Después del terremoto, las comunidades no están solas.

✓ Porque quiero estar bien...

Un programa de:

Fundación Santo Domingo

LOS ESCUCHAMOS.
LOS ACOMPAÑAMOS.





Porque quiero estar bien...

Autocuidado del líder social:
cuidar a quien cuida

Sostener a la comunidad sin quedarse sin energía emocional en el intento.

90 minutos

Taller participativo



Líderes sociales y personas afectadas · Respuesta psicosocial posterior al terremoto

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Cuidarse no compite con ayudar: es una condición para poder sostener el acompañamiento.

Entender cómo acompañar sufrimiento puede afectar a quien ayuda.

Reconocer señales personales de agotamiento y sobrecarga.

Aprender límites, micro-pausas y estrategias de recuperación realistas.

Construir un plan personal y una red de apoyo entre líderes.



10 min	20 min	25 min	20 min	10 min	5 min
Apertura	Entender el desgaste	Herramientas	Plan personal	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Cuidarse no compite con ayudar: es una condición para poder sostener el acompañamiento.

Entender cómo acompañar sufrimiento puede afectar a quien ayuda.

Reconocer señales personales de agotamiento y sobrecarga.

Aprender límites, micro-pausas y estrategias de recuperación realistas.

Construir un plan personal y una red de apoyo entre líderes.



10 min	20 min	25 min	20 min	10 min	5 min
Apertura	Entender el desgaste	Herramientas	Plan personal	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Cuidarse no compite con ayudar: es una condición para poder sostener el acompañamiento.

Entender cómo acompañar sufrimiento puede afectar a quien ayuda.

Reconocer señales personales de agotamiento y sobrecarga.

Aprender límites, micro-pausas y estrategias de recuperación realistas.

Construir un plan personal y una red de apoyo entre líderes.



10 min	20 min	25 min	20 min	10 min	5 min
Apertura	Entender el desgaste	Herramientas	Plan personal	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Cuidarse no compite con ayudar: es una condición para poder sostener el acompañamiento.

Entender cómo acompañar sufrimiento puede afectar a quien ayuda.

Reconocer señales personales de agotamiento y sobrecarga.

Aprender límites, micro-pausas y estrategias de recuperación realistas.

Construir un plan personal y una red de apoyo entre líderes.



10 min	20 min	25 min	20 min	10 min	5 min
Apertura	Entender el desgaste	Herramientas	Plan personal	Preguntas	Cierre

TEORÍA

Acompañar mucho sufrimiento también tiene un costo emocional

Escuchar historias difíciles, resolver urgencias y sentir responsabilidad por otros puede acumular tensión.







Exposición

Escucho problemas, pérdidas y urgencias de muchas personas.

Acumulación

Descanso menos y postergo mis propias necesidades.

Responsabilidad

Siento que debo estar disponible y resolver.

Desgaste

Irritabilidad, cansancio, desconexión o sensación de no poder más.

No es falta de vocación. Es una señal de que el sistema de cuidado necesita incluir también al cuidador.

TEORÍA

Acompañar mucho sufrimiento también tiene un costo emocional

Escuchar historias difíciles, resolver urgencias y sentir responsabilidad por otros puede acumular tensión.







Exposición

Escucho problemas, pérdidas y urgencias de muchas personas.

Acumulación

Descanso menos y postergo mis propias necesidades.

Responsabilidad

Siento que debo estar disponible y resolver.

Desgaste

Irritabilidad, cansancio, desconexión o sensación de no poder más.

No es falta de vocación. Es una señal de que el sistema de cuidado necesita incluir también al cuidador.

TEORÍA

Acompañar mucho sufrimiento también tiene un costo emocional

Escuchar historias difíciles, resolver urgencias y sentir responsabilidad por otros puede acumular tensión.







Exposición

Escucho problemas, pérdidas y urgencias de muchas personas.

Acumulación

Descanso menos y postergo mis propias necesidades.

Responsabilidad

Siento que debo estar disponible y resolver.

Desgaste

Irritabilidad, cansancio, desconexión o sensación de no poder más.

No es falta de vocación. Es una señal de que el sistema de cuidado necesita incluir también al cuidador.

TEORÍA

Acompañar mucho sufrimiento también tiene un costo emocional

Escuchar historias difíciles, resolver urgencias y sentir responsabilidad por otros puede acumular tensión.







Exposición

Escucho problemas, pérdidas y urgencias de muchas personas.

Acumulación

Descanso menos y postergo mis propias necesidades.

Responsabilidad

Siento que debo estar disponible y resolver.

Desgaste

Irritabilidad, cansancio, desconexión o sensación de no poder más.

No es falta de vocación. Es una señal de que el sistema de cuidado necesita incluir también al cuidador.

DATOS

Lo que muestran estudios en trabajadores humanitarios

Los rangos son amplios porque los contextos y formas de medir son diferentes.

Conclusión práctica:

quienes ayudan también necesitan protección psicológica antes, durante y después de una crisis.

8,5 - 32%

Burnout reportado en estudios incluidos en una revisión sistemática.

9 estudios · 3.619 participantes.



Fuente: *Cameron et al. (2024). Revisión sistemática en trabajadores humanitarios: malestar 6,5–52,8%; burnout 8,5–32%; ansiedad 3,8–38,5%; depresión 10,4–39%; PTSD 0–25%.*

DATOS

Lo que muestran estudios en trabajadores humanitarios

Los rangos son amplios porque los contextos y formas de medir son diferentes.

Conclusión práctica:

quienes ayudan también necesitan protección psicológica antes, durante y después de una crisis.

3,8 – 38,5%

Ansiedad reportada.

Rango entre estudios.



Fuente: *Cameron et al. (2024). Revisión sistemática en trabajadores humanitarios: malestar 6,5–52,8%; burnout 8,5–32%; ansiedad 3,8–38,5%; depresión 10,4–39%; PTSD 0–25%.*

DATOS

Lo que muestran estudios en trabajadores humanitarios

Los rangos son amplios porque los contextos y formas de medir son diferentes.

Conclusión práctica:

quienes ayudan también necesitan protección psicológica antes, durante y después de una crisis.

10,4 - 39%

Depresión reportada.

Rango entre estudios.



Fuente: *Cameron et al. (2024). Revisión sistemática en trabajadores humanitarios: malestar 6,5–52,8%; burnout 8,5–32%; ansiedad 3,8–38,5%; depresión 10,4–39%; PTSD 0–25%.*

DATOS

Lo que muestran estudios en trabajadores humanitarios

Los rangos son amplios porque los contextos y formas de medir son diferentes.

Conclusión práctica:

quienes ayudan también necesitan protección psicológica antes, durante y después de una crisis.

0 - 25%

PTSD reportado.

Rango entre estudios.



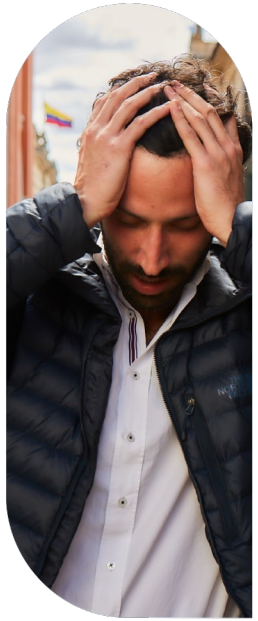
Fuente: *Cameron et al. (2024). Revisión sistemática en trabajadores humanitarios: malestar 6,5–52,8%; burnout 8,5–32%; ansiedad 3,8–38,5%; depresión 10,4–39%; PTSD 0–25%.*

TEORÍA

Cansancio normal, burnout y estrés secundario

Ponerle nombre al tipo de desgaste ayuda a elegir mejor la respuesta.







Cansancio

Aparece después de esfuerzo y mejora con descanso real.

Burnout

Agotamiento sostenido, distancia emocional y sensación de poca eficacia.

Estrés secundario

Síntomas de estrés relacionados con escuchar o acompañar experiencias traumáticas de otros.

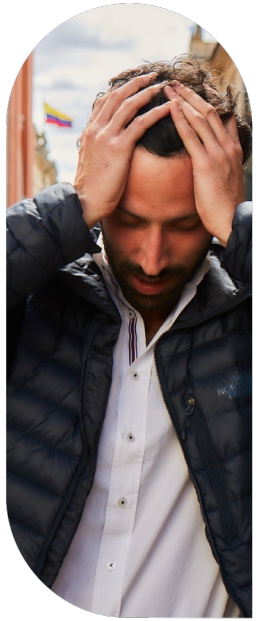
No todo cansancio es burnout, pero ignorar señales repetidas aumenta el riesgo de desgaste.

TEORÍA

Cansancio normal, burnout y estrés secundario

Ponerle nombre al tipo de desgaste ayuda a elegir mejor la respuesta.







Cansancio

Aparece después de esfuerzo y mejora con descanso real.

Burnout

Agotamiento sostenido, distancia emocional y sensación de poca eficacia.

Estrés secundario

Síntomas de estrés relacionados con escuchar o acompañar experiencias traumáticas de otros.

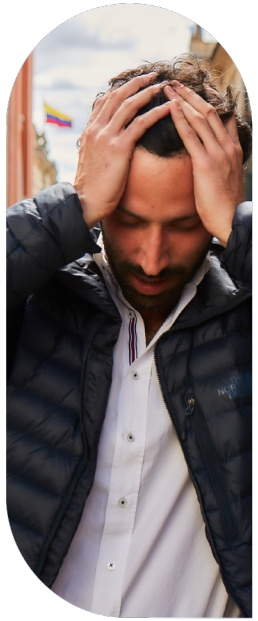
No todo cansancio es burnout, pero ignorar señales repetidas aumenta el riesgo de desgaste.

TEORÍA

Cansancio normal, burnout y estrés secundario

Ponerle nombre al tipo de desgaste ayuda a elegir mejor la respuesta.







Cansancio

Aparece después de esfuerzo y mejora con descanso real.

Burnout

Agotamiento sostenido, distancia emocional y sensación de poca eficacia.

Estrés secundario

Síntomas de estrés relacionados con escuchar o acompañar experiencias traumáticas de otros.

No todo cansancio es burnout, pero ignorar señales repetidas aumenta el riesgo de desgaste.

TEORÍA

Mis señales de desgaste

El mejor indicador suele ser notar cambios respecto a cómo funciono normalmente.

Señales internas

- Irritabilidad o impaciencia frecuente.
- Cansancio que no mejora con descanso.
- Pensamientos repetitivos sobre casos o personas.
- Sentirme culpable al descansar.
- Desconexión emocional o cinismo.

Señales en la conducta

- Responder mensajes a cualquier hora.
- Dejar de hacer actividades propias.
- Aislarme de mi propia red de apoyo.
- Comer o dormir peor.
- Sentir que "solo yo puedo resolver".

TEORÍA

Mis señales de desgaste

El mejor indicador suele ser notar cambios respecto a cómo funciono normalmente.

Señales internas

- Irritabilidad o impaciencia frecuente.
- Cansancio que no mejora con descanso.
- Pensamientos repetitivos sobre casos o personas.
- Sentirme culpable al descansar.
- Desconexión emocional o cinismo.

Señales en la conducta

- Responder mensajes a cualquier hora.
- Dejar de hacer actividades propias.
- Aislarme de mi red de apoyo.
- Comer o dormir peor.
- Sentir que "solo yo puedo resolver".

TEORÍA

Mis señales de desgaste

El mejor indicador suele ser notar cambios respecto a cómo funciono normalmente.

Señales internas

- Irritabilidad o impaciencia frecuente.
- Cansancio que no mejora con descanso.
- Pensamientos repetitivos sobre casos o personas.
- Sentirme culpable al descansar.
- Desconexión emocional o cinismo.

Señales en la conducta

- Responder mensajes a cualquier hora.
- Dejar de hacer actividades propias.
- Aislarme de mi propia red de apoyo.
- Comer o dormir peor.
- Sentir que "solo yo puedo resolver".

TEORÍA

Mis señales de desgaste

El mejor indicador suele ser notar cambios respecto a cómo funciono normalmente.

Señales internas

- Irritabilidad o impaciencia frecuente.
- Cansancio que no mejora con descanso.
- Pensamientos repetitivos sobre casos o personas.
- Sentirme culpable al descansar.
- Desconexión emocional o cinismo.

Señales en la conducta

- Responder mensajes a cualquier hora.
- Dejar de hacer actividades propias.
- Comer o dormir peor.
- Sentir que "solo yo puedo resolver".

TEORÍA

Mis señales de desgaste

El mejor indicador suele ser notar cambios respecto a cómo funciono normalmente.

Señales internas

- Irritabilidad o impaciencia frecuente.
- Cansancio que no mejora con descanso.
- Pensamientos repetitivos sobre casos o personas.
- Sentirme culpable al descansar.
- Desconexión emocional o cinismo.

Señales en la conducta

- Responder mensajes a cualquier hora.
- Dejar de hacer actividades propias.
- Aislarme de mi grupo de apoyo.
- Comer o dormir peor.
- Sentir que “solo yo puedo resolver”.

Regla del oxígeno propio primero

No significa abandonar a otros; significa asegurar que sigues teniendo capacidad para ayudar.



Cuerpo

Sueño, comida, hidratación, movimiento.



Emoción

Nombrar lo que siento y descargar de forma segura.



Mente

Pausas, límites de información y priorización.



Relaciones

Pedir relevo, hablar con pares y recibir apoyo.

Autocuidado efectivo no es solo "consentirse": también es dormir, poner límites, delegar y pedir ayuda.

Límites:

qué sí me corresponde y qué no



Una buena red distribuye responsabilidades;
no las concentra en una sola persona.

Sí me corresponde

- Escuchar y orientar dentro de mi rol.
- Compartir información confiable.
- Conectar con recursos y profesionales.
- Pedir relevo cuando lo necesito.
- Cumplir acuerdos realistas.

Límites:
qué sí me corresponde y qué no



Una buena red distribuye responsabilidades;
no las concentra en una sola persona.

Sí me corresponde

- Escuchar y orientar dentro de mi rol.
- Compartir información confiable.
- Conectar con recursos y profesionales.
- Pedir relevo cuando lo necesito.
- Cumplir acuerdos realistas.

Límites:
qué sí me corresponde y qué no



Una buena red distribuye responsabilidades;
no las concentra en una sola persona.

Sí me corresponde

- Escuchar y orientar dentro de mi rol.
- Compartir información confiable.
- Conectar con recursos y profesionales.
- Pedir relevo cuando lo necesito.
- Cumplir acuerdos realistas.

Límites:
qué sí me corresponde y qué no



Una buena red distribuye responsabilidades;
no las concentra en una sola persona.

Sí me corresponde

- Escuchar y orientar dentro de mi rol.
- Compartir información confiable.
- Conectar con recursos y profesionales.
- Pedir relevo cuando lo necesito.
- Cumplir acuerdos realistas.

Límites:
qué sí me corresponde y qué no



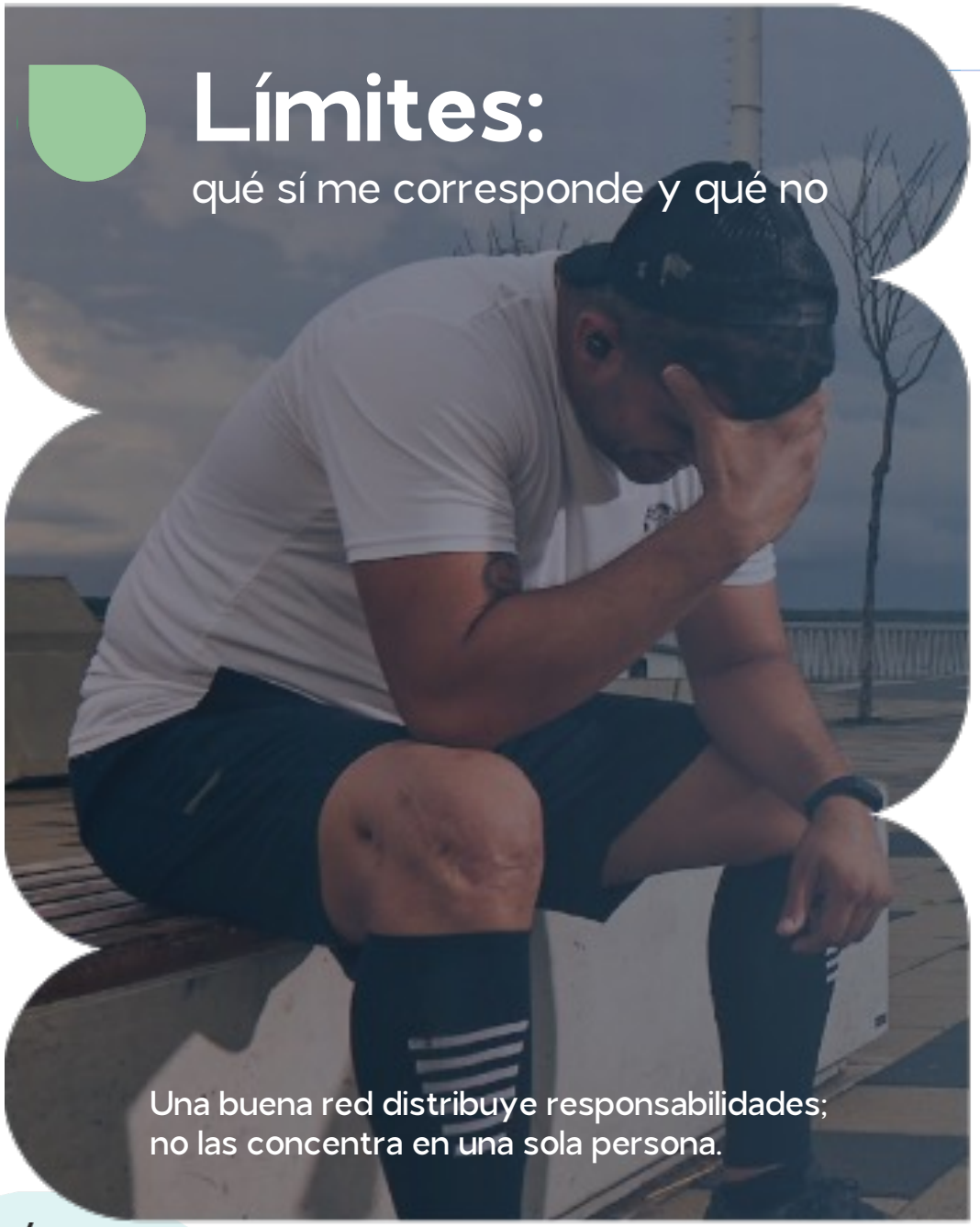
Una buena red distribuye responsabilidades;
no las concentra en una sola persona.

Sí me corresponde

- Escuchar y orientar dentro de mi rol.
- Compartir información confiable.
- Conectar con recursos y profesionales.
- Pedir relevo cuando lo necesito.
- Cumplir acuerdos realistas.

Límites:

qué sí me corresponde y qué no



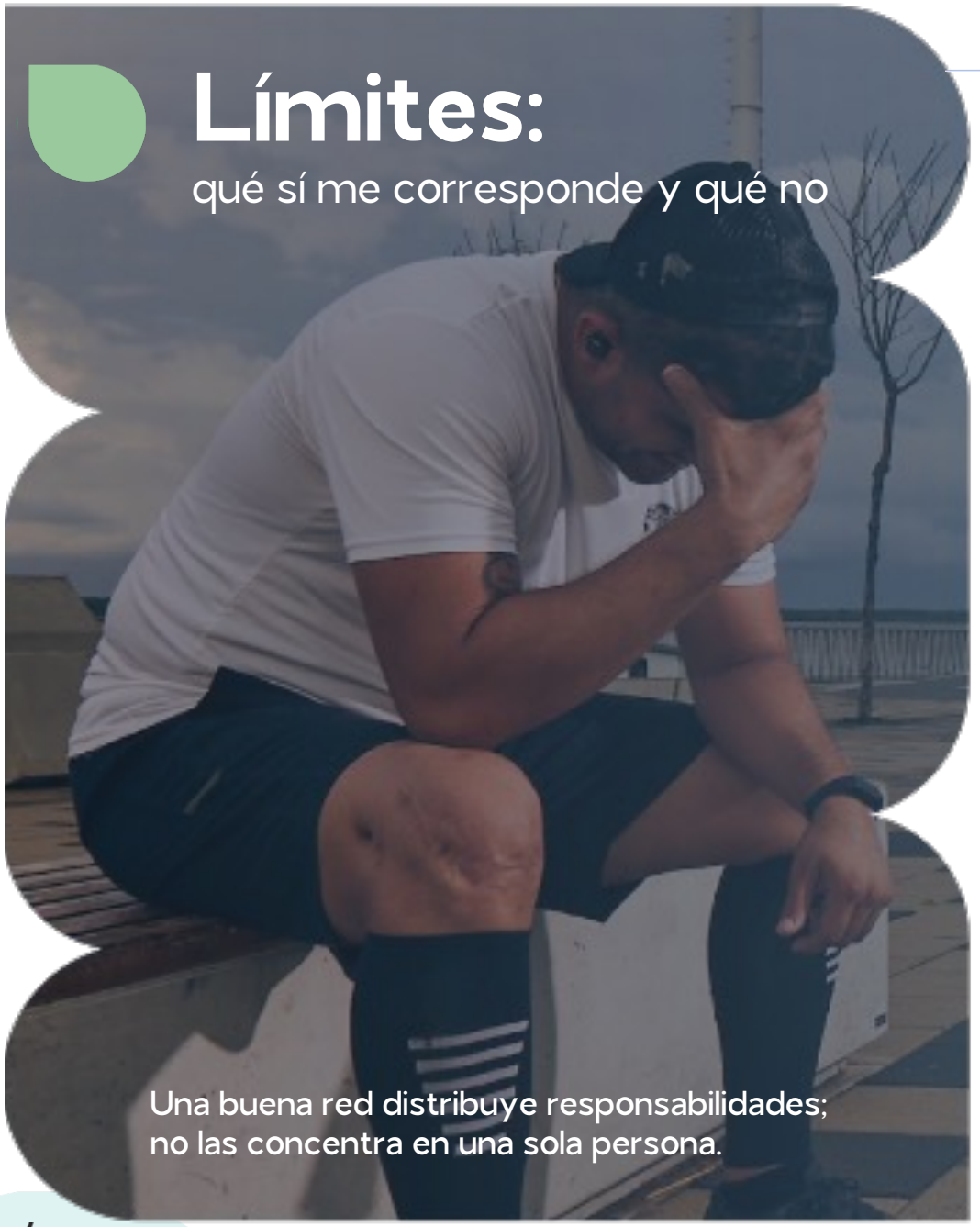
Una buena red distribuye responsabilidades; no las concentra en una sola persona.

No me corresponde

- Estar disponible 24/7.
- Resolver necesidades que exceden mis recursos.
- Convertirme en terapeuta.
- Cargar con decisiones de otras personas.
- Aceptar maltrato o exposición constante "por ayudar".

Límites:

qué sí me corresponde y qué no



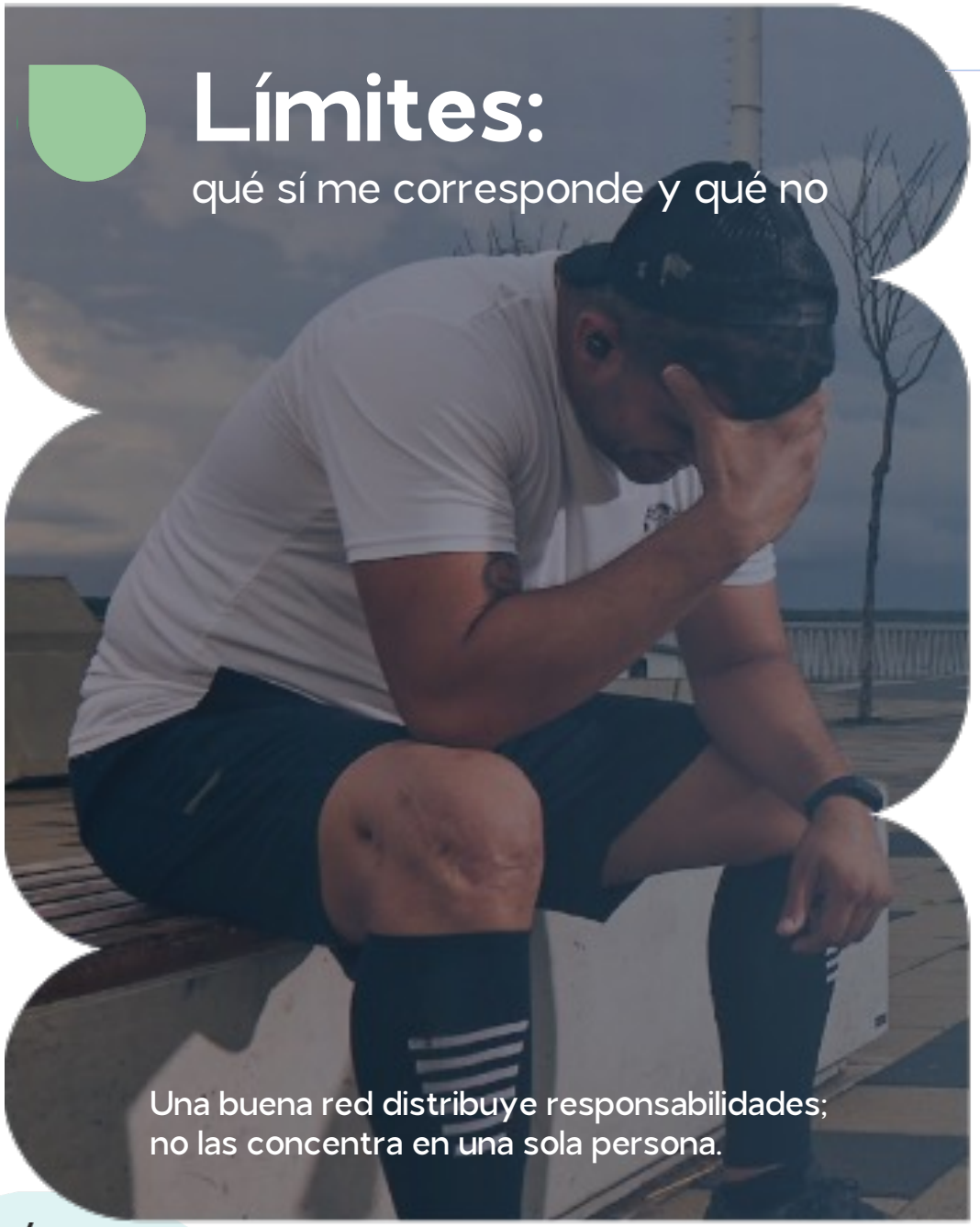
Una buena red distribuye responsabilidades;
no las concentra en una sola persona.

No me corresponde

- Estar disponible 24/7.
- Resolver necesidades que exceden mis recursos.
- Convertirme en terapeuta.
- Cargar con decisiones de otras personas.
- Aceptar maltrato o exposición constante "por ayudar".

Límites:

qué sí me corresponde y qué no



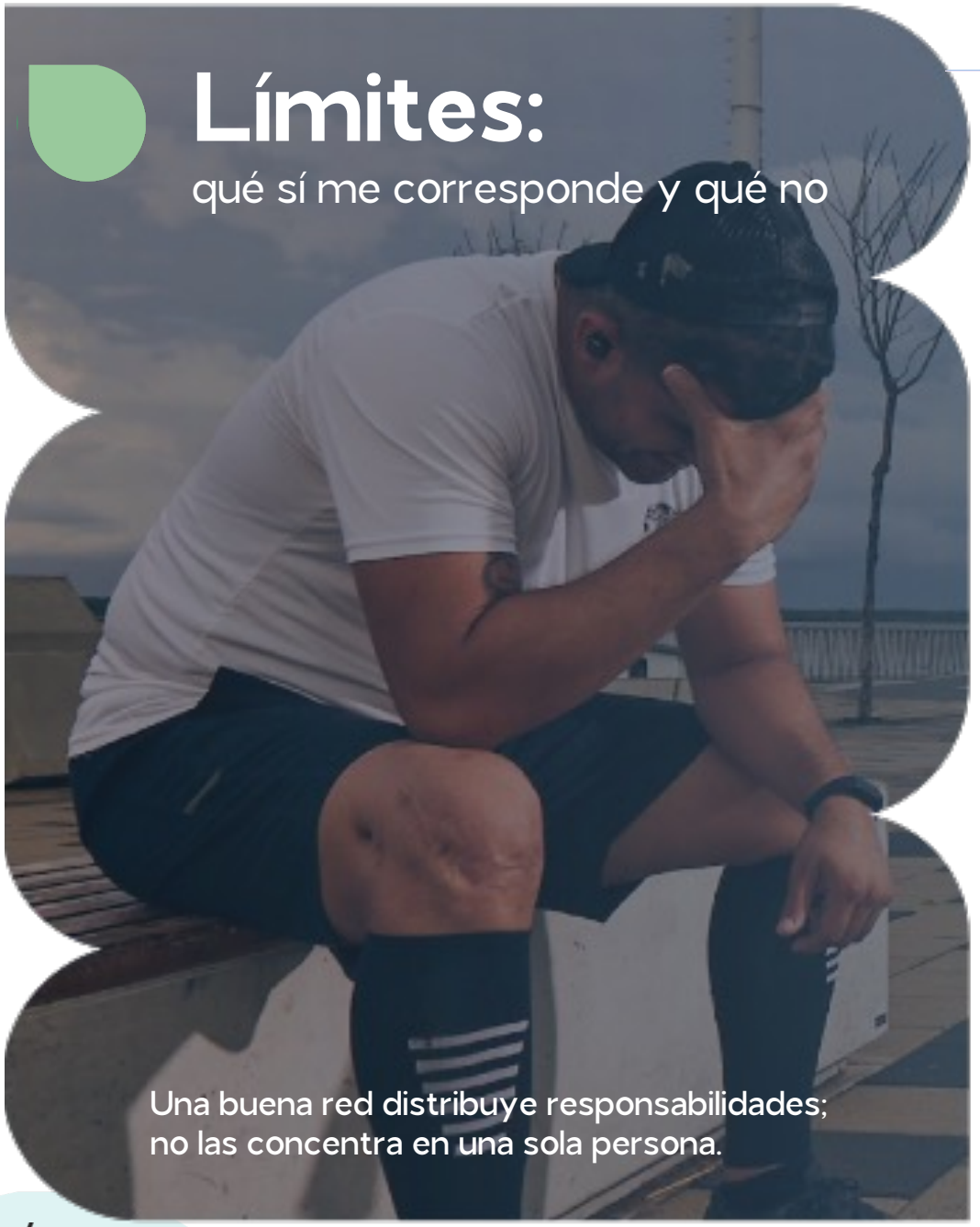
Una buena red distribuye responsabilidades; no las concentra en una sola persona.

No me corresponde

- Estar disponible 24/7.
- Resolver necesidades que exceden mis recursos.
- Convertirme en terapeuta.
- Cargar con decisiones de otras personas.
- Aceptar maltrato o exposición constante "por ayudar".

Límites:

qué sí me corresponde y qué no



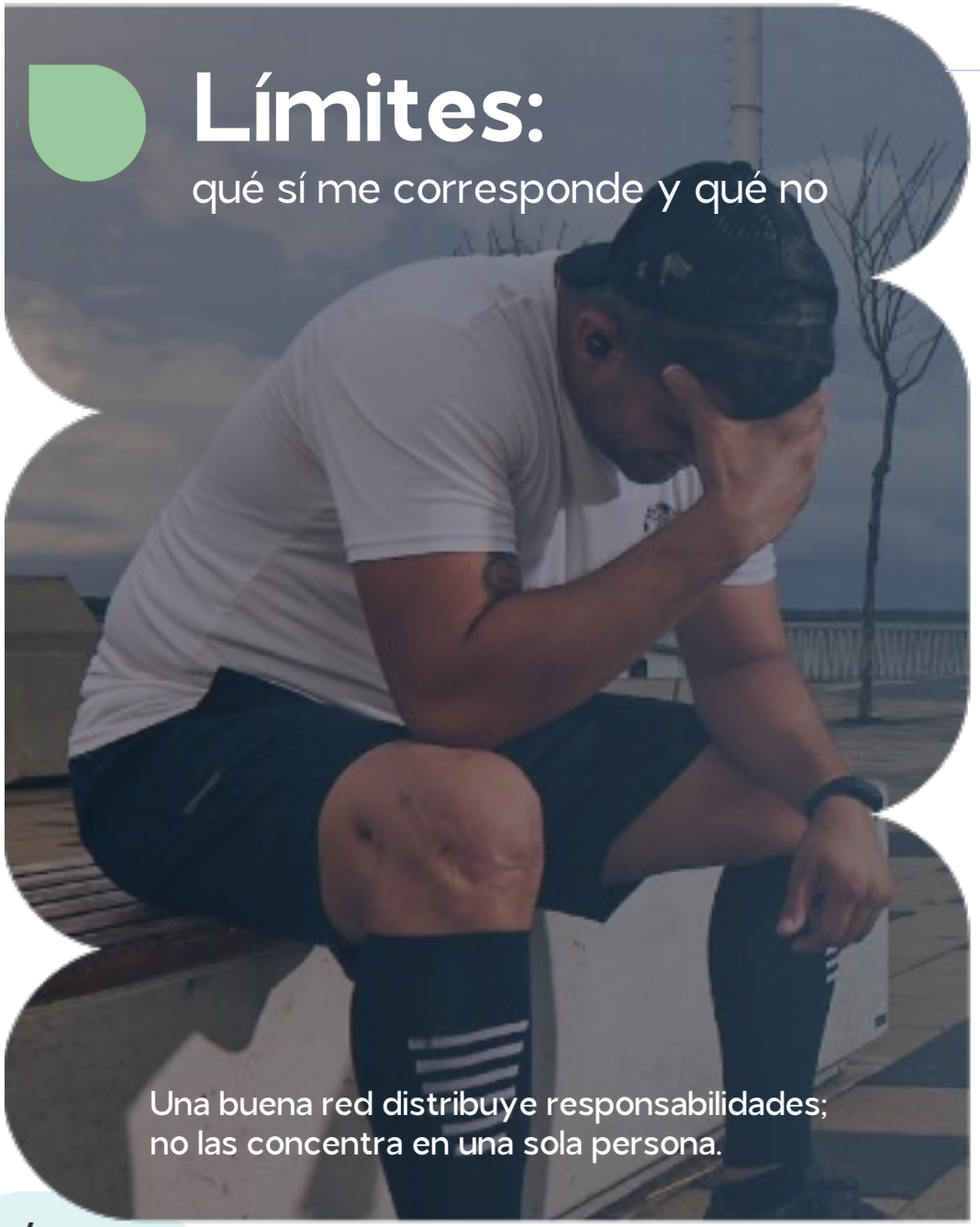
Una buena red distribuye responsabilidades;
no las concentra en una sola persona.

No me corresponde

- Estar disponible 24/7.
- Resolver necesidades que exceden mis recursos.
- Convertirme en terapeuta.
- Cargar con decisiones de otras personas.
- Aceptar maltrato o exposición constante "por ayudar".

Límites:

qué sí me corresponde y qué no



Una buena red distribuye responsabilidades; no las concentra en una sola persona.

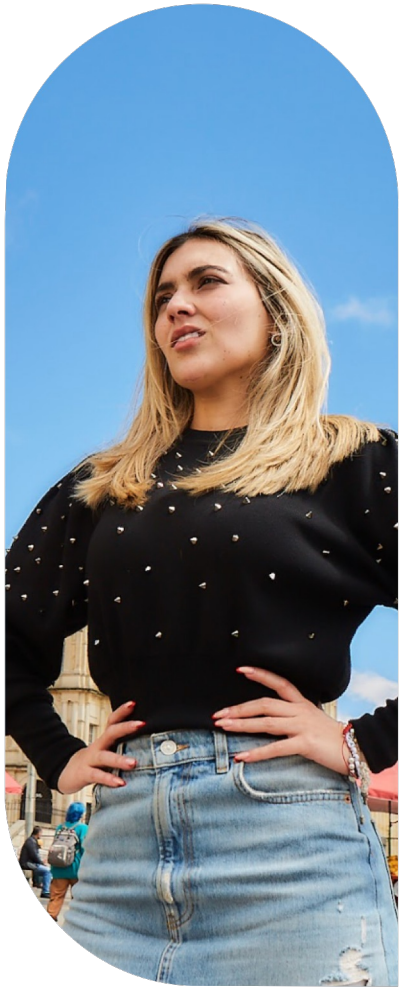
No me corresponde

- Estar disponible 24/7.
- Resolver necesidades que exceden mis recursos.
- Convertirme en terapeuta.
- Cargar con decisiones de otras personas.
- Aceptar maltrato o exposición constante “por ayudar”.

TIPS

Menú de recuperación: 2, 10 y 30 minutos

El autocuidado funciona mejor cuando existen opciones pequeñas que caben en la vida real.



2 minutos

- Respirar lento.
- Tomar agua.
- Estirar hombros.
- Salir de la pantalla.

TIPS

Menú de recuperación: 2, 10 y 30 minutos

El autocuidado funciona mejor cuando existen opciones pequeñas que caben en la vida real.



10 minutos

- Caminar.
- Llamar a alguien.
- Comer algo.
- Escribir qué necesito.

TIPS

Menú de recuperación: 2, 10 y 30 minutos

El autocuidado funciona mejor cuando existen opciones pequeñas que caben en la vida real.



30 minutos

- Actividad física.
- Siesta breve si corresponde.
- Conversación de descarga.
- Actividad personal sin rol de líder.

Reset de 10 minutos

PRÁCTICA

Una secuencia sencilla para después de una conversación intensa o una jornada exigente.

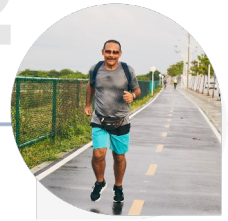
1



2 min

Agua + respiración con exhalación lenta.

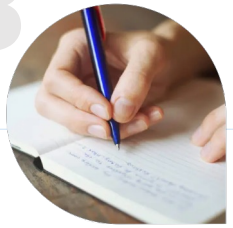
2



3 min

Caminar o mover hombros, cuello y espalda.

3



3 min

Escribir: “qué siento / qué necesito / qué puedo soltar”.

4



2 min

Definir una sola prioridad antes de retomar.

No siempre necesitamos “más fuerza”; a veces **necesitamos una pausa** suficiente para recuperar capacidad.

Red de apoyo entre líderes

HERRAMIENTA

El autocuidado individual ayuda; el cuidado colectivo lo vuelve sostenible.



- Tener al menos una persona con quien hablar de lo que me afecta como líder.
- Crear espacios breves de chequeo entre pares: “¿cómo estás de verdad?”.
- Definir relevos o turnos para no concentrar demandas en una sola persona.
- Compartir rutas y recursos para que todos sepan dónde remitir.
- Normalizar pedir ayuda sin convertirlo en señal de fracaso.

Pregunta semanal

¿Qué estoy cargando que debería compartir, delegar o remitir?

Red de apoyo entre líderes

HERRAMIENTA

El autocuidado individual ayuda; el cuidado colectivo lo vuelve sostenible.



- Tener al menos una persona con quien hablar de lo que me afecta como líder.
- Crear espacios breves de chequeo entre pares: “¿cómo estás de verdad?”.
- Definir relevos o turnos para no concentrar demandas en una sola persona.
- Compartir rutas y recursos para que todos sepan dónde remitir.
- Normalizar pedir ayuda sin convertirlo en señal de fracaso.

Pregunta semanal

¿Qué estoy cargando que debería compartir, delegar o remitir?

Red de apoyo entre líderes

HERRAMIENTA

El autocuidado individual ayuda; el cuidado colectivo lo vuelve sostenible.



- Tener al menos una persona con quien hablar de lo que me afecta como líder.
- Crear espacios breves de chequeo entre pares: “¿cómo estás de verdad?”.
- **Definir relevos o turnos para no concentrar demandas en una sola persona.**
- Compartir rutas y recursos para que todos sepan dónde remitir.
- Normalizar pedir ayuda sin convertirlo en señal de fracaso.

Pregunta semanal

¿Qué estoy cargando que debería compartir, delegar o remitir?

Red de apoyo entre líderes

HERRAMIENTA

El autocuidado individual ayuda; el cuidado colectivo lo vuelve sostenible.



Pregunta semanal

¿Qué estoy cargando que debería compartir, delegar o remitir?

- Tener al menos una persona con quien hablar de lo que me afecta como líder.
- Crear espacios breves de chequeo entre pares: “¿cómo estás de verdad?”.
- Definir relevos o turnos para no concentrar demandas en una sola persona.
- Compartir rutas y recursos para que todos sepan dónde remitir.
- Normalizar pedir ayuda sin convertirlo en señal de fracaso.

Red de apoyo entre líderes

HERRAMIENTA

El autocuidado individual ayuda; el cuidado colectivo lo vuelve sostenible.



Pregunta semanal

¿Qué estoy cargando que debería compartir, delegar o remitir?

- Tener al menos una persona con quien hablar de lo que me afecta como líder.
- Crear espacios breves de chequeo entre pares: “¿cómo estás de verdad?”.
- Definir relevos o turnos para no concentrar demandas en una sola persona.
- Compartir rutas y recursos para que todos sepan dónde remitir.
- Normalizar pedir ayuda sin convertirlo en señal de fracaso.

TIPS

Cómo poner un límite sin sentir que abandonas a alguien

Los límites funcionan mejor cuando son claros y ofrecen una alternativa realista.



Frases útiles

- “Hoy no puedo asumirlo, pero puedo ayudarte a encontrar otro apoyo.”
- “Puedo hablar contigo 15 minutos y luego debemos conectar con...”
- “Esto supera mi rol; necesito que lo revise un profesional”
- “Necesito relevo para poder seguir acompañando bien”

TIPS

Cómo poner un límite sin sentir que abandonas a alguien

Los límites funcionan mejor cuando son claros y ofrecen una alternativa realista.



Estructura simple

- Reconoce la necesidad.
- Di con claridad lo que sí puedes hacer.
- Explica lo que no puedes asumir.
- Ofrece una alternativa o ruta.
- Cierra con el siguiente paso.

Mi tablero semanal de autocuidado

HERRAMIENTA

No hace falta medir todo. Basta con revisar cinco señales clave una vez por semana.

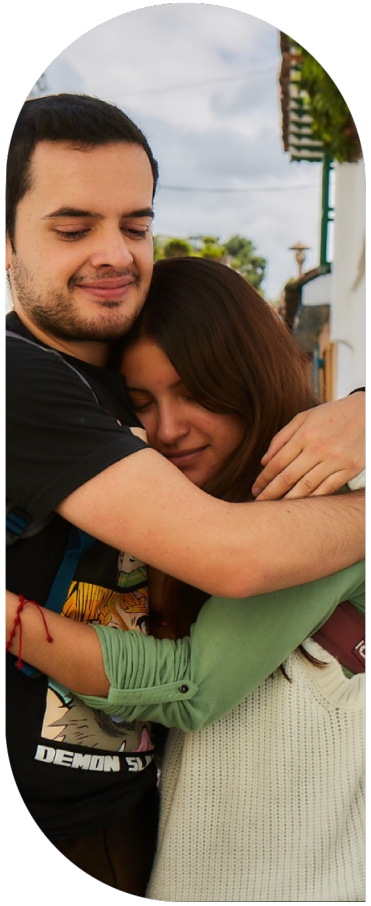
Sueño	¿Estoy descansando lo suficiente?	1 2 3 4 5
Energía	¿Llego al final del día completamente vacío?	1 2 3 4 5
Irritabilidad	¿Estoy reaccionando con menos paciencia de lo habitual?	1 2 3 4 5
Conexión	¿Sigo hablando con mi propia red de apoyo?	1 2 3 4 5
Límites	¿Estoy asumiendo más de lo que me corresponde?	1 2 3 4 5

Si varias señales empeoran durante dos semanas seguidas, es momento de ajustar carga y buscar apoyo.

ACCIÓN

Mi plan personal de autocuidado

Un plan que no cabe en tu semana no es un plan: es una intención.



1 Señal

¿Cómo noto que me estoy desgastando?

2 Práctica

¿Qué acción diaria sí puedo sostener?

3 Apoyo

¿Con quién hablo cuando me sobrepaso?

4 Límite

¿Qué no voy a asumir solo?

5 Revisión

¿Qué día de la semana revisaré mi plan?

Autocuidado = acciones pequeñas + límites + red de apoyo + revisión frecuente.

Acuerdo de cuidado entre líderes

Cerrar el taller con un compromiso colectivo aumenta la posibilidad de sostener los cambios.



Definir una frecuencia de chequeo entre líderes.



Acordar cómo pedir relevo sin culpa.



Compartir rutas de remisión y contactos clave.

Pregunta de cierre:
"¿qué podemos hacer como grupo para cuidarnos mientras cuidamos a otros?"

Acuerdo de cuidado entre líderes

Cerrar el taller con un compromiso colectivo aumenta la posibilidad de sostener los cambios.

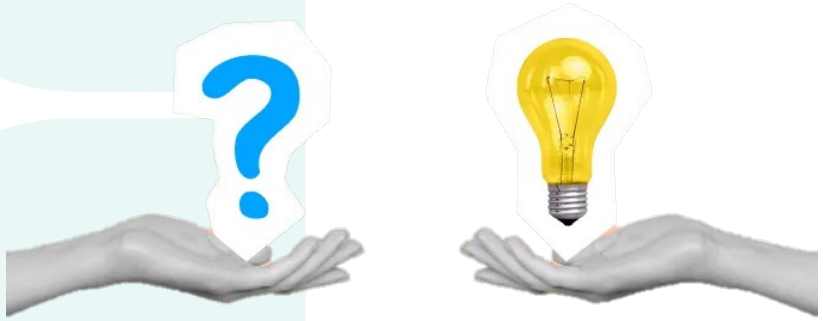


Identificar quién puede apoyar cuando un líder esté saturado.



Crear una regla sencilla: nadie sostiene solo una situación de alto riesgo.

Pregunta de cierre:
"¿qué podemos hacer como grupo para cuidarnos mientras cuidamos a otros?"

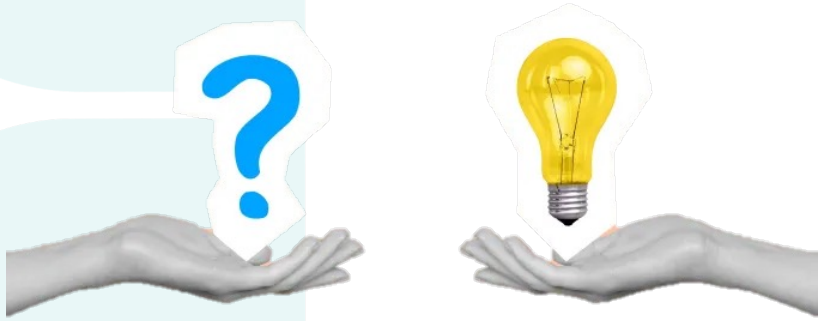


Preguntas y conversación

10–15 minutos para aclarar dudas y aterrizar las herramientas a la realidad del grupo.

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?

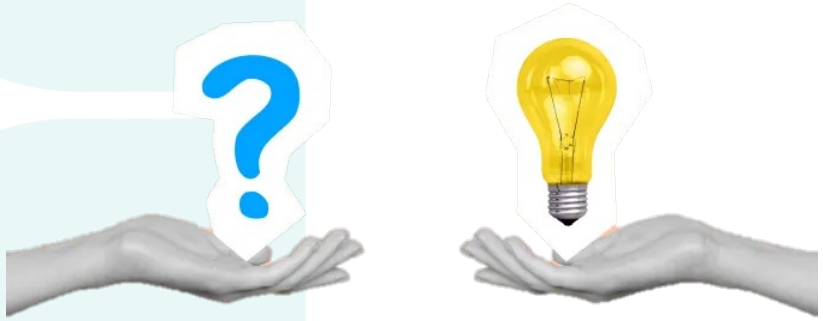


Preguntas y conversación

10–15 minutos para aclarar dudas y aterrizar las herramientas a la realidad del grupo.

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?



Preguntas y conversación

10–15 minutos para aclarar dudas y aterrizar las herramientas a la realidad del grupo.

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?

✓ Porque quiero estar bien...

¿Qué queremos que te lleves después del taller?

- Cuidar a otros también puede desgastar y reconocerlo no es debilidad.
- El autocuidado útil incluye cuerpo, emociones, límites y red de apoyo.



Una herramienta pequeña, practicada con frecuencia, puede convertirse en una gran diferencia.



✓ Porque quiero estar bien...

¿Qué queremos que te lleves después del taller?

- Pedir relevo y remitir son habilidades de liderazgo, no fracasos.

- Un líder sostenible no es quien nunca se cansa, sino quien sabe recuperarse y pedir apoyo



Una herramienta pequeña, practicada con frecuencia, puede convertirse en una gran diferencia.



FUENTES Y REFERENCIAS

Material de apoyo para el facilitador. Los datos son internacionales y no sustituyen una evaluación local.

1. Cameron et al. (2024). Revisión sistemática en trabajadores humanitarios: malestar 6,5–52,8%; burnout 8,5–32%; ansiedad 3,8–38,5%; depresión 10,4–39%; PTSD 0–25%.

2. OMS (2025). Mental health in emergencies.

3. OMS, War Trauma Foundation & World Vision (2011). Psychological First Aid: Guide for Field Workers.