

Apoyo a la Salud Mental y Bienestar del Personal

Para personal cooperante, humanitario y de sede · Con enfoque de cuidados e interseccionalidad

Equidad y pertinencia cultural

Confidencialidad

Enfoque preventivo

Cuidado colectivo

Interseccionalidad

Espacios seguros

¿A QUIÉN APLICA? CUATRO PERFILES CON MEDIDAS DIFERENCIADAS

<p>Personal en Sede</p> <p>España. Estrés por plazos, donantes, presión administrativa. Coaching, yoga, canales de apoyo.</p>	<p>Personal Local en Terreno</p> <p>En países de intervención. Conocimiento del contexto, resiliencia. Protocolos de estrés escritos.</p>	<p>Personal Expatriado</p> <p>Choque cultural, aislamiento, lejanía familiar. Formación previa, monitoreo y estrategias post-misión.</p>	<p>Personal de Acción Humanitaria</p> <p>Exposición a crisis, traumas, conflictos. PAP, debriefing, soporte permanente desde sede.</p>
--	--	---	---

SEÑALES DE ALERTA QUE DEBES RECONOCER

<p>Señales físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Dificultades para dormir Fatiga crónica o agotamiento Dolores de cabeza frecuentes Tensión muscular persistente Cambios en el apetito 	<p>Señales emocionales</p> <ul style="list-style-type: none"> Irritabilidad o cambios de humor Tristeza o sensación de vacío Ansiedad o preocupación excesiva Sensación de desbordamiento Dificultad para concentrarse 	<p>Señales conductuales</p> <ul style="list-style-type: none"> Aislamiento del equipo Reducción del rendimiento laboral Conflictos frecuentes con compañeros/as Cinismo o pérdida de motivación Dificultad para tomar decisiones
---	--	--

MEDIDAS — PERSONAL EN SEDE

- Sesiones de coaching grupal**
Habilidades de afrontamiento y cohesión de equipo.
- Actividades de bienestar físico**
Yoga y técnicas de gestión del estrés.
- Canales seguros de expresión**
Sin temor a represalias. Confidencialidad garantizada.
- Socialización del protocolo**
Todo el personal conoce las herramientas disponibles.

MEDIDAS — PERSONAL EN TERRENO Y AH

- Protocolo escrito por contexto-país**
Riesgos específicos y estrategias de mitigación.
- Evaluación previa al despliegue**
Capacidades personales y condiciones mínimas requeridas.
- Formación pre-asignación**
Riesgos anticipados, burnout, primeros auxilios psicológicos.
- Debriefing y estrategias post-misión**
Descompresión y seguimiento tras intervenciones.

PROTOCOLO DE 7 PASOS PARA PERSONAL EN TERRENO

- 1** **Protocolos escritos**
Por contexto y país
- 2** **Evaluación de capacidades**
Antes de la contratación
- 3** **Formación previa**
Antes de la asignación
- 4** **Monitoreo continuo**
Durante la misión
- 5** **Soporte permanente**
Desde sede y entre equipos
- 6** **Manejo de crisis**
Primeros auxilios psicológicos
- 7** **Post-misión**
Debriefing y seguimiento

CANALES DE ATENCIÓN PROFESIONAL

<p> Personal en España</p> <p>Sistema público de salud o mutua laboral · Unidad de Apoyo Psicosocial de PyD · Contacto: informacion@pazydesarrollo.org</p>	<p> Personal en terreno / campo</p> <p>Coordinación con servicios de salud locales · Plataformas de telepsicología habilitadas por PyD · Coordinación de país</p>
---	--

PyD reconoce que el **autocuidado es un derecho y una responsabilidad compartida**. No tienes que esperar a estar en crisis. Si algo te afecta — pídelo. La organización se compromete a **crear las condiciones para que el cuidado sea una práctica real y accesible** para todo el equipo, independientemente del género, rol o lugar de trabajo.

