



SALUD MENTAL EN COVID-19 Y SUS IMPLICANCIAS EN LAS PERSONAS

Daniela Campos Sch.

Jefe Técnica Riesgos
Psicosociales

ASIMET

14 abril 2020



AGENDA

SALUD MENTAL EN COVID-19 Y SUS IMPLICANCIAS EN LAS PERSONAS



Investigaciones

Teletrabajo

Teletrabajo con niños

Trabajo en soledad

AGENDA

SALUD MENTAL EN COVID-19 Y SUS IMPLICANCIAS EN LAS PERSONAS

ACHS



Investigaciones

Teletrabajo

Teletrabajo con niños

Teletrabajo en soledad

HOME OFFICE: IMPACTO PSICOLÓGICO

QUÉ NOS DICE LA EVIDENCIA



Beneficios

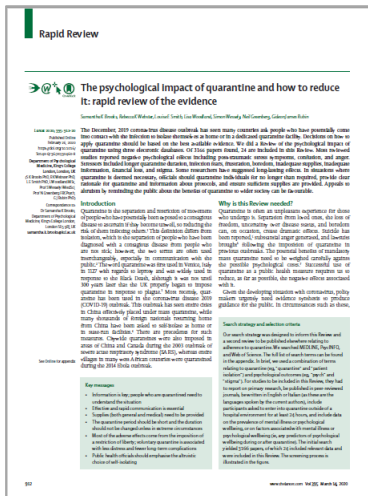
- Mejor equilibrio entre el hogar y la vida laboral.
- Mayor flexibilidad
- Reducción en los desplazamientos
- Gastos generales reducidos para el empleador
- Mayor base de habilidades para el empleador
- Mayor productividad

Problemas

- Aislamiento social
- Presentismo
- Falta de apoyo
- Progresión profesional
- Desenfoque de límites y estructura del tiempo subjetivo
- Los trabajadores de Home Office informan más emociones negativas como la soledad, la irritación, la preocupación y la culpa que los trabajadores de oficina.

CUARENTENA: IMPACTO PSICOLÓGICO

QUE NOS DICE LA EVIDENCIA



Brooks et al 2020. Brote de 2003 del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) y durante el brote de ébola de 2014.

La mayoría de los estudios revisados informaron efectos psicológicos negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo.

Los factores estresantes incluyeron una mayor duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma.

- La comunicación efectiva y rápida es esencial.
- Se deben proporcionar suministros (tanto generales como médicos)
- El período de cuarentena debe ser corto y la duración no debe cambiarse, salvo en circunstancias extremas
- La mayoría de los efectos adversos provienen de la imposición de una restricción de libertad
- Se debe enfatizar la elección altruista de autoaislamiento

Home Office

Emergencia mundial

Aislamiento social

Hogar y espacio familiar invadido súbitamente por el trabajo

Espacios de trabajo no acondicionados

**NO ESTÁS TRABAJANDO DESDE CASA;
ESTÁS EN TU CASA DURANTE UNA CRISIS
INTENTANDO TRABAJAR**

AGENDA

SALUD MENTAL EN COVID-19 Y SUS IMPLICANCIAS EN LAS PERSONAS

ACHS



Investigaciones

Teletrabajo

Teletrabajo con niños

Trabajo en soledad

SÍMBOLOS DE INICIO Y TÉRMINO

DISTANCIAMIENTO PSICOLÓGICO ENTRE LO LABORAL Y DOMESTICO

EN LA OFICINA

HOME OFFICE



Mantén tu lugar de trabajo lo más **limpio y ordenado** que puedas.

De ser posible, **no trabajes en la misma habitación** donde duermes. Durante el fin de semana y en descansos, imagina que el **lugar de trabajo está cerrado**

INICIO DE JORNADA

- Se recomienda siempre ducharse, hacer la cama, cambiarse de ropa.
- Ordenar el lugar de trabajo.
- Preparar un café de “inicio”.

TÉRMINO DE JORNADA

- Guardar todo lo que se utiliza para trabajar.
- Cerrar el notebook, esconder lápiz o mouse de trabajo.
- **Un gesto que se genere a diario**, que muestre el término de la jornada.

PAUSAS

QUE NO IMPLIQUEN TRABAJO DOMESTICO!



Es importante tener al menos **tres comidas al día**.



Si trabajas frente a un computador, recuerda **no almorzar frente a él**.



Haz una pausa que te ayude a **retomar la concentración**.



Si tienes posibilidad, ponte un poco al **sol**.



Planifica qué harás cada día. Respeta tú horario, no todos los días deben ser iguales



AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿Cómo les va con el aislamiento?



Ya se dieron cuenta que no
eran bebedores sociales

Evita usar estrategias de
afrontamiento poco útiles
como el tabaco, el alcohol u
otras drogas.

AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Es importante en momentos de confinamiento **buscar cosas para hacer**.



Recuerda que hay muchos **deportes que puedes hacer sin salir** de tu casa.



Debemos **limitar la tecnología** y privilegiar actividades físicas o manuales.



No te sobreinformes respecto a la situación mundial actual.



Además de protegerte, **apoya** a quienes lo necesitan.

AGENDA

CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS DEL HOME OFFICE



Investigaciones

Home office

Home office con niños

Trabajo en soledad

HOME OFFICE CON NIÑOS

ENTENDAMOS LAS LIMITACIONES, HAGAMOS EL DUELO DE LOS SÚPER PADRES



Explica a los niños que la situación de aislamiento es por precaución.

No son vacaciones ni de los niños, ni de los padres.



Escriban el horario de una manera creativa. Utilicen refuerzos positivos frente a las tareas.



Realizar tareas recomendadas por la institución educacional, o actividades educativas.

OTROS CONSEJOS

LA RUTINA REDUCE LA INCERTIDUMBRE!



En YouTube existen actividades físicas y de recreación para niños.



Inclúyelos en una rutina de actividades domésticas de orden o limpieza



Restringe el acceso a celulares y videojuegos, estableciendo horarios.



Generar un "código de trabajo", que explicita cuando se está ocupada/o



RESPECTO A LA SITUACIÓN MUNDIAL Y LOS NIÑOS

ALGUNAS CONSIDERACIONES GENERALES



Ayuda a los niños a **encontrar formas positivas de expresar sentimientos** que podrían manifestarse en estos momentos, como el miedo y la tristeza.



Se les debe **limitar el acceso a información**, sobre todo televisión. Es importante filtrar qué y cómo se les dice.



Durante los momentos de estrés y crisis, **es común que los niños busquen más apego** y sean más exigentes con los padres.



Aunque no podrán ver al resto de la familia y amigos, utilice tecnología como Skype, zoom o las video llamadas de whatsapp para que hablen con los integrantes de la familia. Ideal es que sea **aproximadamente a la misma hora**, todos los días.

AGENDA

SALUD MENTAL EN COVID-19 Y SUS IMPLICANCIAS EN LAS PERSONAS



Investigaciones

Home office

Home office con niños

Trabajo en soledad

TELETRABAJO EN SOLEDAD E AISLAMIENTO

DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO ES DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL



- Recuerda el motivo de tu aislamiento. El aislamiento es un **acto de solidaridad** para protegerte, pero también para proteger a tus cercanos, comunidad, país y finalmente al mundo.



- **Mantén el contacto virtual con tus familias y cercanos.** Como el lenguaje no verbal es importante para mantener lazos opta por video llamadas o incluso puedes crear instancias como reuniones sociales virtuales con grupos de amigos (Netflix Party, App House Party o Juegos en grupo en <https://skribbl.io/>).



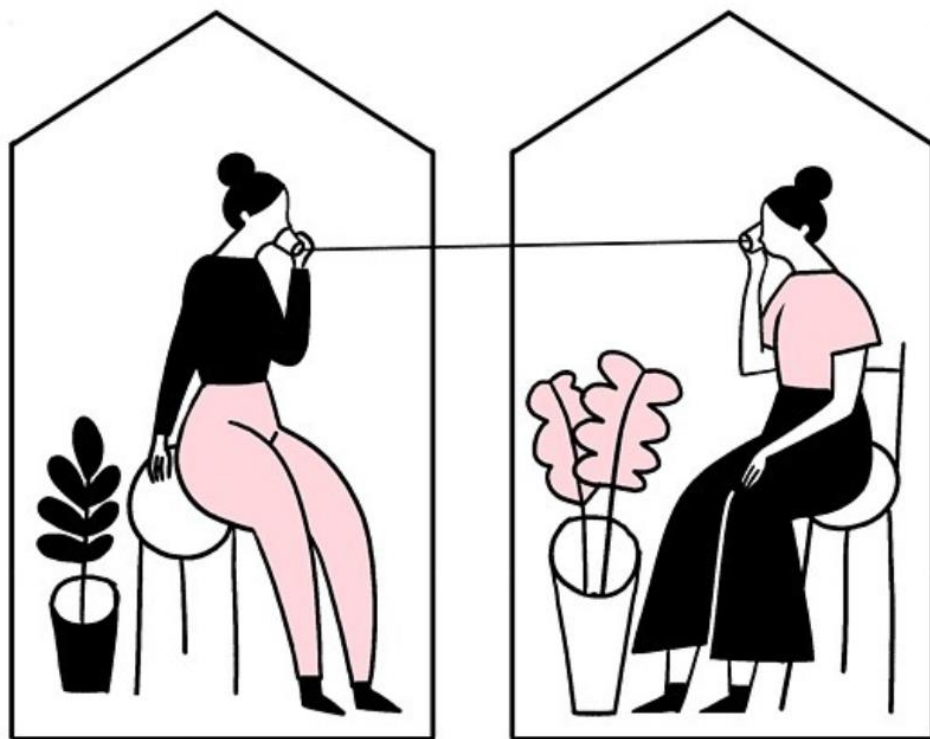
- La **interacción con mascotas** es una excelente alternativa para reducir la ansiedad generada por el aislamiento. Recibimos afecto sin ser juzgados por nuestro estado de ánimo, y les entregamos cariño sin avergonzarnos.

HOME OFFICE EN SOLEDAD E AISLAMIENTO

DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO ES DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL



HOLA , ¿CÓMO ESTÁS? POR FAVOR CÚIDATE MUCHO.



A.A(OSTA

- Fundamentalmente hay dos formas de superar la soledad: Nutrir las relaciones que ya tienes o formar nuevas.
- Hablar abiertamente con nuestros seres queridos de cómo nos sentimos.
- Informarse adecuadamente. Cuando estamos solos tenemos mucha probabilidad de querer distraernos y pasar el tiempo en redes sociales viendo videos, especulaciones o incluso FakeNews.

MÁS INFORMACIÓN: [HTTPS://CORONAVIRUS.ACHS.CL](https://coronavirus.achs.cl)

ACHS

ACHS

GESTIONANDO NUESTRAS EMOCIONES EN TIEMPOS DE COVID-19



GUÍA PARA TRABAJADORES

El coronavirus nos puede estar superando. Nos enfrentamos a emociones incómodas, nos puede agobiar el miedo, nos estamos acostumbrando a los trabajadores de la salud informando de las situaciones que viven, y no parece que las cosas vayan a mejorar en el corto plazo. Sin embargo, existe una verdad incuestionable: todo pasa. El coronavirus también lo hará.

En Asociación Chilena de Seguridad hemos generado una ficha de trabajo para administrar las emociones que genera estar expuestos a esta pandemia y de esta manera enfrentar la situación con mayor positividad, independiente si estamos en aislamiento o trabajando presencialmente, dada la naturaleza de nuestro trabajo.

Esta información es complementaria a la guía de Recomendaciones psicológicas de teletrabajo, así como las fichas que ha desarrollado la ACHS sobre manejo de planificación. Como otras documentaciones musicalizadas desde el computador. Así mismo, asegúrese de leer las fichas de estos guías.

ACHS

Información
Teletrabajo

ACHS 2020

DURANTE ESTE PROCESO, D

problema
Para eso
en y las
enfrentar.

no
esto más

Ministerio de Seguridad Social (www.minsoc.cl)

ACHS

CORONAVIRUS (COVID-19)

RECOMENDACIONES PARA JEFATURA: MITIGAR RIESGOS PSICOSOCIALES EN TIEMPOS DE COVID-19

La situación sanitaria mundial y nacional ha impactado profundamente el día a día de las personas, las organizaciones y los países. Para enfrentar este panorama será crucial transformar la crisis en una oportunidad de crecimiento personal y colectivo y, para conseguirlo, el coronavirus debe considerarse no solo como una pandemia sino también como una oportunidad de cambio, es decir, una invitación a transformar desde nuestra individualidad hacia nuestro sentido más humano y comunitario. Trasladar este cambio nos dará importantes aprendizajes para conseguir observarnos, comprendernos y trabajar en equipo.

Ser un referente en tiempos de la crisis por COVID-19 no es una tarea fácil, sin embargo, es una tremenda oportunidad de convertirnos en líderes positivos. A través de los siguientes consejos podrás propiciar un trabajo seguro frente a la crisis que enfrentamos, apuntando a disminuir considerablemente la incertidumbre y la preocupación de tu equipo.

CONSEJOS BÁSICOS PARA JEFATURAS Y EQUIPOS FRENTE A COVID-19

- Antes de comenzar la jornada laboral:
 - Genera espacios de reflexión y conversación con respecto a las experiencias individuales de los trabajadores por ejemplo ¿Cómo están?, ¿Qué necesitan y cómo nos podemos ayudar? Es importante ser empático ante las problemáticas que surgen, promoviendo las redes y herramientas que la organización dispone
- Cuando converses con tu equipo transmite **transparencia y sinceridad** manteniendo un canal de información rápido y masivo para todo el equipo
- Si existen problemas o dudas, **explora y contrasta** en conjunto con el equipo propuestas o soluciones que permitan resolver problemas
- Ten claro que al ser jefe/a o parte del equipo, debes ser **coherente** entre las cosas que dices y haces, tu equipo necesita que veas un buen ejemplo de seguridad, de respeto y que puedas mantener calma
- Trata de **estar disponible** para tu equipo como un apoyo laboral, pero también siendo un apoyo emocional para ellos
- Acuerda horarios de trabajo y de pasadas, que sean planificados, difundidos y respetados por todo el equipo, entregando flexibilidad considerando la contingencia actual y la conciliación trabajo-vida personal
- Define una forma en conjunto de **planificar el trabajo**, determinen que actividades pueden realizar y descartar las que no. Contabilicen el tiempo que toma cada actividad para poder planificar el trabajo diario
- Posiciónate desde la **confianza**. Demuestra en todo momento confianza en el equipo y cada uno de los integrantes, independiente que estén en modalidad presencial o teletrabajo
- **Reconoce** cuando alguno de los trabajadores realice un buen trabajo o tenga una idea creativa e innovadora que ayude a enfrentar la crisis o aporte valor

Las Recomendaciones de Organización son elaboradas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.sccss.cl)

ACHS CENTER 600 400 2247 - www.achs.cl

ACHS

CORONAVIRUS (COVID-19)

SI VIVO SOLO: ¿CÓMO PUEDO MANEJAR EL TELETRABAJO Y EL AISLAMIENTO SOCIAL?

Estamos viviendo un periodo en el que hemos sido llamados a ejercer el distanciamiento social con el objetivo de enfrentar la emergencia sanitaria. Somos conscientes que este cambio ha impactado profundamente el día a día de las personas y los trabajadores, y que este distanciamiento puede provocar altos niveles de ansiedad y una intensa sensación de aislamiento y soledad.

Si vivimos con otras personas como nuestra pareja, nuestros familiares o amigos, es probable que esta sensación de aislamiento o soledad sea menor. Sin embargo, si vives solo puede ser que lo estés sufriendo de manera tolerable más intensa y sientas más soledad que nunca.

Un **distanciamiento social**, no significa necesariamente un **distanciamiento emocional** porque todos los seres humanos necesitamos contacto con otros. Algunas personas pueden desarrollar un sentimiento de soledad vital, muchas veces no ajustado a la realidad, y una importante maladaptive. Esta sensación puede provocar que se actúen tomando decisiones impulsivas, desesperadas y poco saludables.

Algunas manifestaciones emocionales como ansiedad, angustia, cambios conductuales, irritabilidad, susto, incertidumbre, dificultades para dormir o impaciencia son totalmente esperables en el contexto de una pandemia y no necesariamente representan un cuadro de ansiedad, cuando estos síntomas interfieren con la vida diaria (no balnear en el día o no alimentarse), son una señal de alarma. En ese caso, se recomienda consultar con un especialista. A continuación, te mostramos algunas recomendaciones de manejo si vives solo o sola.



EL MOTIVO AISLAMIENTO

Es un acto de solidaridad para protegerte, proteger a los cercanos, comunidad, país, etc. También puede convertirse en una señal para crecer en muchos aspectos más. Trata de recordar los aspectos positivos.

MANTÉN EL CONTACTO VIRTUAL CON TU FAMILIA Y CERCANOS

- Aunque parezca contraintuitivo, **distancia social no implica aislamiento social**. Hoy en día disponemos de numerosos medios para conectar con nuestros amigos y seres queridos y es importante que los usemos. Las redes sociales, videollamadas, llamadas telefónicas nos posibilitan la conectividad. Te recomendamos mantener el contacto al menos de manera virtual generando encuentros con amigos, familia y otros cercanos significativos
- Como el lenguaje no verbal es importante para **mantener** lazos, opta por video llamadas o incluso puedes crear instancias como reuniones sociales virtuales con grupos de amigos, juegos en línea, ver series o películas en simultáneo o videoconferencias para jugar

seres son facilitados por la Superintendencia de Seguridad Social (www.sccss.cl)

ACHS CENTER 600 400 2247 - www.achs.cl

PARA FINALIZAR

UNA REFLEXIÓN PERSONAL



PASARÁ



CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS DEL HOME OFFICE

JORNADA DE SEGURIDAD Y SALUD EN HOME OFFICE

Daniela Campos Sch.
Jefe Técnica Riesgos
Psicosociales
02 abril 2020



RETORNO A LA NORMALIDAD LUEGO DE CUARENTENA



Un estudio de personas en cuarentena debido a un posible contacto con SARS señaló que el 54% (524 de 1057) de las personas que habían estado en cuarentena se evitaron las personas que tosían o estornudaban, el 26% (255) evitaron lugares cerrados y abarrotados, y el 21% (204) evitaron todos los espacios públicos en las semanas posteriores al período de cuarentena.

Un estudio cualitativo informó que varios participantes describieron cambios de comportamiento a largo plazo después del período de cuarentena, como el lavado de manos vigilante y evitar las multitudes y, para algunos, el regreso a la normalidad se retrasó muchos meses.

PREDICTORES DE IMPACTO PSICOLÓGICO PREVIOS A LA CUARENTENA



Estudio identificó varias características asociadas con impactos psicológicos negativos:

- Niveles más bajos de calificaciones educativas formales,
- Género femenino
- Tener un hijo en lugar de no tener hijos (aunque tener tres o más niños parecían algo protectores).
- Tener antecedentes de enfermedad psiquiátrica se asoció con experimentar ansiedad y enojo 4–6 meses después de la liberación de la cuarentena.
- Sin embargo, otro estudio sugirió que factores demográficos como el estado civil, la edad, la educación, vivir con otros adultos y tener hijos no estaban asociados con los resultados psicológicos.

ESTRESORES DURANTE LA CUARENTENA

Duración de la cuarentena

Tres estudios mostraron que las duraciones más largas de la cuarentena se asociaron específicamente con una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación y enojo. Los que se sometieron por más de 10 días mostraron síntomas de estrés postraumático significativamente más altos que aquellos en cuarentena durante menos de 10 días.

Miedo a la infección

Los participantes en ocho estudios informaron temores sobre su propia salud o temores de infectar a otros y tenían más probabilidades de temer infectar a los miembros de la familia que aquellos que no estaban en cuarentena. También se preocuparon especialmente si experimentaron cualquier síntoma físico potencialmente relacionado con la infección y temen que los síntomas puedan reflejar que la infección continuó estando relacionada con los resultados psicológicos varios meses después. Por el contrario, un estudio encontró que, aunque muy pocos participantes estaban extremadamente preocupados por infectarse o transmitir el virus a otros, quienes estaban preocupados tendían a ser mujeres embarazadas y aquellos con niños pequeños.

Frustración y aburrimiento.

El encierro, la pérdida de la rutina habitual y la reducción del contacto social y físico con los demás con frecuencia demostraban aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento del resto del mundo, lo que era angustiante para los participantes. Esta frustración se exacerbó al no poder participar en las actividades cotidianas habituales, como comprar para las necesidades básicas o participar en actividades de redes sociales por teléfono o internet.

Suministros inadecuados

Tener suministros básicos inadecuados (por ejemplo, comida, agua, ropa o alojamiento) durante la cuarentena fue una fuente de frustración y continuó estando asociado con ansiedad y enojo 4-6 meses después de la liberación. No poder recibir atención médica regular y las recetas también parecían ser un problema para algunos participantes.

Información inadecuada

Muchos participantes citaron información deficiente de las autoridades de salud pública como un factor estresante, informando insuficientes pautas claras sobre las acciones a tomar y la confusión sobre el propósito de la cuarentena. Las diferencias en el estilo, el enfoque y el contenido de varios mensajes de salud pública debido a la mala coordinación entre las múltiples jurisdicciones y niveles de gobierno involucrados. La falta de claridad sobre los diferentes niveles de riesgo, en particular, llevó a los participantes a temer lo peor. Los participantes también informaron una percepción de falta de transparencia por parte de los funcionarios de salud y del gobierno sobre la gravedad de la pandemia. Quizás relacionado con la falta de pautas claras o justificación, la dificultad percibida para cumplir con los protocolos de cuarentena fue un predictor significativo de síntomas de estrés postraumático en uno estudio.

LOS ESTRESORES DESPUÉS DE LA CUARENTENA



Finanzas

La pérdida financiera puede ser un problema durante la cuarentena, ya que las personas no pueden trabajar y tienen que interrumpir sus actividades profesionales sin una planificación avanzada; Los efectos parecen ser duraderos. En los estudios revisados, la pérdida financiera como resultado de la cuarentena creó una grave angustia socioeconómica y se descubrió que era un factor de riesgo para síntomas de trastornos psicológicos, así como enojo y ansiedad varios meses después de la cuarentena. Un estudio de personas en cuarentena debido a un posible contacto con el ébola encontró que, aunque los participantes recibieron asistencia financiera, algunos consideraron

Estigma

El estigma de los demás fue un tema importante en toda la literatura, a menudo continuó durante algún tiempo después de la cuarentena, incluso después de la contención del brote. En una comparación de los trabajadores de la salud en cuarentena frente a los que no estaban en cuarentena, participantes en cuarentena fueron significativamente más propensos a informar la estigmatización y el rechazo de las personas en sus vecindarios locales, lo que sugiere que hay un estigma que rodea específicamente a las personas que habían sido puestas en cuarentena. Los participantes en varios estudios informaron que otros los estaban tratando de manera diferente: evitándolos, retirando invitaciones sociales, tratándolos con miedo y sospecha, y haciendo comentarios críticos.

Varios trabajadores de la salud involucrados en el brote de ébola en Senegal informaron que la cuarentena había llevado a sus familias a considerar que sus trabajos eran demasiado riesgosos, creando tensión dentro del hogar.