



**Instituto de  
Salud Pública**  
Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

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

---

# RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA VOLUNTARIOS Y VOLUNTARIAS EN SITUACIONES DE DESASTRE.

---

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA VOLUNTARIOS  
Y VOLUNTARIAS 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 de Ciencia y Trabajo.

---

## RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA VOLUNTARIOS Y VOLUNTARIAS EN SITUACIONES DE DESASTRE.

---

Ser voluntario/a implica más que sólo buena voluntad. Infórmate y capacítate en tus tareas antes de salir a terreno, de modo que estés preparado para los desafíos en terreno y tu ayuda sea de calidad.

### Recomendaciones Generales:

- Busca unirse a alguna organización o grupo con quienes desempeñarte como voluntario. Sigue las instrucciones que te indique el grupo encargado del voluntariado, coordinador o autoridad respectiva.
- Trabajar en situaciones de desastre te expone a riesgos físicos por accidentes o violencia que debes prevenir activamente. Averigua a quiénes debes contactar en caso de emergencia y lleva tus datos personales siempre contigo.
- Prepara tu equipamiento antes de partir a terreno. Procura llevar contigo lo necesario según la circunstancia, por ejemplo, podrías necesitar un botiquín personal, linterna, radio a pila, baterías suficientes y equipo de protección personal. Para ello debes tener en cuenta la tarea y el lugar donde vas a trabajar, entre otras cosas. Si tienes dudas, consulta sobre el tema a los encargados del voluntariado o a la autoridad competente.
- Ten presente que probablemente las condiciones de estadía en el sitio de desastre pueden ser precarias. Sé flexible con tus necesidades y exigencias.

### Recomendaciones para el Autocuidado Físico:

- Infórmate respecto al uso de equipo de seguridad necesario en el trabajo. Úsalo e inspecciónalo de forma habitual para garantizar su funcionalidad y estado.
- Si debes levantar o mover objetos procura hacerlo de forma adecuada: doblando tus rodillas, con tu espalda recta y ejerciendo un buen agarre del objeto

empleando guantes. Si el objeto es muy grande, solicítale ayuda a tus compañeros. Evita provocarte lesiones físicas en tu trabajo.

- Recuerda descansar. Oblígate a tomar pequeños descansos (10 a 15 minutos) cada 2 horas, durante tu jornada de asistencia. El agotamiento por estrés puede hacerte cometer errores que pueden poner en peligro tanto tu integridad física como la de los otros.
- Si tu trabajo no implica esfuerzo físico, intenta realizar algún tipo de actividad física, como salir a caminar o realizar elongaciones en el mismo lugar, cuando tienes tiempo disponible. Esto te ayudará a aliviar el estrés y a mantenerte en forma.
- Intenta alimentarte de forma adecuada, manteniendo en lo posible un horario adecuado entre desayuno, almuerzo y cena.
- Consume tu almuerzo o colación en un sitio adecuado, limpio e idealmente alejado del lugar de trabajo.
- Consume abundante líquido durante la jornada. Prefiere el agua por sobre las bebidas de fantasía y el café.
- Malestares físicos como dolores de estómago, colon irritable, acidez, dolores de cabeza y problemas para conciliar el sueño son normales ante situaciones de catástrofe. Informa de inmediato a tu superior o jefe de cuadrilla si estos síntomas se mantienen en el tiempo, se agravan o dificultan tu trabajo. Evita por todos los medios el automedicarte.

### Recomendaciones para el Autocuidado Emocional:

- Recuerda que cuando partes como voluntario/a fuera de tu ciudad, dejas a muchas personas detrás de ti, como familiares, amigos o tu pareja. Conversa tu decisión con anterioridad, intenta

mantenerse en contacto con tus seres queridos y lleva algún objeto personal que te ayude a aliviar la sensación de distancia.

- Renueva tus energías compartiendo con tu equipo de trabajo. Ellos pueden ser una fuente de soporte emocional en terreno.
- En la medida de lo posible busca realizar en algún momento del día alguna actividad que tu sabes que te relaja y distrae, como escuchar música, hacer respiraciones lentas y profundas, escribir, conversar y reírte. Recuerda que aún en los peores escenarios puedes mantener la alegría y transmitirla a otros.
- Trabajar con afectados es una experiencia agotadora emocionalmente. Intenta compartir tus experiencias al final del día con tus compañeros voluntarios.
- Mantén una actitud positiva ante la adversidad por difícil que parezca, recuerda tus fortalezas y que más gente como tú está ayudando a superar la crisis.
- Evita frustrarte ante situaciones sobre las cuales no tienes ningún control. Enfócate en aquellos problemas que puedas resolver y busca qué cambios puedes hacer para mejorar las condiciones.
- Es normal que posteriormente a un desastre sientas: miedo, frustración, tristeza, angustia, que tiendas a la evasión de problemas, estallar en llanto inesperadamente, andar más irritable que de costumbre o sentir que tus emociones te sobrepasan. Tú también puedes ser un afectado. Date el tiempo necesario para procesar lo vivido. Si sientes que necesitas ayuda para manejar tus emociones, búscala y si esto ocurre en terreno, comunícaselo a tu supervisor. La ayuda profesional te facilitará procesar tus experiencias en los sitios de catástrofe.

#### **Recomendaciones para el trabajo en equipo:**

- Intenta trabajar, a lo menos, de a dos personas. De este modo puedes monitorear la condición física y emocional de tu compañero y viceversa.
- Presta atención a tu entorno durante la jornada laboral. Los compañeros agotados, 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.
- Sé tolerante con el desempeño de tus compañeros y compañeras. Ellos/as también fueron afectados

por la catástrofe y su forma de reaccionar ante el estrés es diferente a la tuya. Las discusiones innecesarias en situaciones de crisis no ayudan a nadie.

- Valora el trabajo de tus compañeros y el tuyo. Brindar reconocimiento nos ayuda a darle significado a nuestra entrega.

Recomienda a tus compañeros y compañeras las sugerencias expuestas en este folleto. Ser consciente de prevenir ya es un modo de prevención.

**¡GRACIAS POR TU ATENCIÓN!**