ARL

Asesoría COVID-19 y salud mental

Marzo 2020

Enfrentar el coronavirus COVID-19 es responsabilidad de todos

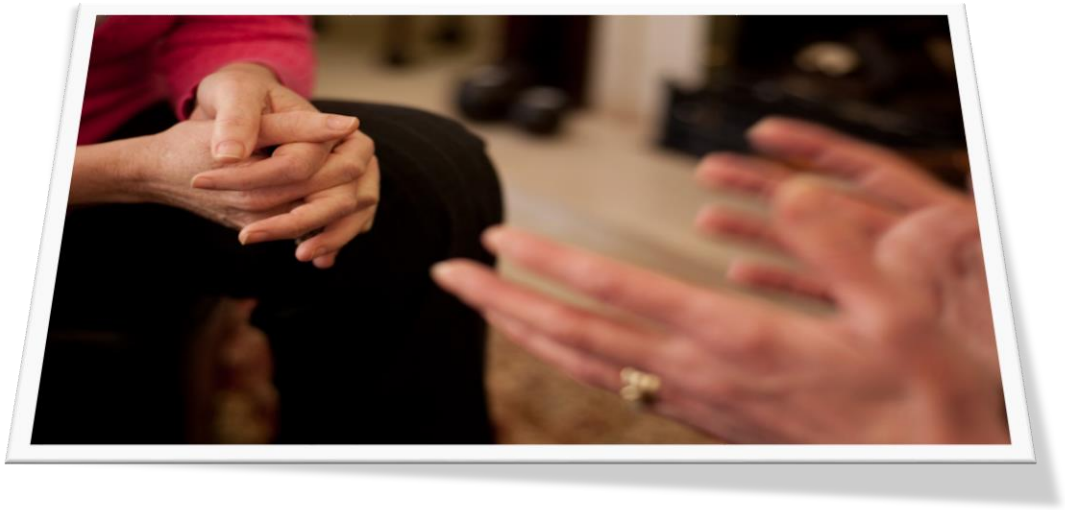
“Los brotes epidémicos, son tragedias humanas reales, y, por tanto, el sufrimiento y las consecuencias mentales también deben tenerse en cuenta. Es normal sentirse vulnerable y con miedo mientras se reciben tantas noticias alarmantes sobre un brote epidémico de enfermedades infecciosas, como es el caso del cod-19, producido por coronavirus… Los problemas emocionales y comportamentales más comunes en estos casos son las reacciones de estrés agudo, síntomas depresivos, aumento en comportamientos agresivos y consumo excesivo de alcohol o drogas; pero de acuerdo a la susceptibilidad de las personas y la gravedad la situación, pueden presentarse trastornos de adaptación, trastornos depresivos, manifestaciones de estrés postraumático, abuso de alcohol u otras sustancias psicoactivas y trastornos psicosomáticos” (Posada; 2020)[1]

RECOMENDACIONES PERSONAS

ARL

PAUTAS EMOCIONALES

- **Identificar pensamientos que puedan generar malestar:** expresar lo que pensamos permite reconocer y afrontar adecuadamente situaciones de emergencia.
- **Reconocer las emociones propias y aceptarlas:** el miedo es una respuesta normal antes situaciones que recibimos como amenaza. Se recomienda compartir la situación con las personas más cercanas para encontrar el apoyo que se necesita.
- **Recordar la respiración:** en caso que el miedo impida tomar decisiones responsables sobre el estado de salud, recomendamos respirar para retomar el control de la respuesta emocional. *



ARL

USA ESTA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

Proporciona energía, aumenta el apetito y favorece la circulación

1. **Inspiración:** tomar lentamente el aire por la nariz, centrar la atención en la expansión de los pulmones.

2. **Suspensión:** contener la respiración entre 10 y 20 segundos. (Posiblemente, al comenzar las prácticas nos será posible mantener el aire durante tanto tiempo ya que se puede producir sensación de ahogo; en este caso, reducir a un tiempo que resulte cómodo para luego ampliarlo hasta llegar a 20 segundos).

3. **Respiración:** vaciar suavemente el aire de los pulmones, expulsando por la nariz. Repetir de 5 a 10 veces.

ARL

PAUTAS COMPORTAMENTALES

- **Higiene del Sueño:** descansar y dormir un numero razonable de horas de (7 a 8 sin interrupciones), permite fortalecer un sistema inmunológico.
- **Lavado frecuente de manos:** cuantas veces sea posible con agua y jabón y cuando no sea posible, higienizarlas con alcohol glicerinado o gel a base de alcohol.
- Procurar hacer **vida normal** y continuar con sus rutinas.
- Mantener una **alimentación balanceada** que incluya todos los grupos de alimentos lo cual permitirá tener acceso a nutrientes que fortalezcan el sistema inmunológico.

ARL

PAUTAS EN FAMILIA Y ENTORNO SOCIAL

- Mantener el **apoyo** familiar y social es un medio valioso para compartir sentimientos y aliviar el estrés
- Ayudar a la familia y amigos a **mantener la calma** y a tener pensamientos adaptativos a cada situación.
- Mantener los horarios y **hábitos familiares habituales**, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad.
- Buscar la mejor forma de **conciliar la vida laboral y familiar** organizando para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia.
- **Evitar compartir información falsa o imprecisa para no generar temores o pánico a su entorno familiar o social.** Informarse siempre de manera realista en el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, proporcionándoles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión
- **Tener cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación.** Pueden llevar a comportamientos impulsivos o agresivos, rechazando o discriminando a otras personas.

ARL

Trabajo remoto con niños en casa

Lo ideal es hacer acuerdos para colaborar y apoyarse unos a otros.

Los niños deben comprender por qué no debemos salir de casa, no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil.

Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente

Te recomendamos evitar la televisión encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus.

Buscar actividades manuales y formas de actividad física que puedas realizar en casa.

- Todos entendemos que estamos compartiendo espacios en el hogar, no te preocupes si tus niños hacen ruido de fondo.
- Durante una reunión virtual con compañeros o un cliente, si te interrumpen o necesitas ir a ver a tus niños, dile al equipo, todos lo entenderemos.
- Presenta a tus hijos en la pantalla, puede ser una forma divertida de conocerlos

ARL

RECOMENDACIONES PARA LÍDERES DE LA ORGANIZACIÓN

ARL

Para proteger la salud mental de los trabajadores ante este brote epidémico es importante:

Ponerse en el lugar del otro: desde esa posición captar las emociones y sentimientos del trabajador; entendiendo el rol que tienen las emociones en el comportamiento, la toma de decisiones y las relaciones humanas.

Reconocer las emociones de su equipo y ayudar a canalizarlas. Recordarles que el miedo es una respuesta normal antes situaciones que recibimos como amenaza. Escuchar activamente entendiendo y valorando lo que el otro dice y hace, aún si se trata de posturas distintas o puntos de vista encontrados. Además, observar el entorno para interpretarlo y reconocer las necesidades de su trabajador.

Ayudar a sus trabajadores a identificar pensamientos que puedan generarle malestar. Ayudarle al trabajador a expresar lo que piensa, de modo que se permita reconocer las emociones detrás de estos pensamientos, cuestionar su validez y ayudarlo a buscar otros pensamientos menos catastróficos.

La importancia de respirar. Durante este tipo de situaciones, es común que a las personas le aparezca de forma temporal y aislada miedo o malestar intensos. En caso el miedo le esté impidiendo a su trabajador tomar decisiones responsables sobre su estado de salud hay que recomendarle respirar para retomar el control de la respuesta emocional*.

Recordarle la importancia de mantener una actitud optimista y objetiva. Permitirle al trabajador poner las cosas en perspectiva e incitarlo a utilizar su pensamiento crítico para no dejarse atrapar por la información que constantemente recibe.

PAUTAS COMPORTAMENTALES

Recordarle a su trabajador que debe acceder a información confiable. Ante estas circunstancias tenemos una responsabilidad social importante para no generar pánico, para ello las personas debemos informarnos e informar a otros con fuentes especializadas sobre el tema, entre ellas: App Ministerio (CoronApp Colombia), recomendaciones de Organización Mundial de la Salud, del ministerio de salud, y haga énfasis en que el trabajador limite el consumo de información y noticias si identifica que estas les generan malestar o molestia.

Higiene del sueño. Situaciones amenazantes pueden alterar la rutina diaria en muchos aspectos, entre ellas el sueño saludable, es importante que los trabajadores estén durmiendo el numero saludable de horas y que no tengan interrupciones que afecten la calidad del sueño. Debe recordarles que un sueño saludable es un protector del adecuado funcionamiento del sistema inmunológico, lo cual les permitirá afrontar mejor los brotes epidémicos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

El futuro es de todos | Presidencia de la República

La salud es de todos | Minsalud

ARL

Alimentación balanceada. Este es un hábito que pude verse alterado en la cotidianidad del trabajador. Es importante que incluya todos los grupos de alimentos, lo cual le permitirá tener acceso los nutrientes que fortalecerán su sistema inmunológico.

Vida normal. Es habitual que un trabajador se sienta muy vulnerable ante estas situaciones, es importante crear conciencia y procurar que la rutina continúe de la forma más normal posible manteniendo los horarios y hábitos habituales, esto permitirá mantener el contacto familiar y social normal.

ARL

Evitar compartir información no válida para no generar temores o pánico a su entorno familiar o social. Informe a sus seres queridos de manera realista en el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.

Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. Pueden llevarnos a compórtanos de forma impulsiva o agresivo, rechazando o discriminando a ciertas personas

¡Todos podemos contribuir con la disminución de probabilidades de contagio del virus!

ARL

Gracias por su amable atención

ADRIANA J. MORÉ PICÓN

Psicóloga Especialista Gerencia en Salud Ocupacional

Consultor II- Consultoría Gestión del Riesgo Suramericana