Headington Institute

Care for Caregivers Worldwide

Online Training Module

On the road again: Coping with travel and re-entry stress

by Lisa McKay

Translated from English by Global Language Solutions*

* Headington Institute has not verified the content or the accuracy of this translation

AUTOAPRENDIZAJE:
MÓDULO 3

De nuevo en el camino: Cómo enfrentar el estrés del viaje y de la reinserción

Headington Institute
200 East Del Mar Blvd
Suite 119
Pasadena, CA 91105
USA
Phone: 626 229 9336
www.headington-institute.org

La información que se incluye en estos módulos se proporciona sólo con fines educativos. Los ejercicios de autoevaluación y las escalas publicadas en este sitio web no deben utilizarse como herramientas de diagnóstico ni tratamiento. Si te preocupa algún problema relacionado con la salud mental, debes consultar a un profesional de salud mental calificado. Si tienes dudas sobre el material incluido en este módulo, comunícate con el personal del *Headington Institute* o con otros profesionales de salud mental debidamente calificados.

©Headington Institute 2007

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN: 3

Trabajo humanitario y viajes 3

TEXTO DE ESTUDIO 7

Resumen de investigaciones: viajes frecuentes y salud 7

La vida en el hogar y la vida durante el viaje 11

Despliegue y reinserción 16

Reacciones habituales del estrés del viaje 18

Trabajo humanitario y dinámica del viaje 22

Temas especiales para solteros, parejas y familias 26

Capacidad de recuperación: habilidades que producen efectos positivos 30

Cómo enfrentar el estrés del viaje antes de partir 35

Cómo enfrentar el estrés del viaje durante el viaje 38

Cómo enfrentar el estrés del viaje al regresar 42

Conclusión 46

REFERENCIAS 44

Recursos 44

©Headington Institute 2007

Introducción: trabajo humanitario y viajes

"Son las 10 de la noche en Sudáfrica, mediodía en California, y creo que, en este momento, estoy volando sobre algún lugar de Groenlandia. Durante los últimos diez días, pasé por el tenue sol invernal de California, la nieve de Colorado y el verano de Ciudad del Cabo. Estuve 49 horas en un avión y no dormí el tiempo suficiente. El jueves, dicté un taller para trabajadores humanitarios que han estado trabajando en Sudán durante los últimos tres meses de *su* año. El tema central fue el estrés que trae aparejado llevar una vida en estado casi permanente de transición, de lo que, al menos, puedo hablar con convicción. Habiendo finalizado esta misión, comienzo a pensar en todo lo que tengo que hacer antes de partir la semana que viene hacia mi hogar, en Australia, para pasar Navidad. Estoy demasiado cansada como para dormir. Por lo tanto, me parece que lo mejor es utilizar el tiempo para escribir la carta de Navidad de este año, a 12.000 metros de altura…"

(Lisa McKay, diciembre de 2004)

Ser un trabajador humanitario puede implicar muchas cosas: trabajo arduo, aventuras maravillosas, crecimiento personal y congoja ante la magnitud del sufrimiento que existe en el mundo. Para muchos, también conlleva pasar mucho tiempo de viaje. A menudo, los viajes son internacionales y mientras tus amigos de tu lugar de origen coleccionan muebles y otros elementos propios de la "vida normal", tú coleccionas sellos en el pasaporte. Otras veces, los viajes son nacionales; largos días y semanas fuera de casa para supervisar equipos de ayuda humanitaria en medio de desastres, dictar talleres e implementar proyectos de asistencia en zonas remotas de tu propio país.

Para los trabajadores humanitarios, viajar puede ser estimulante y enriquecedor. Sin embargo, viajar con frecuencia también puede resultar estresante. Algunas de las causas más comunes de este tipo de estrés incluyen:

1. ***Efecto acumulativo del cambio permanente:*** experimentar cambios permanentes en la rutina laboral, en el entorno de vida y en las redes sociales y profesionales puede ser estimulante, pero también agotador. Mientras que muchos trabajadores humanitarios prosperan con la novedad y el desafío, el cambio permanente es estresante y, con el tiempo, si no se toman medidas para compensarlo, se hace sentir.

©Headington Institute 2007

2. ***Dinámica del viaje:*** viajar es agotador, aunque no tengas que lidiar con aeropuertos atestados de gente, largos vuelos, diferencias interculturales y dificultades propias de cruzar distintos husos horarios. Empacar y organizarte para partir, vivir en entornos desconocidos y ponerte al día al regresar requieren una cuota adicional de atención y energía.
3. ***Cambios bruscos relacionados con el propósito, la intensidad y la "condición":*** los trabajadores humanitarios que están "en el campo" pueden acostumbrarse a ser diferentes, llamar la atención, experimentar situaciones intensas capaces de cambiar la vida y a tomar decisiones importantes. En "el hogar", no son, por lo general, personas "especiales" que viven en lugares especiales o que realizan tareas especiales. Comparada con la intensidad y el propósito asociados con los viajes, la vida que llevas en tu hogar puede llegar a parecer rutinaria y carente de sentido.
4. ***Cambios personales que atraviesas como consecuencia de tu trabajo:*** el trabajo humanitario afecta tus actitudes y valores. Hasta las misiones de corta duración producen algún cambio. Algunos de estos cambios son permanentes: al estar expuesto a diferentes formas de pensar y actuar, tu perspectiva puede cambiar para siempre. No obstante, por lo general, las personas que viven en tu lugar de origen no cambian de la misma manera. Cuanto más tiempo pasas lejos de tu hogar, más probabilidades hay de que tus actitudes y valores cambien y de que sientas que ya no perteneces al mismo sitio donde estaba tu hogar.
5. ***Dificultad para conservar relaciones personales importantes:*** si sumas las experiencias que has vivido, las maneras en que quizás has cambiado y los momentos importantes en las vidas de los otros que no has vivenciado, verás que se combinan para hacer más difícil tu relación con esas personas.

Para muchos trabajadores humanitarios, los viajes son parte de sus rutinas, pero no por estar trabajando por una causa noble, dejan de considerarlos estresantes. Hasta el momento, las investigaciones sobre trabajadores humanitarios sugieren que las dificultades prácticas de los viajes y la angustia que conlleva estar alejados de familiares y amigos se encuentran entre los desafíos laborales más estresantes que estos trabajadores deben enfrentar.

Los trabajadores humanitarios pueden prepararse de diversas maneras para enfrentar más eficazmente los desafíos que presenta un estilo de vida en constante transición. **Cada trabajador humanitario debe comprender de qué manera, *para él,* viajar**

©Headington Institute 2007

constituye un desafío y cómo adoptar una actitud preventiva para enfrentar el estrés del viaje. Es muy importante que dediques un momento para reflexionar sobre las ventajas y desventajas de este trabajo y para identificar y establecer los límites laborales que te dan buenos resultados. Te ayudará a garantizar que, dentro de cinco años, todavía te sentirás feliz, gozarás de buena salud y serás productivo en tu trabajo.

Este es el tercer módulo de capacitación por Internet de una serie provista por el *Headington Institute,* que explora los aspectos del estrés traumático relacionado con el trabajo humanitario. **Este módulo de capacitación por Internet está destinado a los trabajadores humanitarios y te ayudará a:**

1. **reconocer las diferencias entre la vida "en el hogar" y la vida "durante el viaje";**
2. **comprender mejor la dinámica de las transiciones que exigen las misiones humanitarias (la preparación para partir, la vida durante el viaje y la reinserción);**
3. **conocer estrategias para enfrentar el estrés del viaje durante estas transiciones de manera más efectiva.**

Este módulo se incorpora al material del primer módulo de esta serie, *Cómo comprender y enfrentar el estrés traumático*. Se recomienda que quienes no hayan completado el primer módulo lo completen antes de continuar.

Los módulos adicionales que el *Headington Institute* ofrece en Internet incluyen:

Cómo comprender y enfrentar el estrés traumático (introducción de la serie)
Cuidados para trabajadores humanitarios ante traumas e incidentes críticos
Cómo comprender y enfrentar el trauma vicario
Trabajo humanitario, estrés traumático y espiritualidad
Todo queda en familia: cuidado personal para cónyuges y demás familiares de trabajadores humanitarios

A medida que avances por las distintas secciones de este módulo, aprovecha para reflexionar sobre cómo se relaciona esta información con tu trabajo y tu vida personal. Para ayudarte en este proceso, hemos incluido una serie de preguntas al final de muchas de las secciones de estudio, que se presentan en cuadros como el que se muestra a continuación:

©Headington Institute 2007

Para reflexión personal...

- Dedicar el tiempo adecuado para analizar tus respuestas a estas preguntas permitirá que, con el correr del tiempo, aumentes tus conocimientos y tu capacidad de retención.
- Anotar tus respuestas puede ser aún más útil. Diversos estudios han demostrado que llevar un diario personal guiado puede ser muy beneficioso para tu salud emocional y física. Escribir tus respuestas también te permitirá contar con un registro escrito que podrás consultar y sobre el que podrás reflexionar cuando establezcas metas de cuidado personal.

©Headington Institute 2007

Resumen de investigaciones: viajes frecuentes y salud

Muchos trabajadores humanitarios pasan gran parte del tiempo viajando. Aunque definitivamente tiene sus ventajas adicionales, viajar con frecuencia puede presentar dificultades. Es posible que debas enfrentar cambios repentinos y drásticos en:

- el clima;
- los husos horarios;
- la cultura;
- la rutina diaria y las responsabilidades;
- el grado y tipo de contacto con colegas, amigos y familiares

Las investigaciones comienzan a sugerir que, con el correr del tiempo, viajar con frecuencia produce efectos negativos, tanto físicos como mentales. Por ejemplo las personas que viajan con frecuencia corren mayores riesgos de sufrir más trastornos alimentarios, alteraciones del sueño, infecciones de las vías respiratorias superiores y otras manifestaciones de desgaste menos evidentes.

Hace muy poco tiempo que los investigadores se han comenzado a interesar en el estudio del efecto de los viajes laborales y se han publicado relativamente escasos estudios sobre el tema. Sin embargo, las investigaciones que *se han* llevado a cabo arrojan interesantes hallazgos. A continuación, se resume parte de dichas investigaciones.

Investigación llevada a cabo por el Banco Mundial

En el año 2000, el Banco Mundial organizó el Simposio internacional sobre viajes y salud, donde se analizó el impacto que los viajes internacionales de negocios producen en los viajeros y sus familias. (Sigue este enlace (http://www-hsd.worldbank.org/symposium/proceedings.htm) para ver las transcripciones de estas presentaciones). En este simposio, expertos en diferentes áreas debatieron los resultados de un amplio estudio de investigación realizado por el Banco Mundial, como así también otros estudios sobre el tema.

En la investigación llevada a cabo por el Banco Mundial, se analizaron todas las solicitudes de reintegro de seguro médico presentadas en 1997, vinculadas con viajes internacionales de negocios. Durante este período, el personal operativo del Banco

©Headington Institute 2007

Mundial realizó aproximadamente 18.000 viajes internacionales de negocios, a menudo, de varias semanas de duración y, por lo general, a destinos en Asia, África y América Latina.

Luego de analizar más de 10.000 solicitudes de reintegro por atención médica que incluían consultas médicas, psiquiátricas o psicológicas, el Banco descubrió lo siguiente:

- Se observó una estrecha relación entre la frecuencia de los viajes y las enfermedades típicas vinculadas con ellos (por ejemplo, infecciones de las vías respiratorias superiores, trastornos de la piel, intoxicación con alimentos y otras enfermedades físicas). Los hombres que viajaban tenían un 80% más de probabilidades de solicitar reintegros por atención médica que aquéllos que no lo hacían. Las mujeres tenían un 18% más de probabilidad.
- Las solicitudes de reintegro por atención médica relacionadas con trastornos psicológicos (especialmente trastornos de ansiedad, adaptación y reacciones agudas al estrés) también aumentaban en proporción al número de viajes realizados. El aumento de solicitudes de reintegro de seguro médico por trastornos psicológicos asociados con el estrés era similar tanto en hombres como mujeres que viajaban cuatro veces por año o más. Existía una probabilidad tres veces mayor de que estos empleados presentaran solicitudes de reintegro médico por problemas psicológicos, tales como ansiedad y reacciones agudas al estrés, en comparación con los empleados que no viajaban.

Sería una actitud irresponsable basarse en los resultados de un solo estudio — independientemente del tamaño de la muestra— y suponer que los hallazgos representan las experiencias de todas las personas que viajan por razones laborales. Sin embargo, es importante tener en cuenta estos resultados, al menos, por dos motivos: (1) el personal del Banco Mundial trabaja en el sector humanitario y de desarrollo y, (2) por lo general, permanece en países en vías de desarrollo durante largos períodos. Por lo tanto, es razonable suponer que estos hallazgos podrían aplicarse, en cierta medida, a una población más amplia de trabajadores humanitarios, muchos de los cuales presentan patrones de viaje similares en cuanto a duración y destino, y trabajan en proyectos de ayuda humanitaria y desarrollo que se asemejan.

No es de extrañarse que el estudio del Banco Mundial encontrara una relación entre

©Headington Institute 2007

los viajes frecuentes y el riesgo de padecer enfermedades físicas. El hecho de que las personas que viajan (en especial, aquellos que realizan viajes internacionales) corren riesgo de contraer enfermedades físicas es un hallazgo que se ha documentado en numerosos estudios sobre turistas y otros viajeros. Lo que *sí* resultó sorprendente fue la estrecha relación entre el aumento de las solicitudes de reintegro por trastornos psicológicos y el aumento de los viajes. Estos hallazgos cobran especial importancia si se tiene en cuenta que, cuando se efectuó el estudio, sólo el 30% del personal del Banco Mundial era de los Estados Unidos o de Canadá y el resto era oriundo de Europa, el Pacífico Asiático, África o América Latina. Como expresó Bernard Liese (ex director médico del Banco Mundial) en su discurso de apertura del simposio del Banco Mundial sobre "*Estrés, viajes de negocios y salud corporativa"* (*Stress, the Business Traveler, and Corporate Health (2000)):*

> *"Si bien los estadounidenses están acostumbrados a hacer una consulta con un psicólogo de vez en cuando —o aun a contar con un psicólogo de familia— los europeos tardan más tiempo en decidirse a buscar tratamiento psicológico y a los asiáticos, hacerlo les lleva un largo tiempo y un gran esfuerzo".*

Asimismo, el Dr. Liese menciona los hallazgos que considera aún más asombrosos.

> *"La experiencia de la persona que viaja por negocios y el aumento de los trastornos psicológicos, se refleja —permítanme repetirlo— en la familia. La conclusión es que este fenómeno no sólo afecta al viajero sino a todo el grupo familiar. Por lo tanto, si afecta al viajero y afecta a la familia, es muy probable, casi seguro, que afecte al ambiente laboral".* [Este tema se tratará en más detalle en la sección sobre: Temas especiales para solteros, parejas y familias].

El principal objetivo de esta breve discusión *no* es insinuar que las desventajas de viajar pesan más que las ventajas, a menudo importantes, que los trabajadores humanitarios (y los beneficiarios de los programas de ayuda humanitaria y desarrollo) obtienen de los viajes. Por lo general, viajar es inherente al trabajo humanitario y es algo a lo cual los trabajadores humanitarios no desearían renunciar, aunque pudieran. Sin embargo, las investigaciones destacadas en este módulo *sí* recalcan el hecho de que los trabajadores humanitarios deben estar alertas ante los posibles problemas físicos y emocionales asociados con los viajes y estar dispuestos a adoptar una actitud

©Headington Institute 2007

preventiva para cuidar de sí mismos y de sus seres queridos cuando se preparen para su próximo viaje.

Para reflexión personal...

Piensa en tu cronograma de viaje del año pasado. Dedica un momento a realizar un control personal de tus viajes y responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántos viajes laborales has realizado durante el último año? ¿Y durante los últimos dos años?
2. ¿Cuántos países has visitado durante el último año? ¿Y durante los últimos dos años?
3. ¿Aproximadamente cuántas noches has estado fuera de tu casa durante el año pasado? ¿Y durante los últimos dos años?
4. ¿Aproximadamente cuántos días laborales has estado fuera de la oficina durante el último año? ¿Y durante los últimos dos años?
5. ¿Qué piensas a medida que vas respondiendo a estas preguntas?

©Headington Institute 2007

La vida en el hogar y la vida durante el viaje

El concepto que las personas tienen sobre el significado de la vida "en el hogar" o "durante el viaje" dependerá de sus recuerdos y experiencias. Antes de continuar con esta sección, te resultará útil dedicar un momento para responder a las siguientes preguntas:

Para reflexión personal...

- Escribe 15 palabras o frases que te vienen a la mente cuando escuchas la palabra "hogar".
- Escribe 15 palabras o frases que te vienen a la mente cuando escuchas la palabra "viajes".
- ¿Cuáles son algunas de las diferencias físicas, emocionales, relacionales, espirituales y conductuales que observas entre tu vida en el hogar y tu vida durante los viajes?

©Headington Institute 2007

“En el hogar” y “durante el viaje”

La palabra “hogar” evoca diferentes asociaciones para diferentes personas. A algunos puede resultarles muy difícil definir lo que significa su hogar. Otros lo sabrán de inmediato. Tu hogar no es un mero lugar geográfico. Es una combinación de recuerdos, experiencias y emociones personales y sociales que se asocian tanto con las personas como con el lugar. Nuestra visión de hogar también puede cambiar con el paso del tiempo y la experiencia.

En los talleres, cuando les pedí a los asistentes que pensaran en el significado de hogar, obtuve una amplia gama de respuestas. Por ejemplo en un mismo taller, obtuve la siguiente variedad de respuestas: familia, estabilidad, lavandería, sentido de pertenencia, responsabilidad, amor, pagar las cuentas, cocinar, ser dueño de los muebles, relajación, viejos amigos, el gato, ayudar a los niños con las tareas escolares, familiaridad y comodidad.

De la misma manera, las personas asocian una amplia variedad de experiencias con sus viajes. En el mismo taller, los trabajadores humanitarios asociaron los viajes con: libertad, entusiasmo, independencia, tener un único objetivo, mucho trabajo, hoteles, conductores, incomodidad, aeropuertos, mala comida, nueva comida, intensidad, motivación, CNN, cibercafés, diferentes idiomas, estar lejos de familiares y amigos, descubrimientos inesperados, soledad, espera, hostigamiento y tiempo para leer.

El hogar tiende a asociarse con personas y lugares conocidos y con tareas e interacciones habituales y predecibles. La vida “durante el viaje” tiende a asociarse con personas y lugares nuevos y con tareas e interacciones desafiantes e impredecibles. Estos ejemplos, por lo general, remarcan diferencias que experimentan los trabajadores humanitarios entre la vida en sus hogares y la vida durante sus viajes. A continuación, se describen algunas de estas diferencias.

Hogar y viajes : diferencias físicas

Por lo general, el nivel de familiaridad y comodidad que sientes dentro de tu entorno físico (por ejemplo: la comida, el alojamiento y el transporte) varía según estés en tu hogar o de viaje. Por lo tanto, la comodidad con la cual te puedes desenvolver en ese entorno también es diferente. Por lo general, cuando estás en otros lugares, debes dedicar más tiempo y esfuerzo a estar atento, procesar el conocimiento de un nuevo entorno y descubrir cómo hacer cosas que en tu hogar forman parte de la rutina.

©Headington Institute 2007

Hogar y viajes: diferencias relacionales

Aquí señalaremos dos temas con respecto a las relaciones: separación en general y diferentes tipos de relaciones.

Separación: los viajes frecuentes o prolongados pueden producir una gran separación de las relaciones. Como resultado de tus experiencias, cambiarás. En mayor o menor medida, tu familia y tus amigos también cambiarán mientras estés lejos. Debido a tu ausencia, compartirás menos experiencias, recuerdos e historias. Cuando viajas con frecuencia*, no* es imposible mantener relaciones estrechas con las personas de tu lugar de origen, pero requiere más esfuerzo, energía y atención.

Con el tiempo, estar siempre de viaje puede afectar, considerablemente, tu "arraigo" a una identidad social, cultural y/o espiritual. Esto se da especialmente en el caso de los trabajadores expatriados. Luego de varios años de trabajo de campo, los trabajadores expatriados pueden comenzar a sentir que comparten más aspectos con sus colegas internacionales que con sus familiares y con los amigos de su lugar de origen. Finalmente, pueden comenzar a sentir que ya no tienen un hogar.

Diferentes tipos de relaciones: los trabajadores humanitarios pueden sentir que las relaciones que establecieron en el campo de trabajo o con sus colegas son diferentes y más intensas que aquellas que tienen con los amigos que se encuentran en su lugar de origen. Por lo general, los trabajadores humanitarios comparten dificultades emocionales y físicas, así como intereses de servicio. Con frecuencia, pasan mucho tiempo con un pequeño grupo de colegas y amigos que comprenden exactamente su visión del mundo y las experiencias de los viajes. Todos estos factores pueden interactuar y formar rápidamente lazos relacionales profundos e intensos. Por otra parte, otras relaciones (auque sigan siendo importantes) pueden comenzar a parecer frívolas, superficiales, limitadas y sin solidez. Ten cuidado de no volverte arrogante y criticar a las redes de relaciones de tu lugar de origen y aquellas que no se relacionan con tu trabajo y trata de no alejarte completamente de ellas.

Hogar y viajes: diferencias emocionales

El constante cambio entre el hogar y los viajes puede generar cierto grado de discordancia: la vida en el hogar y la vida durante los viajes pueden percibirse como dos mundos completamente diferentes. La combinación del estrés del viaje, los cambios abruptos en tu red de apoyo social y tus experiencias en los viajes pueden conducir a experimentar patrones emocionales que difieren de los típicos de tu hogar.

©Headington Institute 2007

Algunos descubren que tienen mayor estabilidad emocional cuando están de viaje. Esto puede deberse a que dedican más energía a enfrentar con eficacia los diversos desafíos que el viaje presenta y posponen la reflexión sobre sus pensamientos y sentimientos hasta su regreso. En estos casos, las emociones acumuladas pueden sacudirlos con más fuerza cuando se reinsertan. Sin embargo, otros descubren que experimentan reacciones emocionales o cambios en el estado de ánimo más intensos cuando están de viaje, como respuesta a los desafíos adicionales que implica viajar.

Hogar y viajes: diferencias espirituales

Las experiencias vividas al viajar pueden dejarte enseñanzas, inspiración y más fuerza. Sin embargo, la separación de las rutinas espirituales normales y el estar alejado de una comunidad religiosa también pueden dar lugar a un sentimiento temporal de cansancio, aislamiento e inestabilidad.

Fundamentalmente, las experiencias por las que atraviesas en los viajes pueden servir para poner a prueba, ampliar y cambiar tu visión del mundo. Durante el desempeño de sus tareas, los trabajadores humanitarios habitualmente enfrentan sufrimiento, desastres y dilemas morales. Esto puede plantear desafíos espirituales importantes y originar cuestionamientos sobre el significado, el propósito y la esperanza. Con el tiempo, este proceso puede servir para ampliar tu visión del mundo. A la vez, esto puede hacer que la comunidad religiosa a la que perteneces parezca más provinciana, encerrada en sí misma y hasta intolerante.

Hogar y viajes: diferencias conductuales

Pueden existir numerosas diferencias entre la forma de comportarte en tu hogar y en los viajes. Dos ejemplos simples pueden ser los cambios en los patrones de sueño y ejercicios. Un ejemplo más complejo puede ser tu disposición para considerar el riesgo y el peligro. Algunos trabajadores humanitarios descubren que son más imprudentes en materia de seguridad y cuidado personal cuando están de viaje que en su hogar. Por ejemplo, al estar en un lugar nuevo, dejan de tomar precauciones básicas, (como no caminar solos de noche), cuando jamás caminarían solos, de noche, por su propio vecindario. Algunos trabajadores humanitarios también descubren que, cuando están de viaje, aumentan el consumo de sustancias como el alcohol, los somníferos y otros medicamentos de venta libre o bajo receta.

©Headington Institute 2007

Para reflexión personal...

1. Entre tu vida en el hogar y tu vida durante los viajes, ¿existen diferencias físicas, emocionales, relacionales, espirituales y conductuales que encuentres especialmente desafiantes o problemáticas? ¿Cuáles son?
2. ¿Qué crees que podría ayudarte a enfrentar esas diferencias más efectivamente?
3. Si te comparas con amigos y familiares que no realizan este tipo de trabajo, ¿de qué manera sientes que te han cambiado los viajes y tu trabajo? ¿Qué beneficios y desafíos presenta este cambio para tu relación con los demás?
4. ¿Qué haces para enfrentar la transición entre tu hogar y los viajes de manera efectiva?

©Headington Institute 2007

Despliegue y reinserción

Generalmente, el término “reinserción” se utiliza para referirse a las personas que vuelven a su cultura de origen luego de haber estado en el exterior por razones de trabajo durante un año o más. Sin embargo, los trabajadores humanitarios que viajan dentro de su país o que realizan numerosas misiones internacionales de corta duración no escapan del estrés del viaje y de la reinserción sólo por no haber estado ausentes por mucho tiempo.

En esta sección del módulo, se describe el modelo clásico de despliegue y reinserción. En la siguiente sección, se analizan las reacciones habituales del estrés del viaje. Luego examinaremos cómo tus experiencias como trabajador humanitario pueden diferir del modelo tradicional. Esto te preparará para las secciones finales del módulo, en las cuales reflexionarás sobre las maneras de enfrentar más efectivamente el estrés del viaje antes de partir, durante el viaje y al regresar.

El modelo clásico de despliegue y reinserción se basa en la suposición de que el viajero permanece en el exterior, como mínimo, un año antes de regresar a su país de origen. El modelo describe las diferentes etapas de transición. El esquema sería:

©Headington Institute 2007

A continuación, explicamos brevemente lo que implican, generalmente, estas diferentes etapas:

- ***Participación**:* en esta etapa, estás "en el hogar". Te sientes estable, cómodo, con un sentido de pertenencia a tu comunidad laboral y de residencia.
- ***Partida**:* durante esta etapa, te estás preparando para partir. Te desprendes y te alejas de tu entorno familiar, te separas emocionalmente de tu familia, pones fin a diversas responsabilidades y las delegas.
- ***Transición**:* esta etapa comienza cuando abandonas un lugar y finaliza cuando tomas la decisión consciente o inconsciente de establecerte en un nuevo contexto y pasar a formar parte de él.
- ***Inserción**:* durante el proceso de inserción, comienzas a adaptarte al lugar, conocer gente, comprender el contexto y establecer nuevas relaciones.
- ***Nueva participación**:* durante esta etapa, ya has aprendido mucho sobre tu nuevo contexto y comprendes el lugar y la posición relativa que ocupas en tu nueva comunidad. Tú y las personas que te rodean conocen tu lugar. Te sientes seguro y contenido en los nuevos grupos de los que formas parte.

Por lo general, cuando abandonas tu destino en el extranjero y regresas a tu hogar, vuelves a atravesar todas estas etapas.

Para reflexión personal...

- ¿Cómo coincide este modelo clásico de despliegue y reinserción con los viajes que realizaste durante los últimos años?
- ¿Cuál de estas etapas se ha prolongado más?
- ¿Fueron algunas de estas etapas especialmente difíciles para ti? De ser así, ¿cuáles?
- ¿De qué manera cambiarías este modelo para que refleje mejor tus experiencias de viajes habituales?

©Headington Institute 2007

Reacciones habituales del estrés del viaje

Las personas reaccionan de manera diferente ante el estrés del viaje. Comprender tus patrones individuales te ayudará a saber qué esperar de tus viajes y a diseñar estrategias que te ayudarán a enfrentar la situación con más eficacia. Antes de continuar, dedica un momento para responder a las siguientes preguntas:

Para reflexión personal...

¿Qué reacciones físicas, emocionales, mentales, espirituales y conductuales experimentas durante cada una de estas cuatro etapas asociadas con los viajes?

- Partida
- Transición
- Inserción
- Reinserción?

©Headington Institute 2007

Ahora analizaremos brevemente algunas de las reacciones habituales del "estrés del viaje" que se presentan durante cada una de estas etapas. Estas reacciones dependen de distintas variables, entre ellas, la duración de tu estadía fuera del hogar, la finalidad de tu viaje y las diferencias personales. (Para obtener más información sobre este tema, consulta Pollock & Van Reken, 2001, p. 61-73).

Por lo general, los trabajadores humanitarios tienen una capacidad natural de recuperación, son eficientes para enfrentar el cambio y el estrés del viaje y, habitualmente, tienen las aptitudes adecuadas para realizar este trabajo. No pretendemos que estas generalizaciones sean preceptivas o indebidamente aleccionadoras, sino que intentan alentarte a pensar más profundamente sobre tus propias experiencias y a mejorar tus estrategias para enfrentar estas situaciones.

Partida

El proceso de partir implica desprenderte y alejarte de tu entorno familiar. Esto puede incluir:

- cansancio y agobio al hacerte cargo de numerosas tareas relacionadas con el trabajo, el empaque y demás cuestiones prácticas y familiares;
- pena, tristeza, conflicto, frustración o ira relacionados con el proceso de desprenderte emocionalmente y despedirte de familiares y amigos;
- entusiasmo y expectativa ante la posibilidad de nuevas experiencias y nuevos desafíos.

Transición

La transición puede parecer caótica. Todas las "reglas normales" sobre cómo realizar distintas tareas tienden a cambiar. Pierdes tus sistemas familiares y confiables de apoyo y aún no tienes otros que los reemplacen. Esto puede traer algunas de las siguientes consecuencias:

- La lucha por encontrar una salida en medio de lo que parece un caos puede hacerte más egocéntrico que lo normal. Es posible que te encuentres más preocupado que lo habitual por cosas como las relaciones, la seguridad, la salud y las finanzas.
- Si has comenzado la transición con expectativas bien definidas, quizás termines desilusionado. La diferencia entre lo esperado y lo experimentado puede hacerte sentir que no tienes ningún control sobre el proceso.
- El esfuerzo que implica desenvolverte física y socialmente en un entorno

©Headington Institute 2007

extraño puede cansarte más de lo normal.

- Es posible que te sientas tonto, vulnerable e indefenso en tu lucha por comprender el nuevo contexto y lograr un cambio positivo.
- Los temas que, por lo general, no te preocupan pueden originar conflictos.
- La novedad y la aventura que conlleva viajar también pueden resultar estimulantes y vivificantes. Puede ayudarte a ver la vida con "otros ojos", con una visión diferente.

Inserción

Durante esta etapa, comienzas a adaptarte al lugar, a aprender las costumbres locales y a establecer nuevas relaciones. Durante este período, es posible que te sientas:

- cada vez más independiente y competente;
- vulnerable, indeciso o inseguro en cuanto a tu conocimiento de las claves y las reglas aceptables de interacción social;
- ambivalente con respecto al nuevo contexto y muy conciente de que extrañas la familiaridad del "hogar".

Reinserción

La reinserción es quizás el tipo de estrés menos esperado con respecto al viaje. Por instinto, pensamos que volver a nuestro hogar debería ser la parte más fácil del viaje y, en algunos aspectos, puede serlo. Sin embargo, puedes enfrentar numerosos desafíos durante esta etapa, incluidos los siguientes:

- Enfrentarse a un cambio drástico en el propósito, la condición, la intensidad o el ritmo de vida. Por ejemplo, es posible que pases de un ambiente laboral con metas medibles y un alto grado de autonomía, a uno con metas menos tangibles y menos independencia, donde debes buscar nuevas fuentes de motivación.
- Reflexionar sobre los cambios que ha sufrido tu visión del mundo, de tu hogar y de ti mismo.
- Volver a conectarte con familiares y amigos.
- Enfrentar los detalles prácticos del regreso: el desfase horario, el desempaque, la reorganización y la reinserción laboral.

La forma, intensidad y duración de las reacciones de reinserción dependerán de la duración de la estadía fuera del hogar, del lugar donde hayas estado y de lo que hayas estado haciendo. Sin embargo, durante la reinserción puedes experimentar lo

©Headington Institute 2007

siguiente:

- un período inicial de horas o días de euforia y alivio por estar de vuelta (que con frecuencia se denomina etapa de “luna de miel”);
- desgano físico que incluye fatiga y, tal vez, enfermedad;
- sentimientos de pérdida, pena y tristeza al extrañar a las personas con quienes has compartido tu tiempo;
- sentimientos de aislamiento, como si los demás no se interesaran en tus relatos y no pudieran comprender tus experiencias;
- sentimiento de desilusión, crítica e ira hacia tu cultura y su materialismo (una reacción especialmente común entre los occidentales que regresan): tal vez critiques los valores de tus seres queridos y te enojes por la apatía que percibes en los que te rodean;
- fatiga para tomar decisiones: dificultad para tomar decisiones, incluidas aquéllas que tomarías con bastante facilidad.

Tu conducta

Todas las experiencias descritas anteriormente, y otras que no se han mencionado, pueden afectar tus elecciones y tu conducta en las diferentes etapas de tu viaje. Éstas son algunas de las actitudes menos saludables a las que podrías inclinarte:

- aumentar el consumo o abuso de alcohol y otras sustancias;
- tener conductas riesgosas (por ejemplo tener relaciones sexuales de riesgo o conducir con imprudencia);
- retraerte socialmente y aislarte de los que te rodean;
- partir nuevamente al poco tiempo de regresar, con el afán de escapar de las presiones y responsabilidades de un estilo de vida más “normal”.

©Headington Institute 2007

Trabajo humanitario y dinámica del viaje y de la reinserción

En la tercera sección del módulo, he descrito un modelo del proceso de despliegue y reinserción. Este modelo puede ser una herramienta útil para comprender las experiencias y las reacciones de los trabajadores humanitarios que permanecen fuera de su hogar durante períodos prolongados. Sin embargo, muchos trabajadores humanitarios viven experiencias de viaje y reinserción muy diferentes. Pueden participar en numerosas misiones internacionales de corta duración o viajar dentro de su país como trabajadores humanitarios nacionales.

En esta sección, se describen algunas de las experiencias y preocupaciones habituales de los tres "tipos" de personas que viajan frecuentemente mencionados anteriormente (trabajadores expatriados por períodos prolongados, trabajadores expatriados por períodos breves y trabajadores nacionales que viajan dentro de su país). Es probable que ningún viajero tenga todas estas experiencias y que algunos tengan reacciones que no se incluyan aquí. Una vez más, estas generalizaciones no pretenden sean preceptivas, sino que intentan alentarte a pensar más profundamente sobre tus propias experiencias.

Trabajadores expatriados por períodos prolongados

Los trabajadores expatriados por períodos prolongados pueden experimentar muchas de las etapas descritas en el modelo clásico de despliegue y reinserción. Las siguientes consideraciones resultan de particular interés:

- Es esencial planificar, preparar y comprender bien los procesos que implica el traslado al exterior, ya que la adaptación verdaderamente exitosa a la vida en el extranjero puede no ser tan frecuente como la mayoría de las personas piensan. Por ejemplo, Robert Kohls (2001, p.1) sugiere que "si lo dejamos librado al azar, las posibilidades de vivir una experiencia verdaderamente satisfactoria en el extranjero equivalen a una en siete".
- Brayer Hess y Linderman (2002, p.2) sugieren que cuando hay cónyuges e hijos involucrados, "los inconvenientes de adaptación familiar son la causa número uno de que una misión en el exterior fracase o finalice antes de tiempo".
- Por lo general, pasan 4 meses antes de que el "choque cultural" comience a desaparecer y los trabajadores expatriados comiencen a sentir que están empezando a comprender el nuevo contexto y a "adaptarse" a él (Kohls, 2001).

©Headington Institute 2007

- Muchos trabajadores expatriados consideran que volver a adaptarse al hogar (lo que se conoce también como choque cultural inverso) es más difícil que adaptarse a vivir en el extranjero (Storti, 2003).

Gran parte del material de este módulo tendrá particular importancia para los trabajadores expatriados por períodos prolongados, especialmente para aquéllos que también viajan con regularidad durante su estadía laboral en el extranjero. Sin embargo, en el resto de este módulo, también se analizan principalmente las experiencias y necesidades de los trabajadores expatriados por períodos breves y de los trabajadores nacionales que viajan dentro de su país. Esto se debe, entre otros motivos, a lo siguiente:

- La mayoría de los trabajadores humanitarios viajan dentro de su propio país o al exterior por períodos breves.
- Ya existen excelentes recursos que exploran las experiencias típicas de traslado y reinserción de los trabajadores expatriados por períodos prolongados. (Consulta la sección Recursos de este módulo).

Trabajadores expatriados por períodos breves

Muchos trabajadores humanitarios (por ejemplo los defensores de los derechos humanos y los trabajadores dedicados a brindar ayuda humanitaria en desastres) participan en numerosas misiones de corta duración por año. Las experiencias de los trabajadores expatriados por períodos breves en el ciclo hogar/campo de trabajo/ hogar tienden a diferir de aquéllas de los trabajadores expatriados por períodos prolongados en los siguientes aspectos:

- ***Marco temporal:*** para los trabajadores expatriados por períodos breves, toda la dinámica asociada con la inserción, la partida y la reinserción queda comprimida en un período cuya duración puede variar entre un par de días y un par de meses. El “choque cultural”, por lo general, comienza a desaparecer luego del cuarto mes. Esto sugiere que, durante una misión habitual, es posible que los trabajadores expatriados por períodos breves no experimenten algunos aspectos importantes de la dinámica de la “inserción”.
- ***Repetición****:* es posible que los trabajadores expatriados por períodos breves repitan el ciclo hogar/campo de trabajo/hogar varias veces al año.
- ***Intensidad:*** los trabajadores expatriados por períodos breves pueden sentir que el período que pasan en el campo de trabajo es intenso, tiene un objetivo y profesionalmente es alentador y estresante. Por otra parte, el tiempo que pasan en sus hogares de origen, si bien no es tan estresante, puede parecer

©Headington Institute 2007

improductivo, frustrante e incluso aburrido.

En conjunto, esto sugiere que los trabajadores expatriados por períodos breves pasan gran parte de su tiempo en “transición”, Esto significa que lo fundamental para este grupo va más allá de simplemente controlar las transiciones que implica el traslado intercultural, por más desafiante que sea. Más importante aún es que los trabajadores expatriados por períodos breves aprendan a enfrentar con eficacia un estilo de vida que implica pasar “mucho tiempo en transición”, es decir, un estilo de vida que presenta transiciones reiteradas e intensas y un alto nivel de novedad y desafío. Existen características y habilidades que ayudan a enfrentar esto: en la sección siete de este módulo, *Capacidad de recuperación: habilidades que producen efectos positivos,* se presentan algunas de las habilidades que pueden ayudarte a enfrentar con eficacia un estilo de vida con mucho tiempo en transición.

Trabajadores nacionales que viajan dentro de su país

Muchos de los comentarios acerca de las experiencias de los trabajadores expatriados por períodos breves pueden ser importantes para los trabajadores nacionales que viajan dentro de su propio país con frecuencia. Por ejemplo, por definición, los trabajadores expatriados por períodos breves enfrentan diferencias interculturales, pero tal vez muchos trabajadores nacionales también tengan que lidiar con diferencias interculturales. Las diferencias en el acento y la actitud que existen entre los estados del norte y del sur de los Estados Unidos es un ejemplo de diferencias interculturales dentro de un mismo país. Otro ejemplo son las diferencias tribales, lingüísticas y religiosas entre las distintas regiones de Indonesia.

Los viajes frecuentes de corta duración, ya sean nacionales o internacionales, implican que el viajero debe aprender a enfrentar con eficacia un estilo de vida que implica pasar mucho tiempo en transición y muchas noches fuera de su hogar. Como tales, los trabajadores que viajan regularmente dentro de su país también deben prestar especial atención a la manera de prepararse para los desafíos inherentes a este estilo de vida a fin de enfrentarlos con más eficacia.

©Headington Institute 2007

Para reflexión personal...

- Por lo general, ¿en cuál de estos grupos te encuentras: trabajadores expatriados por períodos prolongados, trabajadores expatriados por períodos breves o trabajadores que viajan dentro de su propio país?
- ¿Qué más podrías agregar a los comentarios anteriores con respecto a *tu* experiencia de la dinámica de los viajes?

©Headington Institute 2007

Temas especiales para solteros, parejas y familias

Algunos de los desafíos asociados con los viajes por razones humanitarias son obvios. Por ejemplo, estar de viaje puede dificultar el cuidado físico personal que se logra al consumir alimentos sanos, hacer ejercicios regularmente y dormir lo suficiente. Otros desafíos pueden ser menos evidentes, por ejemplo, la dificultad de mantener y cultivar relaciones importantes. Sin embargo, las investigaciones sugieren que, con el tiempo, el efecto que los viajes frecuentes y prolongados producen en tus relaciones puede tener mayores consecuencias para tu salud y tu felicidad que las dificultades físicas.

Dada la importancia que tienen las relaciones para tu bienestar, en esta sección se analizan algunos de los problemas habituales relacionados con los viajes que pueden enfrentar los solteros, las parejas y las familias. No obstante, primero dedica un momento a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

Para reflexión personal...

1. Por lo general, ¿cómo interactúas con las personas que más te importan, antes de partir, durante el viaje y al regresar? Por ejemplo:
   - ¿Cómo te despides?
   - ¿Te mantienes en contacto mientras estás lejos? De ser así, ¿cómo lo haces?
   - Por lo general, ¿cómo interactúas con tus familiares y amigos al regresar?
2. ¿Existen problemas o conflictos con tus familiares y amigos que a menudo parecen surgir justo antes de tu partida o inmediatamente después de tu regreso?

©Headington Institute 2007

En secciones anteriores, mencioné algunas de las experiencias y sentimientos que puedes tener al viajar y que pueden afectar la forma de relacionarte con los demás. A menudo, estas emociones pueden parecer casi contradictorias. Por ejemplo:

- *Antes de partir:* puedes sentirte triste por la despedida, nervioso por los futuros desafíos o entusiasmado por las nuevas experiencias que te aguardan.
- *Durante el viaje:* puedes tomar conciencia de cuánto amas a tus familiares y amigos, y puedes sentirte más solo y aislado.
- *Al regresar:* compartir tu experiencia con familiares y amigos puede emocionarte o resultarte difícil. Esto puede ocurrir porque deseas evitar abrumar a los demás con las crueles realidades que has vivido o porque sientes que nunca entenderán realmente lo que has experimentado. Puedes luchar con sentimientos de frustración, desprecio e ira hacia quienes te rodean, incluidos tus seres queridos, con quienes ansías volver a relacionarte.

Consideraciones para quienes tienen pareja o familia

Si tienes pareja o hijos, eres parte de un sistema familiar. Tus habituales idas y venidas hacen que, *tanto* tú *como* ellos, deban adaptarse a ese sistema familiar.

Tú: uno de los principales desafíos puede presentarse luego de tu regreso, cuando debes adaptar tu vida de estar solo y principalmente trabajando, a la rutina del hogar donde hay otras personas con quienes tienes la responsabilidad de compartir tu vida. Mientras estabas de viaje, tal vez enfrentando problemas de vida o muerte, tu pareja puede haber enfrentado problemas de un inodoro roto o de enfermedades de los niños. Pueden parecer más interesados en contarte estos inconvenientes que en escuchar los detalles de tu viaje. Te puede resultar difícil interesarte en esos detalles luego de la intensa experiencia que acabas de vivir y quizá la falta de interés de tu familia en tus experiencias te lastime y aísle.

Ellos: no sólo una de las partes se ve afectada. Es posible que a tu familia le resulte difícil volver a adaptarse a tu presencia. Si viajas regularmente, tal vez tu familia tenga dos “rutinas”: una para cuando estás y otra para cuando no estás. Con frecuencia, los períodos próximos a tu partida y a tu regreso pueden ser los más perturbadores para ellos, ya que implican una transición de una rutina a la otra. Los niños, por ejemplo, pueden verse afectados por el cambio de autoridad y de dinámica disciplinaria.

En cuanto a tu pareja o cónyuge, así como puede resultarle difícil tu partida, también

©Headington Institute 2007

puede resultarle complicado tu regreso. Por lo general, habrá logrado desenvolverse con eficacia sin tu presencia. A tu regreso, de repente, se enfrenta con el hecho de tener que volver a consultarte para tomar decisiones o sobre horarios o temas disciplinarios. Además, aunque el inodoro roto o el resfrío de los niños te parezcan relativamente triviales en el gran esquema de la vida, estos detalles han complicado *sus* vidas durante tu ausencia. Pueden interpretar tu falta de interés en lo que para ellos fue importante como otra forma de abandono.

Problemas para solteros

Volver a casa y satisfacer las exigencias de una familia luego de una misión intensa puede resultar agotador (aunque gratificante). En cierta medida, quizá sea más fácil, aunque más peligroso, regresar a una casa vacía. Las exigencias de otras personas y tus responsabilidades hacia ellas pueden hacer que dejes de concentrarte sólo en ti mismo.

Uno de los mayores riesgos para los trabajadores humanitarios solteros que viajan con frecuencia puede ser el deterioro de sus relaciones con familiares y amigos. Luego de varios años de viajar con frecuencia, pueden llegar al punto de tener pocas relaciones estrechas de apoyo con personas confiables de su lugar de origen, con quienes puedan compartir su vida y de quienes puedan depender. Un segundo problema importante para personas solteras que viajan con regularidad es la tentación de no cuidarse adecuadamente, aun en su casa, debido al esfuerzo y al tiempo que se necesita, por ejemplo, para ir regularmente a la tienda de comestibles o cocinar para una sola persona.

Resumen

Nuestras relaciones son tan importantes que investigaciones recientes sugieren que, cuando se trata de nuestro bienestar general, “es posible que sean nuestras relaciones las que nos salven y no nuestro conocimiento y nuestras habilidades” (Fawcett, 2003, p. 124). Las redes de relaciones que brindan mayor protección no son necesariamente grandes, sino que están interconectadas. Las familias y los grupos de amigos que se conocen bien son ejemplos de redes interconectadas. Si no tienes relaciones sanas y sólidas, una de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo es esforzarte por conseguirlas.

©Headington Institute 2007

Para reflexión personal...

- ¿Cuáles son las personas que conoces bien y con quienes te mantienes en estrecho contacto? ¿Se conocen entre sí estas personas? Dibuja un diagrama que represente tu red social. Debajo del nombre de cada persona, escribe dónde vive y cómo la conociste .
- ¿Cómo era tu red de relaciones cuando te convertiste en un trabajador humanitario? ¿Cómo ha cambiado con el tiempo?
- Durante tus viajes, ¿cuáles son las tres medidas que podrías tomar (antes de partir, durante el viaje o al regresar) que tal vez contribuirían a consolidar las relaciones que son importantes para ti?

©Headington Institute 2007

Capacidad de recuperación: habilidades que producen efectos positivos

Los trabajadores humanitarios que pasan gran parte del tiempo viajando deben aprender a enfrentar con eficacia un estilo de vida que presenta transiciones reiteradas e intensas y un alto nivel de novedad y desafío. Existen características y habilidades que pueden ayudar a los trabajadores humanitarios a enfrentar un estilo de vida con mucho tiempo en transición. Tal vez ya poseas algunas de estas características y, con la práctica, puedes desarrollar otras.

Antes de continuar, dedica un momento a pensar sobre la siguiente pregunta.

Para reflexión personal...

- ¿Cuáles son algunas de las habilidades (por lo general, actitudes, estilos de respuesta o formas de comportamiento) que consideras como las más útiles para enfrentar correctamente un estilo de vida con mucho tiempo en transición? Escríbelas.

Las habilidades que acabas de enumerar quizá contribuyan a tu capacidad de recuperación, que es la capacidad de recuperarse rápidamente de los cambios perturbadores sin sentirse abrumado ni actuar de manera disfuncional. Las actividades que se mencionan a continuación son algunas de las que se reconoce que contribuyen a la capacidad de recuperación (Kohls, 2001; Conner & Davidson, 2003).

©Headington Institute 2007

Habilidades que producen efectos positivos

- Tolerancia a la ambigüedad
- Menor orientación hacia metas y tareas
- Sentido realista del control y las opciones
- Enfrentamiento activo y orientado al problema
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Perspicacia
- Amplitud de criterio
- Ausencia de prejuicios
- Tolerancia a las diferencias
- Capacidad de manejar sentimientos desagradables o negativos
- Empatía
- Capacidad de comunicación
- Curiosidad
- Voluntad de aprender
- Capacidad de ver el cambio o el estrés como un desafío, una aventura o una oportunidad
- Voluntad de tolerar las dificultades físicas
- Confianza en la propia capacidad de enfrentar desafíos
- Sentido del humor
- Optimismo
- Relaciones estrechas, seguras y cálidas
- Motivación
- Confianza en sí mismo
- Perseverancia y no desanimarse fácilmente
- Sólido sentido de sí mismo
- Capacidad de afrontar el fracaso
- Altruismo
- Sólido sentido de propósito y significado
- Límites morales definidos
- Espiritualidad y fe (creencia en un poder distinto al de tu propia existencia y en un “sentido” coherente del universo)

Esta lista es bastante larga, pero no exhaustiva. Si has respondido a la pregunta que se incluye en el comienzo de esta sección de estudio, puedes haber escrito algo que no hemos mencionado. Agrega tus aportes a esta lista de habilidades que contribuyen a la

©Headington Institute 2007

capacidad de recuperación. Ahora dedica un momento para responder a las siguientes preguntas:

Para reflexión personal…

- De todas estas habilidades, características, actitudes y conductas que contribuyen a la capacidad de recuperación, ¿cuáles son las tres que consideras más importantes para enfrentar adecuadamente los viajes frecuentes relacionados con el trabajo humanitario?
- ¿De qué manera y por qué te ayudan?

Según cuáles hayan sido los temas centrales de los trabajos de los investigadores, las respuestas a las dos preguntas precedentes difieren. Por ejemplo, Robert Kohls escribe sobre las experiencias de los occidentales que se trasladan al extranjero y sobre la comunicación intercultural efectiva. En ese contexto, considera que las siguientes tres habilidades son particularmente importantes (Kohls, 2001, p.111):

1. ***Sentido del humor*****:** "no importa cuántas de las otras características poseas; la capacidad de reírte de las cosas será el arma definitiva contra la

©Headington Institute 2007

desesperación".

2. ***Menor orientación hacia metas o tareas:*** muchos occidentales que viajan al extranjero por razones laborales corporativas establecen metas irreales e inalcanzables que conducen al fracaso. Aquellas personas con menor orientación a metas y tareas estarán más relajadas y serán más flexibles y, tal vez, más efectivas.
3. ***Capacidad de afrontar el fracaso:*** "todos sufren algún fracaso en el extranjero; es absolutamente intrínseco". Sin embargo, muchos occidentales que se mudan al extranjero por razones laborales son personas muy exitosas que pueden experimentar pocos fracasos en su lugar de origen.

No existe una única "respuesta correcta" respecto de las habilidades más efectivas que contribuyen a la capacidad de recuperación de los trabajadores humanitarios para enfrentar los viajes frecuentes adecuadamente. Todas las cualidades precitadas resultan útiles por diferentes motivos. Sin embargo, en mi opinión, éstas son las tres habilidades más importantes para los trabajadores humanitarios que viajan con frecuencia:

1. ***Flexibilidad y adaptabilidad****:* cuando viajas mucho, los planes se modifican y las cosas salen mal. Los vuelos se cancelan, no puedes obtener una visa, tu equipaje se pierde, te intoxicas con alimentos o aterrizas en Indonesia cuando deberías estar trabajando en Yakarta y te informan que tu misión está al norte de Sumatra donde compartirás una tienda con otras tres personas; y éstos son sólo desafíos personales. Cuando suceden estas cosas, te será útil tener la capacidad de "dejarte llevar por la corriente", y mantener, a la vez, algo de control personal necesario.
2. ***Optimismo y sentido del humor****:* la tendencia general a esperar lo mejor, las emociones positivas frecuentes (aun junto a emociones negativas como la frustración) y la propensión a encontrar el lado divertido de la vida también te ayudarán a mantener el equilibrio emocional frente a los factores extremadamente estresantes del trabajo humanitario.
3. ***Capacidad de comunicarse y buen apoyo social:*** sin relaciones estrechas, cálidas y confiables (especialmente en tu lugar de origen) y la capacidad de establecer este tipo de relaciones, probablemente observes que el efecto de aislamiento de los viajes frecuentes, con el tiempo, irá en detrimento de tu felicidad general, tu sentido de propósito y significado y tu deseo de continuar con este trabajo.

©Headington Institute 2007

Para reflexión personal...

1. De las habilidades que contribuyen a la capacidad de recuperación incluidas en la tabla "Habilidades que producen efectos positivos", ¿cuáles consideras tener en gran medida?
2. ¿Qué habilidades que contribuyen a la capacidad de recuperación representan un mayor desafío para ti?
3. ¿Crees que consolidar esas habilidades podría ayudarte a enfrentar mejor tu estilo de vida con mucho tiempo en transición? De ser así, enumera varias estrategias que podrías poner en práctica en relación con cada una de las habilidades que poseas en menor medida. Por ejemplo, si deseas consolidar relaciones importantes para ti, podrías decidir llamar o escribir a alguien de tu amistad o visitarlo. Sé creativo y minucioso.
4. Haz clic aquí para descargar un manual de una página sobre cómo enfrentar estilos de vida con mucho tiempo en transición.

En las siguientes tres secciones de este módulo, observa más específicamente los pasos prácticos que puedes seguir para enfrentar el estrés del viaje antes de partir, durante el viaje y al regresar.

©Headington Institute 2007

Cómo enfrentar el estrés del viaje antes de partir

Para reflexión personal...

¿Cómo te preparas habitualmente para viajar? (Por ejemplo ¿cómo empacas y con cuánta anticipación? Habitualmente, ¿qué verificas dos veces antes de partir? ¿Cómo te despides de tus familiares y amigos cercanos? Al partir, ¿sales siempre apurado y alterado?)

Cada persona tendrá una forma diferente de prepararse para partir. Sin embargo, aunque ya seas un viajero experimentado, puedes cambiar ciertos aspectos para que la partida resulte menos estresante para ti y tus seres queridos. Partir sin haber dedicado tiempo a prepararte práctica y emocionalmente para el viaje puede constituir una importante causa de estrés. Piensa si algunas de las siguientes sugerencias podrían resultarte útiles:

- ***Ocúpate de las preocupaciones de las personas que te rodean.*** Especialmente si estás por viajar a algún lugar donde nunca han estado o que es peligroso, es posible que se preocupen. Los puedes ayudar si les muestras tu itinerario de viaje, les dices cómo y dónde podrán comunicarse contigo y a quién contactar en tu organización si están preocupados por ti. Puedes hablar con ellos sobre la seguridad y asegurarles que tanto tú como la organización para la cual trabajas harán todo lo posible para garantizar tu seguridad. Escucha sus preocupaciones e intenta tranquilizarlos con información específica y positiva.
- ***Establece planes familiares de contingencia y emergencia.*** Esto puede implicar

©Headington Institute 2007

escribir un testamento, dejar instrucciones claras sobre cómo manejar una emergencia médica o tu muerte y mencionar las personas de confianza que puedan ayudar a tu familia durante tu ausencia, en casos extremos (por ejemplo, si todos tus hijos se enferman a la vez).

- ***Paga tus cuentas con anticipación.*** Si vas a estar ausente durante un período prolongado o viajarás a un lugar con acceso limitado a tu correo electrónico, puede ser conveniente que suspendas los envíos postales, de periódicos o de mensajes de correo electrónico.
- ***Anticípate a cuestiones importantes*** (por ejemplo, los cumpleaños) que ocurrirán mientras estés de viaje o al poco tiempo de tu regreso y realiza preparativos con antelación.
- ***Asegúrate de que haya alimentos en tu casa para cuando regreses.*** Aprovisiónate de sopas, pastas o comidas precocidas y guárdalas en el congelador. Esto es muy importante si vives solo.
- ***Deja tu casa y tu lugar de trabajo limpios y ordenados.***
- ***Haz todo lo que puedas para que todo esté "normal" cuando regreses.*** Esto implicará distintos aspectos según la persona. Sin embargo, debes ser cauteloso y no llenar tu agenda de compromisos, citas y reuniones durante los primeros días posteriores a tu regreso (aunque esto *sea* la regla general). Recuerda que probablemente estarás cansado y reserva, intencionalmente, cierto tiempo libre para descansar.
- ***Planifica tomar un descanso cuando regreses e inclúyelo en tu agenda antes de partir.*** Si antes de partir planificas un breve descanso para el momento de tu regreso, tendrás más probabilidades de disfrutar de ese tiempo libre que si esperas a tu regreso para ver si encuentras tiempo para descansar.
- ***Programa una "fiesta" o reunión de bienvenida con anticipación*** para que tengas algo que anhelar.
- ***Empaca determinados elementos con anticipación.*** Tener algunas cosas "empacadas" puede mitigar el fastidio de preparar el equipaje. Muchas personas consideran útil tener un neceser con artículos de tocador.
- ***Confecciona una lista de cosas para empacar.*** Resulta irónico que cuanto más frecuentes se vuelven tus viajes, menos te preocupa el proceso de empacar y, por lo tanto, más probabilidades hay de que cometas errores tontos (como

©Headington Institute 2007

perder un vuelo y olvidarte de empacar elementos importantes). Empacar con una lista elimina parte del esfuerzo mental que implica la tarea y ayuda a evitar que olvides elementos importantes. Haz clic aquí para descargar un modelo de lista de empaque que puedes personalizar.

- ***Intenta ignorar el comportamiento inusual de tus seres queridos antes de tu partida.*** En los días anteriores a tu partida, tu familia comienza a anticipar tu ausencia. Durante este tiempo, pueden actuar y reaccionar de modo diferente a lo normal; por ejemplo, pueden retraerse para protegerse del dolor que les causa la despedida. Esto puede ser difícil de enfrentar, pero intenta no tomarlo como algo personal. Recuerda que ellos también sufren la tensión de la próxima despedida.
- ***Despídete temporalmente de las personas que te rodean.*** La forma de hacerlo dependerá de las costumbres de despedida de tu familia o de tu grupo de amigos, pero puedes ofrecer una cena, salir a tomar algo con tus amigos o dejar una tarjeta o pequeños obsequios debajo de la almohada para que los niños los encuentren cuando se vayan a dormir esa noche. Busca la forma de despedirte que te dé buenos resultados.

Para reflexión personal...

- A partir de tu experiencia, ¿qué agregarías a la lista anterior?
- ¿Consideras que algunas de estas sugerencias podrían resultarte especialmente útiles la próxima vez que te prepares para viajar?

©Headington Institute 2007

Cómo enfrentar el estrés del viaje durante el viaje

Para reflexión personal...

¿Cuáles son tus prácticas habituales cuando estás de viaje? (Por ejemplo cuánto tiempo te ausentas habitualmente; cómo abordas el "trabajo" y el "tiempo libre"; cuáles son tus condiciones de vida; si te mantienes en contacto con las personas de tu lugar de origen y cómo lo haces o qué haces para distraerte y descansar).

La mejor manera de enfrentar el estrés del viaje dependerá, en parte, de la duración y la naturaleza de tus misiones y de lo que te dé mejor resultado. Aunque ya seas un viajero experimentado, durante el viaje puedes cambiar ciertos aspectos para que resulte menos estresante para ti y tus seres queridos. Piensa si algunas de las siguientes sugerencias podrían resultarte útiles:

- ***Aminora la marcha.*** Deja tiempo suficiente para cada vuelo. Durante el viaje, muévete, habla y compórtate de manera más relajada y hazlo conscientemente. Esto te ayudará a reducir la tensión y el estrés.
- ***Mantén el contacto con tus familiares y amigos de tu lugar de origen.*** Especialmente si vas a ausentarte durante un período prolongado, trata de mantenerlos al tanto de tus experiencias. Para mantenerlos informados sobre tu vida, cuéntales historias con algunos detalles en lugar de darles sólo información general sobre dónde estás y qué estás haciendo. Envíales fotografías para que visualicen el lugar donde estás. Pídele a alguna persona de

©Headington Institute 2007

tu lugar de origen que mantenga una comunicación regular contigo (por ejemplo, semanalmente).

- ***Mantén el contacto con tu oficina central.*** Especialmente si viajas solo, comunícate regularmente con tus colegas de la oficina central. Esto te ayudará a estar actualizado con respecto a las novedades y los proyectos cuando regreses.
- ***Intenta mantenerte actualizado.*** Por ejemplo, puedes configurar la página web de la CNN o de tu periódico local como página de inicio. Esto te ayudará a sentirte conectado con el mundo exterior más allá de tu destino actual.
- ***Archiva los recibos de gastos de manera organizada.*** Esto hará que la confección del informe de gastos no sea una tarea tan tediosa a tu regreso.
- ***No dejes de lado el cuidado personal básico.*** Dedica el tiempo suficiente a alimentarte adecuadamente. Lleva contigo una botella de agua y alimentos envasados (por ejemplo: barritas de *muesli*, nueces, frutas secas y chocolate). Busca la forma de hacer ejercicio con regularidad. Busca la oportunidad de hacer cosas de las que disfrutes.
- ***Delimita tu trabajo, aun cuando estés de viaje.*** Esto puede resultar muy difícil, especialmente cuando estás trabajando en situaciones de crisis, en zonas de desastre y en campos de refugiados. Asegúrate de tener, como mínimo, dos horas libres por día. En el caso de despliegues de más de 10 días de duración, toma, al menos, un día libre por semana y tu licencia de descanso. Es necesario que dispongas de tiempo libre para descansar y relajarte para asegurarte de que no regresarás completamente exhausto. A la larga, esto ayudará a evitar el agotamiento.
- ***Recuerda que te estás desempeñando en un ambiente nuevo y que debes enfrentar más desafíos que los habituales.*** No te sorprendas si te encuentras extremadamente cansado. Tal vez se deba a que, además de tu trabajo habitual, tienes el "trabajo" que significa enfrentar eficazmente todo tipo de cambios: desde el consumo de alimentos diferentes hasta los desafíos de la comunicación intercultural. No esperes tener el mismo nivel de productividad y eficiencia que en tu lugar de origen.
- ***Busca hábitos y "normalidad".*** Los viajes tienden a alejarnos de los hábitos y las rutinas que, por lo general, guían nuestra forma de vida y de interacción con los demás. Las personas que viajan con frecuencia tienen más probabilidades de estar en ambientes con pocos hábitos, rodeados de caos físico y mental.

©Headington Institute 2007

Busca las formas de establecer nuevos hábitos en áreas que consideres importantes. Por ejemplo, "durante el viaje", desarrolla hábitos que te sirvan de alimento espiritual o para relajarte por la noche.

- ***Lleva algunos "objetos sagrados" y buenos libros.*** Los objetos sagrados son elementos que te recuerdan lo que más valoras en la vida (por ejemplo fotos de tu familia u objetos que tienen un significado espiritual para ti). Estos elementos sirven para recordarte que este viaje no es más que un capítulo de la gran historia de tu vida. Siempre sirve tener libros a mano para esos momentos en que necesitas enfocarte en otra cosa que no sea el trabajo. Asegúrate de que, al menos, algunos de esos libros sean reconfortantes, cómicos o ligeros. Los trabajadores humanitarios pueden estar en contacto con mucho sufrimiento, trauma y violencia durante su trabajo cotidiano. Es prudente ser cuidadoso en cuanto a la utilización de estos temas a modo de "entretenimiento".
- ***Busca las formas de incorporar algo que disfrutes en tu cronograma de viaje, al menos, en algunos de tus viajes.*** Por ejemplo, si vas a dar una conferencia en otra ciudad, reserva tiempo para visitar algún sitio de interés local. Si sientes que *nunca* tienes tiempo de realizar actividades educativas o divertidas cuando estás de viaje, comienza a adoptar una actitud que te permita *hacerte* ese tiempo con anticipación.
- ***Busca las formas de registrar lo que estás aprendiendo de cada viaje en particular.*** Busca las formas de registrar tus experiencias, opiniones y sentimientos. Algunas formas típicas de hacerlo es por medio de un diario personal, escribir cartas, dibujar o coleccionar piezas de arte, escribir poesías o cuentos, tomar fotografías y coleccionar historias o recetas de los lugares que visitas.
- ***Prepárate para los momentos en que te sientas realmente "deprimido" durante el viaje.*** Enfrentar los momentos difíciles del viaje puede resultar más fácil si pensamos con anticipación qué nos podría ayudar. Es difícil pensar en la forma de sentirte mejor cuando ya te sientes mal. Tal vez puedas llevar una lista de sugerencias para consultar en esos momentos. Esa lista podría incluir llamar a tus familiares o amigos. Otra actividad es escribir una lista de todos los aspectos positivos de tu situación actual. Ignora lo negativo por un momento (de todas formas, es posible que ya te hayas concentrado lo suficiente en los aspectos negativos) y anímate referirte a las cosas en términos positivos. Aumenta tu creatividad.

©Headington Institute 2007

Para reflexión personal...

- A partir de tu experiencia, ¿qué agregarías a la lista anterior?
- ¿Consideras que algunas de estas sugerencias podrían resultarte especialmente útiles la próxima vez que estés de viaje?

©Headington Institute 2007

Cómo enfrentar el estrés del viaje al regresar

Para reflexión personal...

¿Alguna vez…

- te avergonzaste ante la pregunta: "¡Vaya!, ¿cómo te fue en Sudán/Liberia/ Nueva Orleáns?".
- has estado veinte minutos tratando de elegir el cereal en la tienda de comestibles?
- has llorado en una tienda por departamentos?
- has luchado con el impulso de sacudir a algún espectador desdeñoso y gritarle "¡DESPIERTA!"?
- te has preguntado por qué puedes actuar con entereza ante una crisis pero debes luchar para enfrentar la "vida normal"?

¿Cuáles son tus experiencias habituales al llegar a tu hogar? ¿Existe algún patrón acerca de cómo te sientes generalmente? ¿Qué es lo primero que haces habitualmente al llegar a tu hogar?

©Headington Institute 2007

La forma de experimentar la reinserción dependerá de una cierta cantidad de factores (entre ellos, tu personalidad, cuánto tiempo has estado fuera del hogar y qué has estado haciendo). Por eso no es sorprendente que las personas tengan diferentes formas de adaptarse al hogar luego de un viaje. Algunos, apenas cruzan la puerta, desean desempacar, ver los mensajes de correo electrónico y organizarse. Otros tratan de ignorar su equipaje, se sientan a tomar una taza de té y compartir un momento con su familia y postergan la tarea de desempacar durante días.

Un tema importante de este módulo es llegar a reconocer aquello que te da mejor resultado y tratar de ponerlo en práctica. A menudo, esto implica una negociación, ya que es posible que lo que te da mejor resultado no sea lo que tu familia desea y necesita. En este proceso, es importante hablar de tus necesidades y deseos con tu pareja, preferentemente cuando no están cansados ni estresados. Piensa si algunas de las siguientes sugerencias pueden ayudarte a enfrentar mejor el proceso de reinserción:

- ***Ten en cuenta que puedes experimentar algunas reacciones de reinserción.*** Reconoce que, por lo general, aun las transiciones y los cambios positivos requieren adaptación, afectan la rutina y las relaciones y consumen energía. Con frecuencia, las personas son autocríticas al sentirse irritables o más sensibles cuando regresan. Estas emociones, y otras, son normales ante el cambio.
- ***Crea un área de protección entre el campo de trabajo y tu hogar.*** Puede ser un área de protección geográfica, por ejemplo, una parada en algún lugar neutral y cómodo camino a tu hogar. También puedes crear un espacio individual durante los primeros dos días en tu hogar, por ejemplo puedes demorarte en avisar sobre tu regreso (y también ignorar los mensajes de correo electrónico y las llamadas telefónicas) para tener tiempo de desempacar y llenar el refrigerador.
- ***Prepárate para "esas" conversaciones con familiares y amigos.*** Elige una anécdota divertida, un hecho poco conocido o un pronóstico interesante (y no demasiado desalentador) acerca del futuro desarrollo del lugar en el cual has estado trabajando. También prepárate para cambiar el tema de la conversación si nadie formula preguntas sobre el tema.
- ***Cuenta tus experiencias a un consejero o a una persona de confianza que pueda comprenderte.*** Formula y responde a preguntas como: ¿Cómo eran los

©Headington Institute 2007

rostros y las vidas de las personas que conociste? ¿Qué historias fueron importantes para ti durante este viaje? ¿Qué aprendiste acerca de ti mismo? ¿Qué lecciones has traído contigo?

- ***Vuelve a insertarte en la "rutina".*** Si estás luchando con la reinserción, el sentimiento de pertenecer nuevamente a una comunidad te ayudará. Involúcrate en la rutina habitual de tu lugar (por ejemplo: en grupos comunitarios o religiosos). Continúa acercándote a las personas y esfuérzate para volver a establecer relaciones. Sin embargo, ten la precaución de no llenar demasiado tu agenda.
- ***Planea un cronograma laboral realista.*** No aumentes tu estrés al sobrecargar tu agenda o con expectativas irreales acerca de cuán rápidamente arreglarás las cuestiones relacionadas con tu viaje y sobre la cantidad de trabajo que realizarás apenas regreses.
- ***Tómate el tiempo suficiente (y luego, un tiempo adicional) para descansar, relajarte, volver a estar con tu familia y dedicarte a tus prioridades personales.*** Ahora es el momento de crear un espacio para ti mismo con el fin de descansar y dedicarle tiempo y atención a tus prioridades personales. Relájate y date algunos gustos.
- ***Evita tomar decisiones importantes inmediatamente después de tu regreso.*** Al igual que en cualquier otro período de fuerte estrés, trata de no tomar decisiones importantes inmediatamente después de tu regreso (por ejemplo decidir si renunciar a tu trabajo o no).
- ***Hazte un examen espiritual.*** Pregúntate, por ejemplo: ¿Te sientes más cerca o más lejos de Dios o de tu fuente de energía espiritual? ¿De qué manera han cambiado o se han cuestionado tus creencias? ¿Necesitas intentar algo nuevo para nutrir tu espiritualidad?

©Headington Institute 2007

Para reflexión personal...

- A partir de tu experiencia, ¿qué agregarías a la lista anterior?
- ¿Consideras que algunas de estas sugerencias podrían resultarte especialmente útiles la próxima vez que estés de viaje?
- Sigue este enlace para descargar un manual de una página sobre cómo enfrentar estilos de vida con mucho tiempo en transición .

©Headington Institute 2007

Conclusión

Como se mencionó anteriormente, el principal objetivo de este módulo por Internet *no* es insinuar que las desventajas de viajar pesan más que las ventajas, a menudo importantes, que los trabajadores humanitarios (y los beneficiarios de los programas de ayuda humanitaria y desarrollo) obtienen de los viajes.

Por lo general, viajar es inherente al trabajo humanitario y es algo a lo cual los trabajadores humanitarios no desearían renunciar, aunque pudieran. Viajar no constituye necesariamente una experiencia negativa sólo porque— al igual que casi todas las experiencias de vida— a menudo pueda resultar frustrante, solitario y, en general, desagradable. Estos sentimientos pueden dar lugar a una mejor comprensión de las cosas y al crecimiento personal. A menudo, esto ocurre principalmente *porque* los viajes parecen tan enriquecedores y estimulantes que reajustarse a la vida hogareña y a la rutina puede resultar problemático.

Sin embargo, las investigaciones destacadas en este módulo *sí* recalcan el hecho de que los trabajadores humanitarios deben estar alertas ante los posibles problemas físicos y emocionales asociados con los viajes. Los trabajadores humanitarios que tengan la determinación de mantener su capacidad de enfrentar las presiones de este tipo de trabajo con eficacia deben pensar honesta y estratégicamente sobre el efecto que viajar puede producir en sus vidas. Debes estar dispuesto a adoptar una actitud preventiva para cuidar de ti y de tus seres queridos a medida que te preparas para tu próximo viaje, maleta en mano.

©Headington Institute 2007

Recursos de los textos de estudio

Este módulo ofrece una introducción al tema de cómo pueden los trabajadores humanitarios enfrentar el estrés que producen los viajes. Está diseñado para ofrecerte información básica sobre las reacciones del estrés del viaje y de la reinserción y cómo enfrentarlo y guiarte hacia recursos adicionales que ampliarán tu comprensión del tema. Más adelante se proporciona una lista de sitios web y libros de utilidad.

Si deseas obtener más información, hablar con un profesional de salud mental o la remisión a un profesional, envía un mensaje de correo electrónico al *Headington Institute* a info@headington-institute.org o comunícate telefónicamente al (626) 229 9336.

En Internet

Stress, the Business Traveler and Corporate Health: An International Travel Health Symposium - http://www-hsd.worldbank.org/symposium/proceedings.htm
Incluye transcripciones de las presentaciones del simposio que el Banco Mundial llevó acabo en el año 2000 y referencias a artículos de investigación sobre el tema.

Intercultural Press - http://www.interculturalpress.com/
Publica recursos sobre todos los aspectos de la vida cultural e intercultural.

Families in global transition - http://incengine.com/incEngine/?content=main
Ofrece apoyo a familias y personas que viven y viajan internacionalmente, por medio de distintos recursos y una conferencia anual.

Interaction International - http://www.tckinteract.net/
Se concentra en temas relacionados con los niños de la tercera cultura y las familias que viajan de un país a otro.

Libros

The Expert Expatriate (2002). De Melissa Brayer Hess y Patricia Linderman. Publicado por Intercultural Press.
Una guía muy práctica para quienes se trasladan al extranjero que incluye amplia información sobre todos los temas, desde empacar y preparar a los niños hasta trasladar mascotas.

©Headington Institute 2007

The Art of Coming Home (2003). De Craig Storti. Publicado por Intercultural Press.
Un excelente recurso para trabajadores expatriados que regresan a su hogar luego de una misión internacional de larga duración.

Third Culture Kids: The Experience of Growing up Among Worlds (2001). De David Pollock y Ruth Van Reken. Publicado por Intercultural Press.
Un recurso excepcional de lectura obligada para familias con hijos que viven en el extranjero y para todos los que hayan vivido un tiempo en el exterior durante la etapa de crecimiento

Survival Kit for Overseas Living: For Americans planning to live and work abroad (4th edition) (2001). De Robert Kohls. Publicado por Intercultural Press.
Escrito para estadounidenses que planean trasladarse al extranjero; analiza algunos de los conceptos básicos asociados con el traslado al exterior y la reinserción.

Citas mencionadas en el texto de este módulo

Brayer Hess, M., & Linderman P. (2002). *The expert expatriate.* Intercultural Press: Maine.

Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). The development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18,* 76-82.

Kohls, R. (2001). *Survival kit for overseas living: For Americans planning to live and work abroad (4th edition)* (2001). Intercultural Press: Maine.

Pollock, D. & Van Reken, R. (2001). *Third culture kids: The experience of growing up among worlds*. Intercultural Press: Maine.

Storti, C. (2003). *The art of coming home*. Intercultural Press: Maine.

©Headington Institute 2007