



Manual de seguridad para estancias cortas en terreno



POLITÉCNICA



**Cooperación
al Desarrollo**
Universidad Politécnica de Madrid

¿Por qué es importante leer este documento?

Debemos ser conscientes de que la realización de proyectos de cooperación al desarrollo requiere, en ocasiones, trabajar en entornos inestables y potencialmente peligrosos.

Los objetivos de este manual son:

- ❑ Tomar conciencia de las imágenes que tenemos de los países donde vamos a ir.
- ❑ Anticipar algunas situaciones con las que nos podemos encontrar.
- ❑ Predisponerse a tomar ciertas actitudes que nos ayuden a aprovechar la experiencia.

A continuación se detallan un conjunto de preparativos y directrices de comportamiento con el propósito de **facilitar la organización del viaje y minimizar la exposición a riesgos innecesarios**.

Muchos de estos aspectos son de carácter personal y por ello cada individuo que se desplace deberá asumir su realización.

El Área de Cooperación Internacional de la UPM facilitará en lo posible los preparativos ofreciendo asesoramiento y formación específica.

Cualquier duda concreta no dude en contactar:

 cooperacion.internacional@upm.es

 91 067 03 74



Contenido

01 Antes de plantearse una estancia en una zona concreta / Antes de viajar

- Conocer el lugar
- Conocer la entidad de acogida
- Aspectos sanitarios
- Pasaporte y Visado
- Documentación
- Contactos

02 Preparando el viaje

- Itinerario
- Dinero y Tarjetas
- Equipaje
- Alojamiento y Registro de viajeros

03 En terreno

- Primeros días
- Alojamiento
- Actitudes y comportamientos
- Vestimenta
- Sexualidad
- Enfrentamientos
- Incidentes y Emergencias
- Movilidad y Transporte





Antes de plantearse una estancia en una zona concreta

Antes de viajar



Conocer el lugar

Es importante obtener una noción previa de la región de destino para facilitar la adaptación al nuevo medio y evitar riesgos desde el primer momento.

Aspectos generales

- ✓ Historia del lugar
- ✓ Geografía
- ✓ Climatología
- ✓ Usos y costumbres
- ✓ Religión
- ✓ Leyes locales
- ✓ Grupos étnicos
- ✓ Otros



Evaluación previa del riesgo de la región



- ✓ Catástrofes naturales
- ✓ Enfermedades
- ✓ Criminalidad
- ✓ Conflictos armados
- ✓ Terrorismo
- ✓ Secuestros
- ✓ Ataques sexuales
- ✓ Etc.

Se proponen las siguientes fuentes de información:

- Personal de la universidad o institución local con la que se va a trabajar
- Recomendaciones de viaje y Ficha País, por países del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y de Cooperación:

⇒ www.exteriores.gob.es/

⇒ www.exteriores.gob.es/portal/es/serviciosalciudadano/siviajasalextranjero/paginas/recomendacionesdeviaje.aspx



Conocer la entidad de acogida

Es importante conocer y contactar con la entidad de acogida para tener clara la cultura de trabajo y las políticas que tiene, con el fin de decidir si es la organización en la que queremos trabajar y para facilitar la adecuación al entorno de trabajo, esto evitará muchos malentendidos.

Aspectos a tener en cuenta

- ✓ Cultura de trabajo
- ✓ Política de seguridad en terreno
- ✓ Política de actuación en caso de emergencia
- ✓ Política de movilidad y desplazamientos → Posibilidad de realizar viajes o desplazamientos personales durante tu estancia en el país.

Es muy importante coordinar con la entidad los viajes que queramos realizar durante la estancia con el propósito de que nuestra ausencia no afecte al plan de trabajo marcado para el proyecto, así como ser conscientes de la viabilidad y seguridad de los desplazamientos.

La ENTIDAD es RESPONSABLE de nosotros durante TODA LA ESTANCIA.

- ✓ Representantes a los que poder acudir en caso de emergencia. Incluir en la hoja de contactos.

Aspectos sanitarios



Vacunas

Botiquín

Seguro ONCAMPUS

COVID-19

Alimentación

Vacunas



Infórmate sobre las **vacunas necesarias para esa zona** y para las áreas próximas que puedas visitar durante tu estancia (evacuaciones, turismo, etc.)



<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/viajesInter/listado.htm>



Pide **cita** en el **centro de vacunación internacional** más cercano:



www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm



Pide la cita con tiempo, algunas vacunas tienen dos o más dosis o requieren de un tiempo específico para ser efectivas.



Comprobar la **validez** de las mismas y sus **recordatorios**.

Botiquín



Medicamentos específicos para la zona (no olvides el repelente de insectos)



Medicamentos comunes a los que ya estás acostumbrado (antihistamínico)



Productos de higiene personal (mascarilla, desinfectante de manos, protector solar, lentillas, etc.)



Antiséptico de bolsillo y tiritas



Comprueba la **caducidad** de todo lo que incluyas



Informar si estás en tratamiento

Medicación personal → Comprueba su disponibilidad y posibles restricciones para conseguirla en la zona de estancia.

Aspectos sanitarios



Vacunas

Botiquín

Seguro ONCAMPUS

COVID-19

Alimentación

Seguro ONCAMPUS

Es **imprescindible** contratar el seguro ONCAMPUS para poder viajar:

➔ <https://oncampus.es/>



Periodo asegurado → Es recomendable contratar el seguro durante un año (son pólizas anuales), el precio es el mismo que para unos meses.



Pack asistencia vacacional → Si vas a viajar por otro país cercano durante tu estancia durante más de 5 días seguidos, es recomendable contratarlo.

Una vez contratado es importante tener a mano los siguientes datos:

Número de póliza	
Email de contacto	
Número de teléfono	

¿Cómo funciona el seguro ONCAMPUS?

Este seguro funciona con un sistema de **reembolso** → En un primer momento deberás pagar los gastos médicos y farmacéuticos, en los días siguientes **contacta al email** indicando la incidencia y tu número de póliza para que te devuelvan el dinero.

¡No olvides!



Guardar todas las **facturas ORIGINALES**.



Localizar de antemano los **centros de salud y hospitales cercanos**.



Guardar el informe médico y las recetas originales. Ambos selladas y firmadas.

Aspectos sanitarios



Vacunas

Botiquín

Seguro ONCAMPUS

COVID-19

Alimentación

COVID-19

La pandemia de la Covid-19 sigue y seguirá presente durante un tiempo indefinido. Es importante ser consciente de la gran **responsabilidad** que supone viajar en esta situación y tomar todas las **precauciones necesarias** para viajar seguros.

Para decidir si finalmente viajar en estas fechas, revisa la situación COVID en el país y zona local:



www.exteriores.gob.es/portal/es/serviciosalciudadano/siviajasalextranjero/paginas/recomendacionesdeviaje.aspx

Antes de realizar ninguna gestión has de entregar el **formulario** de aceptación de la ayuda, donde también se ha de especificar la **situación COVID del lugar de estancia**.

Para realizar el informe de la situación puedes empezar por buscar:

- ¿Estás vacunado con pauta completa?**
- Incidencia** acumulada en el **país** en el momento actual y su evolución
- Incidencia** acumulada en la **localidad de estancia** en el momento actual y su evolución
- Índice de **vacunación** del país y la localidad
- Variantes** COVID en el país
- Hospitales y centros** que acogen pacientes COVID más cercanos a tu zona
- Fuente y fiabilidad de los datos encontrados**
- Restricciones** a viajeros internacionales en el país. ¿Quién puede entrar?
- Requisitos** a la **entrada** del país (test, cuarentena, vacuna, etc.)
- Si se necesita cuarentena → ¿Dónde se va a realizar? (hotel, residencia, etc.)
- Si se realiza **escala** en el trayecto → **Requisitos** en el lugar de la escala (test, cuarentena, etc.)

Aspectos sanitarios



Vacunas

Botiquín

Seguro ONCAMPUS

COVID-19

Alimentación

Alimentación

La alimentación es probablemente el **riesgo más inmediato** para nuestra salud. Por ello es importante conocer las recomendaciones sobre esta materia para poder ponerlas en práctica desde el primer momento.



<http://www.injuve.es/convivencia-y-salud/noticia/la-salud-tambien-viaja-2019>



Informarse bien sobre la **potabilidad del agua**, tanto en ciudades como en las áreas rurales.



Es común que en zonas rurales nos ofrezcan algún **refrigerio casero**, si no estamos seguros de la potabilidad del agua, es mejor no aceptarlo, **siempre con educación**, ya que podría ocasionarnos problemas digestivos.





Pasaporte y Visado

PASAPORTE

Una vez fuera del territorio nacional, el pasaporte es tu identificación oficial en todo momento, por este motivo es muy importante no darlo en ningún momento. Algunos consejos:

- En caso de que te lo pidan (como pasará en el control de migración del país de llegada), mostrarlo, a ser posible, sosteniéndolo tú.
- Llevar una fotocopia compulsada y dejar una fotocopia compulsada a tu familia por si fuera necesario que te la enviaran.

VISADO

- ✓ Mirar bien la documentación exigida en la página del consulado del país.
- ✓ Consultar todos **plazos** (puede tardar semanas).
- ✓ Informarse bien del procedimiento (online, presencial, ambos, etc.)
- ✓ Tener en cuenta el tiempo necesario que la entidad de acogida necesite para mandarnos algunos documentos necesarios.



Documentación necesaria antes de viajar

Para la UPM

- Billete y factura de viaje (conservar billetes originales)
- Seguro de viaje ONCAMPUS
- Contrato de estudios

➔ <https://short.upm.es/riyu2>

Documentos PERSONALES

- Pasaporte** vigente mínimo seis meses más de la fecha de vuelta
- VISADO
- Fotocopia del pasaporte, DNI y VISADO.
- Certificado internacional de vacunación OMS
- Medicación personal → Historial médico y recetas médicas firmadas y selladas
- Carnet de estudiante UPM
- Carnet de estudiante internacional
- Acreditaciones (credencial de becario, carta de aceptación, etc.)
- Permiso de conducir internacional
- Fotografías de carnet
- Tarjetas de débito / crédito / monedero
- Efectivo



Contactos

En caso de emergencia es fundamental mantener a la familia y personas cercanas informadas de nuestra situación.

Con el propósito de facilitar la comunicación entre la universidad, la entidad de acogida, los familiares, el seguro y el estudiante es muy importante rellenar los siguientes datos y enviar las copias oportunas.

En estas situaciones es importante contar con una adecuada comunicación para proporcionar tranquilidad a los familiares y mantener la fluidez con el seguro.

Por seguridad, se recomienda llevar la lista de contactos tanto en el móvil como impresa.



Contactos

UPM

Contacto	Teléfono	E-mail	Dirección
Área de cooperación internacional	91 067 03 74	cooperacion.internacional@upm.es	Área de cooperación internacional. Rectorado UPM, Edificio B Paseo de Juan XXIII, 11, 28040 Madrid

Entidad de acogida y Locales

Contacto	Teléfono	E-mail	Dirección

Familiares y personas cercanas

Contacto	Teléfono	E-mail	Dirección

SEGURO	Teléfono	E-mail	Nº de PÓLIZA

Rellenar y enviar una copia de esta página:

- ✓ Al área de cooperación internacional junto al formulario de aceptación de la ayuda.
- ✓ A los familiares y personas cercanas.
- ✓ A los contactos locales.



Preparando el viaje



Itinerario



Debe fijarse de antemano en coordinación con el responsable del proyecto en terreno.



Se recomienda realizar contactos intermedios en las sucesivas etapas.



Especificar los datos de cada etapa del viaje:

Origen	Destino	Medio de transporte (Nº vuelo, tren, etc.)	Día y hora de salida	Día y hora de llegada

Rellenar y enviar una copia de esta página:

- ✓ Al área de cooperación internacional junto al formulario de aceptación de la ayuda.

Dinero y tarjetas



Infórmate sobre la moneda local, el tipo de cambio actual y la red de cajeros disponible.



Normalmente sale mejor cambiar en el país de destino que en España.



Para los primeros días, lleva efectivo en la moneda local o en US dólares (generalmente son más fáciles de cambiar una vez estés allí).

Para el resto de la estancia hay varias opciones:



Bancos → Serán fáciles de encontrar en las ciudades y probablemente acepten tarjetas ¡cuidado con la comisión!



Casas de cambio fiables → Tendrás que llevar dólares (u obtenerlos con una app de giros) en efectivo para poder cambiarlos.



Apps de giros internacionales → Normalmente ofrecen un mejor cambio y menos comisiones. Averigua si es posible usarlas en la localidad donde vas (suelen tener transferencias y giro en efectivo).

¡No olvides!



En la mayoría de zonas rurales no es posible usar tarjetas.



Existen **tarjetas monedero** para viajar al extranjero que ofrecen buenos cambios y no cobran comisión al sacar en cajeros ni al pagar con ellas.



Por seguridad, es buena idea llevar una riñonera de viaje donde lleves el dinero y tu documentación, para tenerlo siempre contigo.



Equipaje

-  Mirar la climatología para llevar **ropa y calzado adecuados**.
-  Es importante ser discreto, así como cuidar la imagen de la entidad de acogida.
-  No llevar joyas ni objetos que puedan perderse o provocar situaciones de riesgo.
-  Lleva una camisa o polo formal por si fuera necesario.
-  Haz una **checklist** para acordarte de todo.

¡No olvides!

Batería externa para móviles (las hay solares)

Mechero (aunque no fumes) **¡Botiquín!** Preservativos

Mosquitera Adaptador de cargadores electrónicos Gorra

Navaja multiusos Linterna frontal Gafas de sol

-  Si estás en tratamiento, guarda la medicación en la maleta de mano por si el equipaje se extravía.

La clave es que el equipaje sea tan discreto como nosotros:

- Utiliza un candado de combinación mejor que de llave.
- Añade una tarjeta con la dirección de destino.
- Si crees que tu equipaje ha podido ser manipulado, debes solicitar voluntariamente que sea revisado en la aduana.

Ten en cuenta que seguramente querrás traer algunos recuerdos, mejor dejar espacio en la maleta.



Alojamiento

Intenta tenerlo antes de viajar, pero no te agobies si no lo encuentras, ya que **no siempre es posible**. En este caso, reserva un hotel o apartamento para los primeros días y busca una vez estés allí.

Para más indicaciones sobre el alojamiento:

- En terreno → Alojamiento

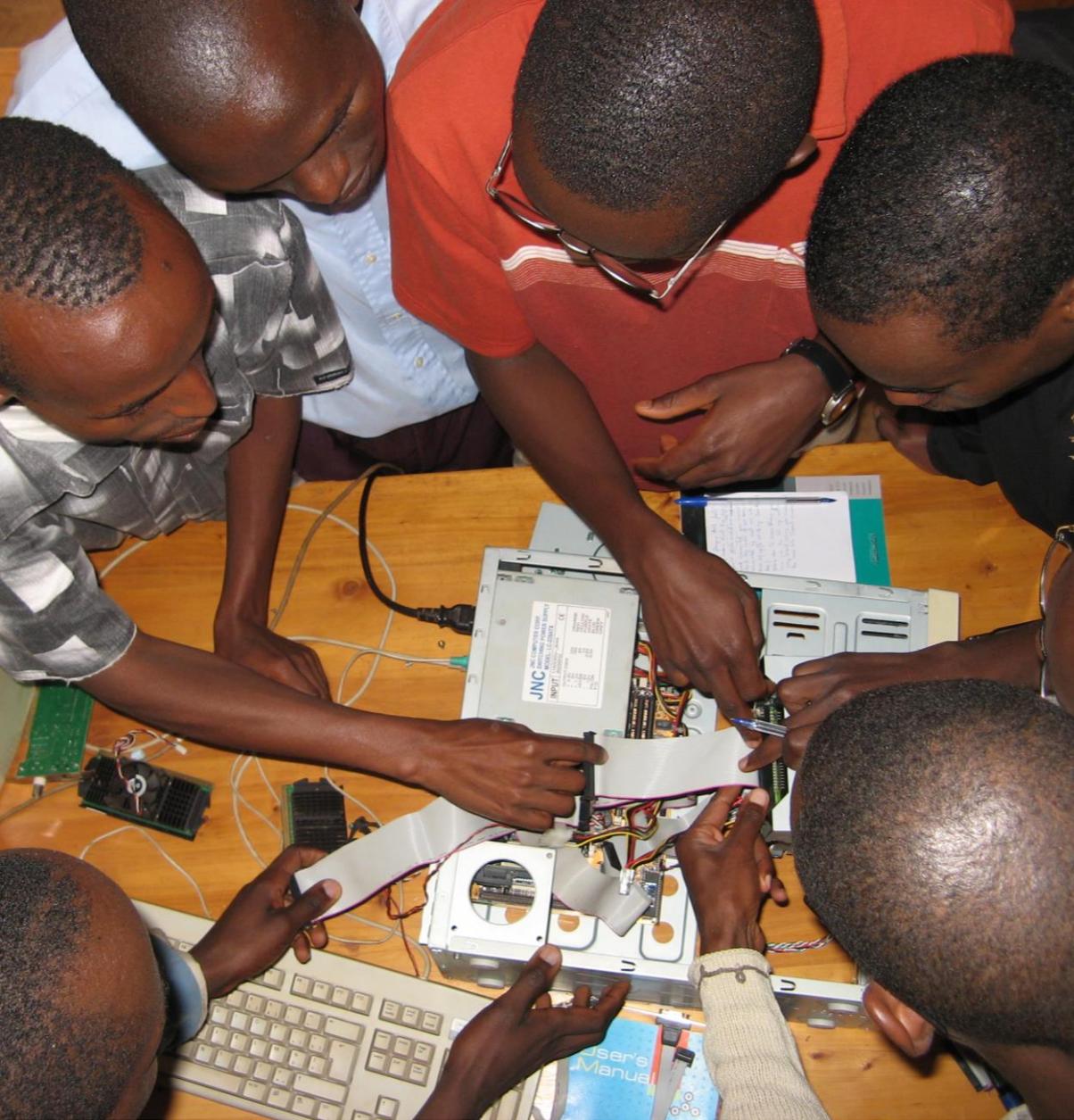


Registro de viajeros

Es importante registrar tu viaje en el Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación, ya que, en caso de que ocurra cualquier emergencia, sabrán que te encuentras en esa zona.

⇒ <https://registroviajeros.exteriores.gob.es/>





En terreno



Primeros días

- ✓ Aclarar las circunstancias específicas y la política de seguridad de la zona con la institución.
- ✓ Localizar el lugar de trabajo.
- ✓ Localizar la clínica y/u hospital más cercano donde acudir en caso de emergencia.
- ✓ Localizar el consulado y embajada más cercanos.
- ✓ Localizar la oficina de migración más cercana.

Es posible que algunos países requieran realizar varios trámites de migración en los primeros días tras la llegada. Es importante realizarlos a tiempo y no dejarlos pasar, ya que esto puede acarrear multas y irregularidad en la situación de migración, aunque se tenga ya el visado.

- ✓ Es recomendable ir en compañía de otros miembros dle equipo, especialmente durante los primeros días.



Alojamiento

A veces no es posible conseguir un alojamiento desde el país de origen, una vez llegues al país de destino te será más fácil encontrar algo para el tiempo de la estancia.

- ✓ Infórmate sobre la **seguridad** de la zona. Pregunta a tu contacto local.
- ✓ Busca un alojamiento amueblado. Piensa que todo lo que compres al final de la estancia tendrás que ver que haces con ello.
- ✓ Ten en cuenta tu lugar de trabajo y las **conexiones** de transporte.

Para más recomendaciones revisa el siguiente documento:

"1_Recomendaciones de alojamiento para estancias en terreno – cooperación UPM"





Actitudes y comportamientos



La cultura

Para relacionarnos de manera adecuada en estos entornos es importante conocer y entender el concepto de cultura, así como las actitudes prototípicas que podemos encontrar al encontrarnos ante realidades culturales diferentes.

- ❖ No tener en cuenta que nos encontramos en un entorno intercultural puede generar malentendidos e incomprensión por ambas partes, que pueden resultar en conflicto.
- ❖ Comprender la cultura local permitirá cuidar y favorecer las relaciones con los habitantes autóctonos.

Para más información sobre el concepto de cultura y las actitudes prototípicas revisa el siguiente documento:

"2_ La cultura y las actitudes interculturales – cooperación UPM"





La cultura

Algunos de los malentendidos más comunes, como consecuencia de las diferencias culturales, son debidos a la concepción del tiempo y/o al contacto físico.



La concepción del tiempo

Generalmente el tiempo en estas zonas es bastante más calmado que el ritmo al que estamos acostumbrados.

Puede sorprendernos, pero incluso en las reuniones oficiales puede tocarnos esperar. En estos casos, debemos armarnos de paciencia e ir adaptándonos poco a poco al ritmo de vida local.



El contacto físico

Es fundamental adoptar una distancia interpersonal adecuada con el fin de no faltar al respeto ni incomodar a otras personas.

Para estos casos lo mejor es **“donde fueres, haz lo que vieres”**





Actitudes

Para disfrutar de una estancia agradable y mantener una actitud intercultural se recomienda:



Prudencia



Paciencia. MUCHA PACIENCIA



Respeto



Apertura de mente



Cortesía



Educación



Discreción



Actitud comunicativa



Comportamientos

Debemos ser conscientes de que una vez llegamos somos, durante las 24 horas del día, representantes de la entidad que nos acoge. Por ello, es fundamental adoptar una conducta ejemplar y conservarla durante todo el periodo de estancia.

¡No lo olvides!

Somos INVITADOS en el país durante TODA la ESTANCIA

Una vez en terreno, no estamos bajo nuestra responsabilidad, sino bajo la de la UPM y la entidad de acogida.

- ❖ Por mucho que intentemos mimetizarnos en el entorno y ser discretos, no debemos olvidar que **somos vulnerables y llamamos la atención** allá donde vamos.
- ❖ **Se agradecido** con lo que te están enseñando, nos están dando una gran oportunidad de estar allí y participar en un proyecto con ellos, y **se humilde** con lo que sabes.
- ❖ Ser **discreto** en los **consumos** (alcohol, tabaco, comida, refrescos, dulces...), esto no significa que no se puedan consumir, pero debemos mantener todo en su adecuada proporción y sin hacer gala de riqueza.



Vestimenta

- Vestir de una manera acorde a la situación, climatología y costumbres locales, sin “disfrazarnos” de locales.

¡No lo olvides!

Durante las 24 horas del día somos embajadores de nuestra universidad y nuestra entidad de acogida.

- No utilizar ropa de marca ni de aspecto militar (ojo a las prendas de colores caqui o verde oliva), o cualquier tipo de complementos valiosos o llamativos, ya que de lo contrario:
 - Podemos ganar la antipatía y desconfianza de la población local.
 - Podemos convertirnos en un objetivo de robo.





Enfrentamientos



Tratar de evitarlos siendo neutrales y prudentes en nuestras manifestaciones, especialmente ante desconocidos. Hay que estar muy atento a las provocaciones que nos hagan para comprometer nuestra neutralidad.



Evitar temas conflictivos como la política, la religión, mujeres, etc. Ser prudente cuando se generen conversaciones alrededor de estos temas y abstenerse de hacer comentarios.



Controlar las emociones y expresar los desacuerdos de manera educada y adaptada al contexto, evitando contribuir a la creación de situaciones hostiles.



Reflexionar con otros miembros del equipo sobre el comportamiento más adecuado en caso de confrontación: ceder a las demandas, pedir socorro, huir, acudir a la policía, etc.



Evitar llevar encima documentación sensible (llevar una fotocopia del pasaporte mejor que el pasaporte) o más dinero de lo necesario.



Cuidar el tono de voz al expresarnos, así como nuestra expresión corporal. Tener cuidado con cómo formulamos las preguntas y/o las frases y con cómo de directos somos, puede entenderse como ser groseros.



Incidentes y Emergencias

Entendemos por **incidente** cualquier hecho o circunstancia con resultado de riesgo grave o daños para las personas o medios materiales y la continuidad de las actividades.

- ❖ En caso de incidentes debe **reaccionarse de forma inmediata** de manera que se minimicen los daños y evitar que el incidente pueda repetirse nuevamente.
- ❖ Es importante conocer de antemano y **tener localizados los contactos** de las instituciones (una clínica de referencia, etc.) y/o personas, tanto **el responsable en terreno** como **el responsable en la UPM**, a los que recurrir, así como los lugares a los que dirigirse en caso de cualquier incidente: incendio, accidente, urgencia médica, robo, etc.

¡No lo olvides!

- ➔ Es fundamental **comunicar todo incidente** con los **responsables** de nuestra seguridad. Esto facilitará la comunicación con el seguro (acelerando su actuación al recibir llamadas desde España) y personas cercanas, en caso necesario.
- ❖ Es importante compartir la información sobre el incidente también con la totalidad del equipo, así como la diligencia en el análisis del incidente y la adopción de medidas preventivas.



Incidentes y Emergencias

La mejor prevención es la ACEPTACIÓN

- Relaciones cordiales, comportamiento adecuado, apariencia discreta.
- Calidad y profesionalidad en nuestro trabajo.
- Respeto en todo momento. Somos INVITADOS.
- Diplomacia. Ser “políticamente correctos”

La mayoría de conflictos no se generan durante las horas de trabajo sino en los mercados, tiendas, bares, etc. Esto se debe a que en estos momentos estamos más “relajados” y menos conscientes activamente de nuestras actitudes y comportamientos.





Movilidad y transporte

- Coordina y comunica tus desplazamientos a otras zonas con tu equipo y responsable en terreno. Pregunta cualquier duda respecto a la ruta y su seguridad.
- Evita caminar o pasear solo por la noche, si es necesario planifica adecuadamente el itinerario y ve siempre por zonas conocidas.
- Muévete preferiblemente con conductores locales y de confianza. Pregunta a tu contacto local.
- Lleva tu documentación y dinero siempre contigo (preferiblemente en una riñonera de viaje), nunca en la bodega o en la maletas.

Recuerda

La Universidad Politécnica de Madrid no aprueba el alquiler ni la conducción de ningún vehículo (coches, motos, etc.) así como ir de paquete en moto-taxis, por motivos de seguridad y posibles conflictos con el seguro.

Para más recomendaciones revisa el siguiente documento:

"3_Recomendaciones de movilidad y transporte en terreno – cooperación UPM"



***“lo importante no es solo
lo que vamos a hacer,
sino lo que nos va a pasar”***

Puedes ver algunas experiencias de alumnos en terreno en:
<https://blogs.upm.es/plataforma-lac/intercambio-de-experiencias/>

Documento elaborado en 2021 por
La Vicerrectoría Adjunta para Cooperación Internacional



@cooperacionupm

Con la colaboración de



Redacción, diseño y edición por

María Sánchez-Bayo González

maria.sbayo@gmail.com

Fotografías de la autora y tomadas de la

Exposición Audiovisual Virtual
de la Universidad Politécnica de Madrid

disponible en:

<https://blogs.upm.es/expocooperacionupm/>



POLITÉCNICA