

SGTM 4 – Manejo del estrés.

El 4to Módulo Estandarizado de Entrenamiento Genérico (SGTM 4) describe los tipos de estrés que un peacekeeper puede experimentar en una operación de paz, y las formas de contrarrestar los impactos producidos por ese estrés.

Antecedentes

Los peacekeepers son los típicos profesionales competentes y resistentes, capaces de trabajar en condiciones extremas. Pero la riesgosa, austera y solitaria naturaleza de su trabajo y del ambiente en el que se mueven los hace vulnerables. La complejidad de las tareas que imponen las operaciones de paz, sumada a las prolongadas separaciones de sus seres queridos y otras formas de apoyo moral, agravan esas condiciones. Las consecuencias del estrés son predecibles, como así también las respuestas normales a sus circunstancias extraordinarias.

La educación y las medidas preventivas para el manejo del estrés, son esenciales a fin de promover la efectividad de las misiones de paz.

Propósito

El propósito del SGTM 4, es informar a los peacekeepers acerca del estrés, sus síntomas y cómo protegerse de sus efectos.

Resultados perseguidos

Una vez completado en módulo 4, los peacekeepers deberán estar familiarizados con los diferentes tipos de estrés y con las diferentes formas de actuar a fin de poder controlarlo.

Criterios de evaluación

Al finalizar la impartición del presente módulo, los peacekeepers deberán estar en condiciones de:

- . Definir a grandes rasgos qué es el estrés.
- . Nombrar y explicar tres tipos de estrés diferentes.
- . Explicar las técnicas y directrices para el manejo del estrés.

Duración de la clase y distribución del tiempo

La presentación del programa tentativo de estudio de 45 minutos sobre SGTM, se explica más abajo. La clase no deberá superar los 30 minutos. Los 15 minutos restantes deberán ser aplicados a responder preguntas, al análisis de casos y al intercambio de experiencias de la vida real. Para la impartición de este módulo, el instructor ajustará sus tiempos a los requerimientos del entrenamiento nacional.

Programa tentativo

- . Estructura de la presentación.
- . ¿Qué es estrés?
- . Estrés básico.
- . Estrés acumulativo.
- . Estrés traumático.
- . Esquema general- impactos y manejo del estrés.
- . Resumen.

Apuntes sobre metodología, contenido y material de enseñanza.

SGTM 4 posee una orientación teórica, que es preferible que sea impartida por un instructor con experiencia propia y con entrenamiento en el manejo del estrés – como podría ser un psicólogo militar.

Al comienzo de la presentación, el instructor deberá informar a los cursantes sobre los contenidos de la clase y la distribución del tiempo. Con esta información, los cursantes focalizarán mejor su atención en los aspectos de la clase y obtendrán un mayor provecho de la clase impartida.

El instructor deberá aportar ejemplos y experiencias de estrés y el manejo del mismo en operaciones de paz, en las que haya participado su propio país. Los cursantes deberán ser alentados a contribuir con ejemplos que muestren el impacto causado por el estrés y la forma de manejarlo en su entorno laboral y su vida diaria.

El instructor deberá organizar grupos de discusión entre los cursantes, orientados a obtener los mejores resultados del aprendizaje. A fin de facilitar al cursante expresar qué es lo que éste sabe sobre el estrés. El instructor deberá realizar preguntas simples, tales como:

- . ¿Qué entiende usted por estrés básico/acumulativo/traumático?
- . ¿Puede dar un ejemplo?
- . ¿Puede describir una situación estresante que le haya tocado vivir?
- . ¿Cómo cree usted que el manejo del estrés puede ayudarlo?

Con el empleo de un rota folio y marcadores o un pizarrón y tizas, el instructor podrá resumir los temas tratados.

Los peacekeepers pueden evaluar su propio estado de estrés toda vez que lo deseen, a través del completamiento de un cuestionario que se encuentra en la biblioteca digital. El test de auto evaluación se encuentra en el cuadernillo *El Manejo del Estrés en las*

Naciones Unidas (Referencia 28). También se encuentra disponible en la pagina web www.un.org/Depts/dpko/medical/pdfs/903present-stress.pdf.