



¿CÓMO CUIDAMOS LA SALUD MENTAL DEL TALENTO HUMANO EN SALUD DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19?

Dimensión Convivencia Social y Salud Mental
Boletín #6. Marzo 2020

“El COVID 19, con el aislamiento social como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar colectivo, es un imperativo para todos!”

Presidencia de la República 2020

MENSAJES CLAVES

Sentirse con carga emocional, posiblemente estresado o creer que no se está haciendo lo suficiente como trabajador/a respondiente a las demandas que genera el COVID-19, puede ser una respuesta natural de los profesionales de la salud; por lo tanto es importante saber:

1. **Su labor es primordial para el cuidado y la atención de las personas que lo necesitan.** En ocasiones el estrés es útil para el propósito de su trabajo, sin llegar a extremos, por lo tanto el autocuidado es indispensable para renovarse cada día.
 - a) Estrategias de autocuidado: Descanso constante, alimentación saludable, actividad física, actividades agradables, contacto con familiares y amigos.
 - b) Evite consumo de alcohol, cigarrillo y otras sustancias psicoactivas. Esto empeora su bienestar físico y emocional.
2. **Utilice estrategias virtuales para mantener el contacto con los demás, así como para apoyarse en sus colegas.** Más aún si percibe exclusión por parte de su red de apoyo debido al estigma que se tiene de la enfermedad.
3. **Recuerde estrategias adecuadas que haya utilizado en el pasado para afrontar el estrés y vuelva aplicarlas actualmente.** Independientemente de las diferencias en contexto.
4. **Busca ayuda.** Si tu carga emocional se ha convertido en una situación de difícil manejo, percibes que tu trabajo esta generando una carga innecesaria y no sientes compasión por las personas que atiende. Puedes recibir apoyo en las líneas territoriales de orientación en salud mental (Ver anexo).

SUGERENCIAS PARA LÍDERES DE EQUIPO DE TRABAJO

1. **Monitoreo regular** de las personas a su cargo.
2. **Promueva la salud mental y física.** Permita espacios para que los profesionales puedan manifestar sus emociones y hacer regulación de las mismas.
3. **Si también siente carga emocional, busque apoyo** y recuerde las estrategias de autocuidado mencionadas anteriormente.
4. **Garantice una buena comunicación,** esto ayuda a disminuir ansiedad y a percibir mayor control.
5. **En lo posible disponga de tiempo para grupos de apoyo** entre el mismo equipo de trabajo.
6. **Asigne tareas en equipo.** Las actividades realizadas por más de una persona permite que disminuya el estrés y mejora la capacidad de respuesta.
7. **Si observa a alguno de sus integrantes con otras diversas dificultades,** preste especial atención conservando la confidencialidad.
8. **Facilite acceso a profesionales en salud mental.**

¡Quédate en casa y lava las manos!



La salud
es de todos

Minsalud

