecimientos angustiantes				
8	Me siento triste y tengo ganas de llorar				
9	Soy menos eficiente de lo que solía ser				

		<b>Nunca (= 1)</b>	<b>Una vez al mes (= 2)</b>	<b>A menudo/ una vez a la semana (= 3)</b>	<b>Siempre (= 4)</b>
10	Tengo problemas para planificar y pensar con claridad				
11	Tengo dificultades para dormir				
12	Hasta las tareas de rutina me significan un esfuerzo				
13	Soy cínico o muy crítico				
14	Tengo sueños desagradables o pesadillas				
15	Estoy irritable; pequeños inconvenientes o exigencias me causan gran fastidio				
16	Paso más tiempo en el trabajo (horas/día) que al comienzo				
	Puntaje total				

Suma todos los puntos asignados.

**Menos de 20:** Su estado de estrés es normal considerando las condiciones de trabajo.

**De 21 a 35:** Puede estar sufriendo de estrés y debería tomarse las cosas con calma. Hable con su jefe y busque la forma de reducir su nivel de estrés.

**Más de 36:** Puede estar experimentando estrés intenso. Busque ayuda de parte de alguna persona cercana y/o de su supervisor o jefe, del responsable de salud de la Federación, de una de las asesoras sobre estrés o contacte con su médico.

(Fuente: John Ehrenreich)

# Enumere sus signos personales de estrés acumulativo

---

Síntomas físicos:

---

---

---

Reacciones emocionales:

---

---

---

Signos mentales:

---

---

---

Signos relacionales:

---

---

---

Cambios de comportamiento:

---

---

---

Signos espirituales y/o existenciales:  
(por ejemplo, pérdida de confianza y convicciones)

---

---

---

## Ejercicio de respiración

Respirar lentamente calma la mente y el cuerpo en general.

Si hace regularmente este ejercicio de respiración, dispondrá de un instrumento eficaz para controlar el estrés. Después de una experiencia traumática, este ejercicio puede ayudarle a calmar la sobreexcitación y a reducir la ansiedad y el recuerdo persistente e intrusivo del incidente.

- Siéntese con los pies firmemente apoyados en el piso y relaje los músculos lo más posible.
- Inspire lentamente, sin forzar la respiración, como si estuviera aspirando por una pajita o una flauta, mientras cuenta de uno a cinco, hasta llenar sus pulmones. Retenga brevemente el aire.
- Luego expire lentamente, sin forzar la respiración, como si dejara salir el aire por una pajita, mientras cuenta regresivamente de cinco a uno. Permanezca unos breves instantes con los pulmones vacíos, y luego repita el ejercicio de respiración completo, respirando de manera cada vez más calma, hasta sentirse calmado.

## Relajación activa:

Es difícil relajarse cuando se está tenso. Esta técnica consiste en tensionar los músculos de forma voluntaria para alcanzar la relajación.

- Puede estar sentado o de pie. Tómese algunos segundos para saber cómo se está sintiendo su cuerpo.
- Inspire, contenga la respiración y contraiga con fuerza todos los músculos de la cara, el cuello y la garganta todo el tiempo que pueda.
- Expire, relajando todos los músculos.
- Tómese unos segundos para observar cómo se siente.
- Inspire, contenga la respiración y contraiga sólo los brazos y las manos.
- Expire, relajando todos los músculos.
- Haga lo mismo con todas las partes del cuerpo -espalda, pecho, abdomen, nalgas, piernas y pies-, una tras otra.
- Al final, contraiga simultáneamente todos los músculos del cuerpo, conteniendo la respiración todo el tiempo que pueda.
- Expire y relájese. Observe lo que sucede en su cuerpo.

# Bibliografía

---

Cruz Roja Finlandesa. *You have experienced a shocking event*. Helsinki.

Hawkins, Peter y Shohet, Robin. *Supervision in the helping professions*. Milton Keynes/Filadelfia: Open University Press, 1989.

Comité Internacional de la Cruz Roja. *Coping with stress*. Ginebra: CICR, 2001.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. *Teambuilding and personnel management in Federation delegations*. Ginebra: Federación, 1998.

Kristoffersen J. *Stress management and psychological support*. Documentación de un taller de la Cruz Roja Danesa, 2004. Elaborado por el Centro de Psicología de Crisis, Bergen, Noruega.

Mitchell, Jeff y Bray. *Emergency services stress*. Nueva Jersey: Prentice Hall, 1990.

Rosen, G.M. *Coping with trauma*. 1989. Puede solicitarse a Carbrini Medical Tower, Seattle, WA 98104, EE.UU.

UNICEF: *The learning web: Managing stress at work*.

ACNUR: *Stress coping and burnout in UNHCR staff*. 2001

ACNUR: *Traumatic stress reactions*. 2001

# Los Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

---

## **Humanidad**

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, al que ha dado nacimiento la preocupación de prestar auxilio, sin discriminación, a todos los heridos en los campos de batalla, se esfuerza, bajo su aspecto internacional y nacional, en prevenir y aliviar el sufrimiento de los hombres en todas las circunstancias. Tiende a proteger la vida y la salud, así como a hacer respetar a la persona humana. Favorece la comprensión mutua, la amistad, la cooperación y una paz duradera entre todos los pueblos.

## **Imparcialidad**

No hace ninguna distinción de nacionalidad, raza, religión, condición social ni credo político. Se dedica únicamente a socorrer a los individuos en proporción con los sufrimientos, remediando sus necesidades y dando prioridad a las más urgentes.

## **Neutralidad**

Con el fin de conservar la confianza de todos, el Movimiento se abstiene de tomar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden político, racial, religioso e ideológico.

## **Independencia**

El Movimiento es independiente. Auxiliares de los poderes públicos en sus actividades humanitarias y sometidas a las leyes que rigen los países respectivos, las Sociedades Nacionales deben, sin embargo, conservar una autonomía que les permita actuar siempre de acuerdo con los principios del Movimiento.

## **Voluntariado**

Es un movimiento de socorro voluntario y de carácter desinteresado.

## **Unidad**

En cada país sólo puede existir una Sociedad de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja, que debe ser accesible a todos y extender su acción humanitaria a la totalidad del territorio.

## **Universalidad**

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en cuyo seno todas las Sociedades tienen los mismos derechos y el deber de ayudarse mutuamente, es universal.



La *Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja* promueve las actividades humanitarias de las Sociedades Nacionales en favor de las personas vulnerables.

Mediante la coordinación del socorro internacional en casos de desastre y el fomento de la asistencia para el desarrollo, se propone prevenir y aliviar el sufrimiento humano.

La Federación, las Sociedades Nacionales y el Comité Internacional de la Cruz Roja constituyen, juntos, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.