

ANEXO IV

ESTRATEGIA DE SALUD MENTAL

Información para ayudar al personal uniformado de las Naciones Unidas, a sus familias y a los PAC/FP a comprender y gestionar los problemas relacionados con el despliegue



Índice

Glosario.....	3
1 Introducción.....	4
2 Periodo previo al despliegue	4
Síntomas de estrés previos al despliegue entre los miembros de la familia	4
Formas de reducir y afrontar el estrés previo al despliegue	5
3 Periodo de despliegue.....	5
Factores que influyen en el estrés de las familias del personal desplegado	5
Síntomas del estrés del despliegue.....	5
Formas de reducir y afrontar el estrés del despliegue	5
4 Periodo posterior al despliegue	6
Factores de estrés posterior al despliegue para el personal uniformado	6
Factores de estrés familiar tras el despliegue	7
Consecuencias perjudiciales del estrés post-despliegue en el personal uniformado	7
Consecuencias perjudiciales del estrés familiar tras el despliegue	7
5 Los niños y el ciclo de despliegue	7
Fase previa al despliegue	8
Medidas que deben adoptarse antes del despliegue	8
Fase de despliegue	8
Medidas que deben adoptarse durante el despliegue	9
Fase posterior al despliegue	9
Medidas que deben adoptarse tras el despliegue	9
6 Reintegración con los amigos	10
7 Reintegración con los progenitores y la familia extensa.....	10
8 El papel de los PAC/FP.....	10
9 Conclusión.....	11
10 Referencias	11

Glosario

Cuidador	Persona que presta apoyo y cuidados, que pueden incluir asistencia física, médica, psicológica o emocional, a niños o personas necesitadas, a menudo en entornos difíciles.
Familia	La familia es una unidad social fundamental formada por personas unidas por la ley, el matrimonio, la adopción, la sangre o un intenso vínculo afectivo. Las familias proporcionan un marco de apoyo, crianza y cuidado mutuo, sirviendo de estructura central para la crianza de los niños, el reparto de los recursos y el cultivo de las relaciones emocionales.
Composiciones familiares	Pueden variar mucho e incluir familias nucleares (los progenitores y sus hijos), familias extensas (incluidos abuelos, tíos, y primos), familias monoparentales, familias ensambladas (formadas por volver a casarse), etc. El concepto de familia va más allá de las relaciones biológicas, abarcando familias elegidas y comunidades unidas construidas sobre valores compartidos, conexiones emocionales y sistemas de apoyo.
Reintegración	Se refiere al proceso al que se somete el personal uniformado cuando se reincorpora a su unidad de origen tras un periodo de despliegue. Implica los ajustes físicos, emocionales y psicológicos que los miembros del servicio y sus familias necesitan para volver con éxito a sus rutinas y funciones previas al despliegue.
Spouse	Se refiere a la pareja legalmente reconocida (de un personal uniformado) que está casada según las leyes y reglamentos de la jurisdicción aplicable. Esta relación otorga ciertos derechos y prestaciones al cónyuge, entre los que se incluyen a menudo el acceso a la atención médica, subsidios de vivienda y otras formas de apoyo que proporciona el personal uniformado para garantizar el bienestar de la familia del miembro del servicio. Los cónyuges del personal uniformado desempeñan un papel crucial en el apoyo a sus compañeros de servicio. A menudo se enfrentan a retos y oportunidades únicos debido a la naturaleza de la vida del personal uniformado, que incluye despliegues, traslados y posibles separaciones. NOTA: La definición y las prestaciones asociadas a los cónyuges del personal uniformado pueden variar según las fuerzas armadas y los países.
PAC/FP	País que aporta contingentes/fuerzas de policía

1 Introducción

Ser seleccionado para un despliegue de las Naciones Unidas es un momento de orgullo para el personal uniformado y sus familias debido a su estatus estimado y a las recompensas económicas. Sin embargo, a medida que se desarrollan los preparativos para el despliegue, pueden experimentar una serie de respuestas emocionales, como entusiasmo, alegría, orgullo, tristeza, ira, tensión, frustración, resentimiento y depresión. Para algunas familias, los periodos de despliegue también pueden ser momentos de crecimiento y de búsqueda de fuerza interior. Reconocer y comprender estos retos es crucial para afrontar con eficacia la separación durante el despliegue.

Las Naciones Unidas reconocen la importancia del bienestar de las familias del personal uniformado y entienden que la gestión eficaz del impacto del despliegue en ellas requiere una atención cuidadosa.

Esta guía, por tanto, pretende ayudar al personal uniformado y a sus familiares a comprender y tomar conciencia de los factores estresantes y proporcionar consejos sobre acciones preventivas y paliativas para afrontarlos a lo largo del ciclo de despliegue. Con ello, pretende que el personal uniformado pueda embarcarse en una misión de las Naciones Unidas con confianza, centrarse en sus tareas principales durante el despliegue y reintegrarse con sus familias con orgullo y alegría tras el despliegue.

Esta guía se dirige principalmente al personal uniformado y a sus familias. Sin embargo, se recomienda que los líderes de los países que aportan contingentes/fuerzas de policía (PAC/FP) y sus oficiales médicos también se familiaricen con estos temas y ayuden al personal uniformado y a sus familias a transitarlos exitosamente.

Hacia el final de este documento se han enumerado algunas sugerencias sobre cómo el personal uniformado y sus familias pueden ser asistidos por los PAC/FP.

2 Periodo previo al despliegue

Reconocer y abordar los factores estresantes previos al despliegue y desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces es muy importante para el bienestar tanto de los profesionales uniformados como de sus familias.

Pueden surgir varios problemas entre el personal uniformado y sus familias, incluidas discusiones en torno al despliegue, el cuidado de los hijos y las expectativas financieras, y opiniones divergentes sobre la ubicación del cónyuge en su ausencia. Aunque una planificación minuciosa puede aliviar parte del estrés y la aprensión, es esencial reconocer que no todos los factores estresantes pueden eliminarse. Por ello, es necesario ser consciente de cómo puede manifestarse este estrés y cómo afrontarlo.

Síntomas de estrés previos al despliegue entre los miembros de la familia

- **Ira:** una reacción emocional primaria
- **Negación:** ¿por qué nosotros?, ¿por qué usted?
- **Ansiedad:** ¿qué haré mientras esté fuera?, ¿qué nos deparará el futuro?
- **Otros sentimientos:** miedo, resentimiento, tristeza, aferramiento, distanciamiento

Formas de reducir y afrontar el estrés previo al despliegue

- **Comunicarse con** la familia y mantener conversaciones individuales
- **Desarrollar** planes conjuntos para mantenerse en contacto
- **Preparar a** los miembros de la familia para su partida

La comunicación abierta y honesta entre ambas partes es esencial para comprender los sentimientos y preocupaciones de la otra parte. Al abordar estas cuestiones de forma proactiva, el personal uniformado y sus familias pueden gestionar mejor el estrés asociado al despliegue, fomentando un sistema de apoyo más sólido y mejorando el bienestar general.

Antes de su despliegue, el personal uniformado debe familiarizar a su familia con las formas de ponerse en contacto con ellos durante su ausencia. En caso de urgencia o de imposibilidad de ponerse en contacto con ellos, deberán indicar a su familia a quién dirigirse en su unidad parental y presentárselos antes de la partida del personal uniformado.

3 Periodo de despliegue

Los miembros de la familia pueden reaccionar de forma diferente durante este periodo, ya que suelen estar sujetos a diferentes preocupaciones, miedos y ansiedades durante esta separación.

Factores que influyen en el estrés de las familias del personal desplegado

- Temor por la seguridad del familiar desplegado
- Alteración de las pautas y rutinas establecidas
- Reacciones negativas de los niños ante cambios bruscos en el entorno familiar
- Necesidad de desarrollar nuevas habilidades de resiliencia, renovar las relaciones familiares, hacer nuevos amigos y unirse a grupos de apoyo.
- Sobrecargarse con nuevas funciones y responsabilidades

Síntomas del estrés del despliegue

Las familias pueden experimentar una serie de síntomas, siendo los más comunes:

- Vacío
- Soledad
- Miedo
- Ira
- Duelo

Formas de reducir y afrontar el estrés del despliegue

Acepte sus sentimientos como reacciones normales ante circunstancias difíciles, no como signos de rechazo.

A continuación, se ofrecen algunos consejos para que los cónyuges o parejas se ayuden a sí mismos y a otros miembros de la familia a afrontar la separación.

Familia y amigos

- Acepte a ayuda de amigos y familiares. Esto es esencial durante la ausencia del cónyuge o pareja y no es un signo o admisión de debilidad o incapacidad para hacer frente a la situación.
- Aumente el contacto con su familia y amigos, ya que podrían proporcionarle un apoyo muy necesario.
- Incorpore rituales a su rutina personal para mantener presente al familiar desplegado.

Vecinos

- Intente entablar relación con al menos tres vecinos. Pueden ser inestimables en momentos de emergencia y prestar apoyo cotidiano.

Trabajo

- Si trabaja a jornada completa, decida de antemano qué planes hay que poner en marcha para las vacaciones escolares.
- Una comunicación abierta con la empresa puede ayudar a conciliar mejor la vida laboral y familiar en los periodos difíciles.

Autocuidado

- Desarrolle una rutina que incluya tiempo para relajarse y desconectar.
- Cuídese para evitar el agotamiento.
- Siga practicando aficiones e intereses de los que ya disfruta o explore otros nuevos.

4 Periodo posterior al despliegue

Se anima al personal uniformado y a sus familias a reconocer que la vuelta a casa puede ser estresante y que este estrés puede aliviarse fomentando la comprensión y el apoyo mutuos.

Para facilitar un proceso de reintegración más fluido, los PAC/FP pueden querer poner en marcha un proceso para educar al personal y a sus familias sobre los retos y problemas que pueden encontrar tras el despliegue. Fomentando la comprensión y proporcionando los recursos adecuados, pueden apoyar mejor al personal uniformado y a sus familias en esta importante etapa de sus vidas.

Factores de estrés posterior al despliegue para el personal uniformado

- Las condiciones durante el despliegue eran peligrosas o tensas, con la expectativa de que se produjeran sucesos peligrosos
- Muerte o lesiones graves de sus compañeros durante la misión
- Duración de la estancia en el extranjero
- Exposición a muertos y heridos (incluidos combatientes hostiles y civiles)
- Traumas pasados que el estrés del despliegue puede haber agravado.

- Cambios en la dinámica familiar durante su ausencia, como una mayor dependencia de un hijo o cónyuge del personal uniformado o una mayor independencia.

Factores de estrés familiar tras el despliegue

- Ser interrogados sobre las decisiones que tomaron durante el despliegue de su pareja o cónyuge.
- Cambios en la toma de decisiones y las responsabilidades
- El hecho de que la dinámica familiar puede que nunca vuelva a ser lo que era antes del despliegue

Estos factores de estrés pueden provocar diversos cambios en el personal uniformado y sus familias. Pueden manifestarse como cambios emocionales y sociales, como se describe a continuación.

Consecuencias perjudiciales del estrés post-despliegue en el personal uniformado

- Culpa por las acciones o vergüenza por algún fracaso
- Consumo excesivo de alcohol o drogas, o tristeza, ansiedad e ira
- Llanto incontrolado o frecuente y otras reacciones extremas ante acontecimientos que normalmente se tratarían con más calma.
- Problemas para dormir (poco o demasiado)
- Dificultad de concentración
- Violencia verbal o física
- Quejas repetidas de dolor de cabeza, dolor de espalda, problemas gastrointestinales, disminución de la resistencia, sin causa física evidente.
- Recuerdo recurrente de escenas de terror del despliegue
- Pensamientos negativos sobre uno mismo/otros/entorno

Consecuencias perjudiciales del estrés familiar tras el despliegue

- Incapacidad para resolver conflictos familiares
- Volverse excesivamente dependiente o más distante de los demás en casa. Culpar constantemente a los demás.
- Problemas disciplinarios o académicos de los niños

Si comprenden y ponen en práctica estas sugerencias, el personal uniformado y sus familias podrán atravesar el proceso de regreso a casa sin contratiempos y felizmente. Es útil recordar que la resiliencia es un viaje, y que aplicar estos consejos permite construir una base sólida para un futuro positivo y próspero.

5 Los niños y el ciclo de despliegue

Dentro de los sistemas familiares, los niños son especialmente vulnerables y pueden experimentar mayores riesgos para su salud mental debido al estrés persistente. A continuación, se indican los factores específicos que pueden afectar a los niños durante las

distintas fases del ciclo de despliegue y las medidas que se sugiere adoptar para reducir el impacto.

Fase previa al despliegue

Los niños pueden verse afectados por lo siguiente:

- Ansiedad e incertidumbre. Los niños pueden sentirse ansiosos ante la inminente separación de su progenitor desplegado. Las conversaciones sobre el despliegue, su finalidad y los riesgos potenciales pueden resultarles inquietantes.
- Cambios en la rutina. La preparación para el despliegue puede conllevar cambios en las rutinas diarias. Los niños pueden tener que adaptarse a nuevos horarios o responsabilidades, lo que puede suponer un reto.
- Dificultades de expresión emocional. Los niños pueden tener dificultades para expresar sus emociones ante la inminente separación. Es esencial ofrecerles un espacio seguro para que compartan sus sentimientos.

Medidas que deben adoptarse antes del despliegue

Ambos progenitores deberían:

- Hablar con otros progenitores o cuidadores que tengan experiencia de despliegue para hacerse una idea de las preguntas que hacen los niños, cómo responder y cuánta información compartir;
- pensar en la mejor manera de explicar el despliegue a sus hijos, teniendo en cuenta sus edades, personalidades y cómo responden a las sorpresas;
- considerar la posibilidad de acudir al Centro de apoyo a las familias del contingente, si está disponible;
- alertar a los colegios, docentes y entrenadores de los niños sobre el próximo despliegue.

El progenitor desplegado debe:

- Hablar con los niños individualmente de forma que entiendan qué es el despliegue, por qué tienen que ir los progenitores, durante cuánto tiempo y dónde irán, mostrándoles la ubicación en un mapa;
- dejar que los niños hagan preguntas y responda a las mismas de la forma más sencilla y honesta posible;
- asegurar a los niños que sus rutinas seguirán siendo las mismas y que el progenitor desplegado estará en contacto con ellos tan a menudo como sea posible, y aconsejarles que es esencial escuchar al progenitor o cuidador en casa;
- pedir a los niños en edad escolar que le ayuden a empaquetar;
- asegurarse de despedirse, pero que las despedidas sean breves;
- destacar el carácter humanitario de la misión y el servicio prestado a la población local, utilizando palabras adecuadas a la edad, ayudará a reducir el impacto de la separación.

Fase de despliegue

Los niños pueden verse afectados por lo siguiente:

- Ausencia y separación. Los niños experimentarán la ausencia de uno de sus progenitores, lo que puede provocar sentimientos de tristeza, soledad e incluso cambios de comportamiento.
- Retos de comunicación. Dependiendo del lugar de despliegue, la comunicación entre el progenitor desplegado y el niño puede ser limitada, irregular o interrumpida, lo que intensifica aún más los sentimientos de separación.
- Adaptación a nuevas rutinas: Los niños y el progenitor o cuidador que queda pueden haber establecido nuevas rutinas para compensar la ausencia. Estas rutinas pueden afectar a la escuela, las actividades extraescolares y las interacciones sociales.

Medidas que deben adoptarse durante el despliegue

El progenitor desplegado debe:

- Mantener un contacto regular en la medida de lo posible para facilitar la transición;
- respaldar a su pareja, que mantiene el orden en casa.

El progenitor en casa o cuidador debe:

- Mantener el horario habitual en la medida de lo posible, creando al mismo tiempo nuevas rutinas de interacción con los progenitores desplegados;
- reservar tiempo para ayudar a los niños a comentar lo que oyen en las noticias o de otros niños;
- no dejar que los niños se salgan con la suya con comportamientos que normalmente no se tolerarían.

Fase posterior al despliegue

Los niños pueden verse afectados o necesitar lo siguiente:

- Reunión y reintegración. Aunque el regreso del progenitor desplegado es una ocasión alegre, también puede suponer un reto. Los niños pueden necesitar tiempo para adaptarse a la vuelta de sus progenitores.
- Tiempo de reconexión. Pasar tiempo de calidad en familia es vital para reconstruir lazos y crear nuevos recuerdos.

Medidas que deben adoptarse tras el despliegue

El progenitor que regresa puede ayudar a que la reincorporación sea más fácil para la familia permaneciendo cerca de casa en los días y semanas posteriores al regreso. Deben introducir pequeños cambios en su vida familiar y apreciar las diferencias en lugar de criticarlas.

El progenitor que está en casa o el cuidador puede ayudar a que la reincorporación sea más suave para la familia si no carga inmediatamente al progenitor que regresa con muchas tareas y responsabilidades diarias, especialmente en torno a los niños. Si las rutinas o normas del hogar han cambiado considerablemente durante la ausencia del progenitor desplegado, los niños deben estar preparados para posibles cambios en sus horarios diarios ahora que su madre o padre está de vuelta en casa.

6 Reintegración con los amigos

El papel de los amigos en el proceso de reintegración tras el despliegue es una piedra angular del éxito de la readaptación. Los amigos proporcionan un tipo de apoyo distinto que complementa a los familiares y compañeros. Su presencia ofrece una sensación de normalidad, familiaridad y camaradería que puede ser inmensamente tranquilizadora durante la difícil fase de transición de vuelta a la vida rutinaria. Compartir risas, historias y experiencias con los amigos puede ayudar a crear una sensación de continuidad en medio del cambio.

Ante los posibles sentimientos de aislamiento o las luchas con las complejidades de la reintegración, los amigos pueden ser una fuente vital de comprensión y aceptación. La camaradería de los amigos, basada en los recuerdos compartidos y el apoyo mutuo fomentado durante el despliegue, puede reforzar la confianza del personal uniformado que regresa, recordándoles que forman parte de una comunidad inquebrantable. Estos lazos ayudan a crear un espacio seguro para que el personal uniformado hable libremente de sus pensamientos, sentimientos y retos, sabiendo que sus amigos pueden relacionarse a un nivel profundamente personal. De este modo, los amigos son indispensables para ayudar al personal uniformado a reavivar un sentimiento de pertenencia y propósito en su transición de vuelta a casa.

7 Reintegración con los progenitores y la familia extensa

La reintegración con los progenitores y la familia extensa es fundamental para el personal uniformado que regresa de un despliegue. La intrincada dinámica de este proceso puede influir significativamente en su bienestar y en la cohesión de toda la unidad familiar. Los puntos siguientes desarrollan este importante aspecto.

- Dinámica de la familia extensa. La reintegración con los miembros de la familia extensa puede ser a la vez alentadora y compleja. Los progenitores o parientes pueden haber intervenido para apoyar a la familia durante el despliegue, estableciendo relaciones únicas con los niños. El personal uniformado y su cónyuge o pareja deben reconocer su apoyo.
- Equilibrio entre autonomía y colaboración. La reintegración implica equilibrar la autonomía adquirida durante el despliegue y la naturaleza colaborativa de la vida familiar. Reconocer los puntos fuertes de cada uno y encontrar formas de integrarlos en la unidad familiar contribuye a una transición armoniosa.

En resumen, la reintegración con los progenitores y la familia extensa es un proceso polifacético que requiere comunicación abierta, empatía y adaptabilidad. Es una oportunidad para celebrar el crecimiento, afrontar los cambios y reafirmar los lazos que hacen que la unidad familiar sea resistente y solidaria.

8 El papel de los PAC/FP

Es importante señalar que la responsabilidad de asistir a las familias del personal uniformado en todas las etapas del despliegue recae en los PAC/FP y en el personal desplegado.

Entre las áreas en las que PAC/FP puede ayudar se incluyen:

- Comunicación. Es vital mantener informadas a las familias sobre la misión, las funciones de sus seres queridos y cualquier cambio en la situación a medida que se produzca. Es útil establecer canales de comunicación eficaces para que las familias puedan ponerse en contacto con sus seres queridos desplegados. Aunque ésta es principalmente responsabilidad del personal uniformado, los PAC/FP deben proporcionar los medios para cumplir con esa responsabilidad. Los PAC/FP pueden utilizar vídeos de los lugares/cultura/gente del lugar de destino del país anfitrión para educar al personal uniformado y a sus familias.
- Redes de apoyo social. Facilitar las conexiones entre las familias del personal desplegado puede crear un sentimiento de comunidad y permitirles compartir experiencias y apoyarse mutuamente.
- El apoyo a la reintegración tras el despliegue puede incluir orientación sobre la readaptación, la gestión de posibles retos y la provisión a las familias de suficiente tiempo de reintegración con el personal uniformado.
- Asesoramiento y apoyo psicológico. Ofrecer acceso a servicios de salud mental o asesoramiento a los familiares puede ayudarles a sobrellevar el estrés y los retos de tener a un ser querido desplegado en un entorno lejano y difícil.
- Entrevista previa al despliegue de las familias. Cuando sea posible, los PAC/FP podrán entrevistar al personal uniformado y a su cónyuge o pareja en la fase previa al despliegue para determinar si algún problema familiar importante, como una enfermedad grave de un miembro de la familia, relaciones tensas u otras dificultades, puede afectar a la preparación del miembro desplegado. Los PAC/FP pueden tomar las medidas adecuadas en función de sus conclusiones.

9 Conclusión

Desde el momento de la selección hasta el despliegue, el viaje del personal uniformado y sus familias es un proceso extraordinario y transformador. Reconectar con los hijos, los progenitores, la familia ampliada y los amigos a la vuelta adquiere un significado profundo. Frente a la incertidumbre, la anticipación y la necesidad de adaptarse a nuevos entornos, el viaje está marcado por la comprensión mutua, el crecimiento personal y una gran capacidad de recuperación, tanto para el personal uniformado como para sus familias.

Un esfuerzo de colaboración entre los PAC/FP, el personal uniformado y sus familias garantiza un personal uniformado motivado y una pareja o cónyuge y familiares fuertes.

10 Referencias

- Alfonzo, Chris A. (2023). The deployment experience. En *Veteran and Military Mental Health: A Clinical Manual*, Christopher Warner y Carl A. Castro, eds. Springer Cham International Publishing.
- Cramm, Heidi *et al.* (2020). Impact of Canadian Armed Forces veterans' mental health problems on the family during the military to civilian transition. *Military Behavioral Health*, vol. 8, nº 2, pp. 148-158.

- Dorrance-Hall, Elizabeth, *et al.* (2023). Making sense of changes in military partners' post-deployment adjustment concern: Turning points, trajectories, and accounts. *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 40, No. 11.
- Greene, Tayla *et al.* (2010). How communication with families can help and hinder service members' mental health and occupational effectiveness on deployment. *Military Medicine*, vol. 175, nº 10, pp. 745-749.
- Kennis, Mitzy y Hans Te Brake (2022). Facilitating the transition home after military deployment: a systematic literature review of post-deployment adaptation programmes. *European Journal of Psychotraumatology*, vol. 13, No. 1.
- Sheppard, Sean C., Jennifer W. Maltras y Allen C. Israel (2010). The impact of deployment on US military families. *American Psychologist*, vol. 65, No. 6.
- Hawkins, Stacy Ann *et al.* (2018). *What we know about Uniformed Personnel family readiness: Datos de 2006-2017*. Research Facilitation Laboratory, Army Analytics Group, Office of the Deputy Under Secretary of the Army, United States Armed Forces.
- Fuerzas de Defensa irlandesas. *Overseas Service Guidance Booklet for Defence Forces Families*.
- Steel Fisher, Gillian K., Alan M. Zaslavsky y Robert J. Blendon (2008). Health-related impact of deployment extensions on spouses of active-duty army personnel. *Military Medicine*, vol. 173, nº 3, pp. 221-229.
- Wood, Valerie M. *et al.* (2022). Adult attachment and spousal reports of conflict and quality of partner interactions during a post-deployment reunion. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, vol. 8, No.3, pp. 72–83.
- Departamento de Defensa de Estados Unidos (2022). *What to expect: an overview of reunion and reintegration*, 27 de julio. Disponible en <https://planmydeployment.militaryonesource.mil/reunion-reintegration/family-members/what-to-expect-an-overview-of-reunion-and-reintegration/>
- Zolotov, Debra Mae (2023). *Impact of Post-Traumatic Stress Disorder on the Quality of Familial Interactions Among Soldiers Who Were Deployed*, tesis doctoral, Chicago: Escuela de Psicología Profesional de Chicago.