



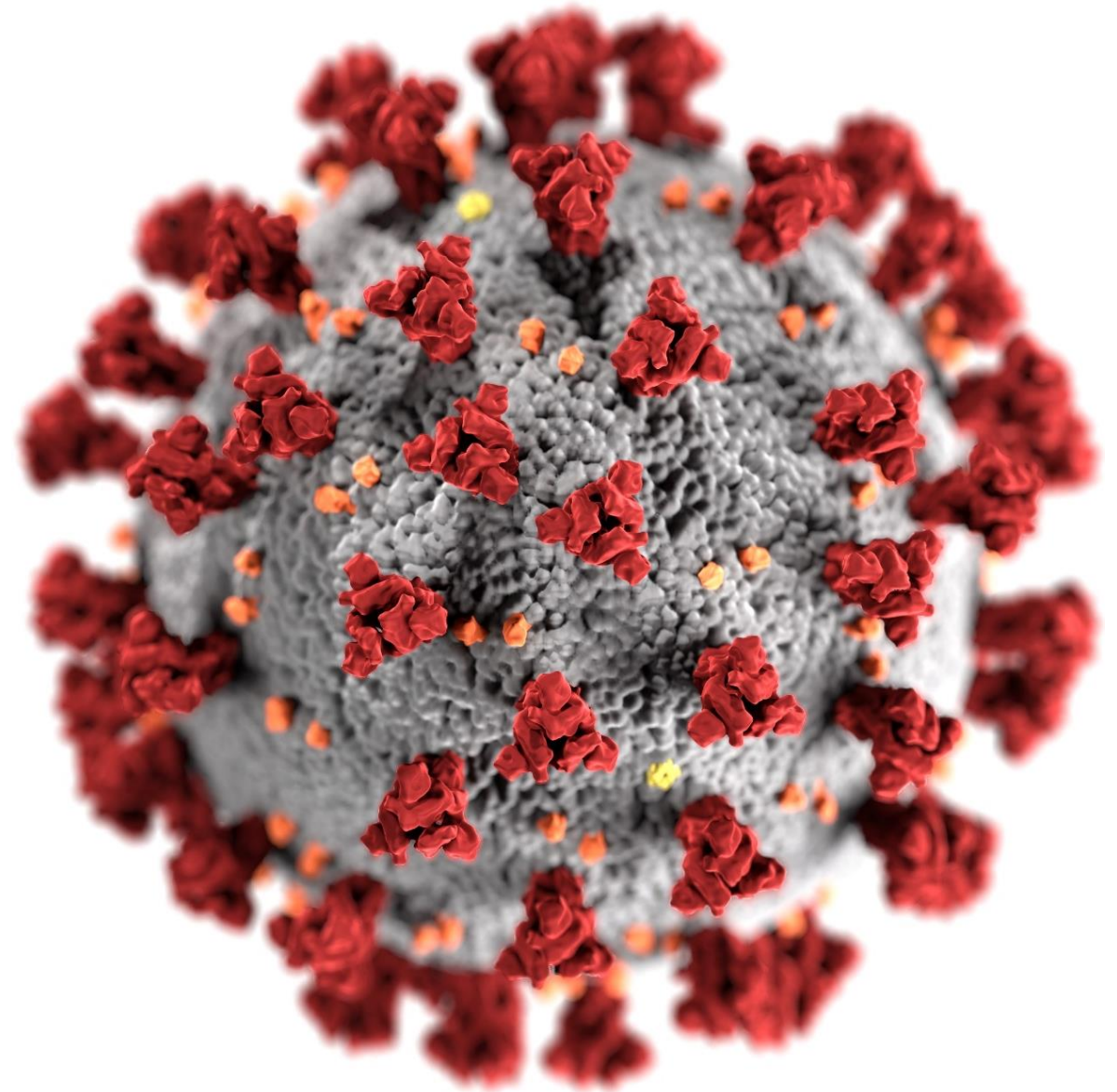
ASIMET
27 de Julio 2021



Las claves para hacer frente al teletrabajo y la pandemia: Conozcamos un termómetro de la salud mental

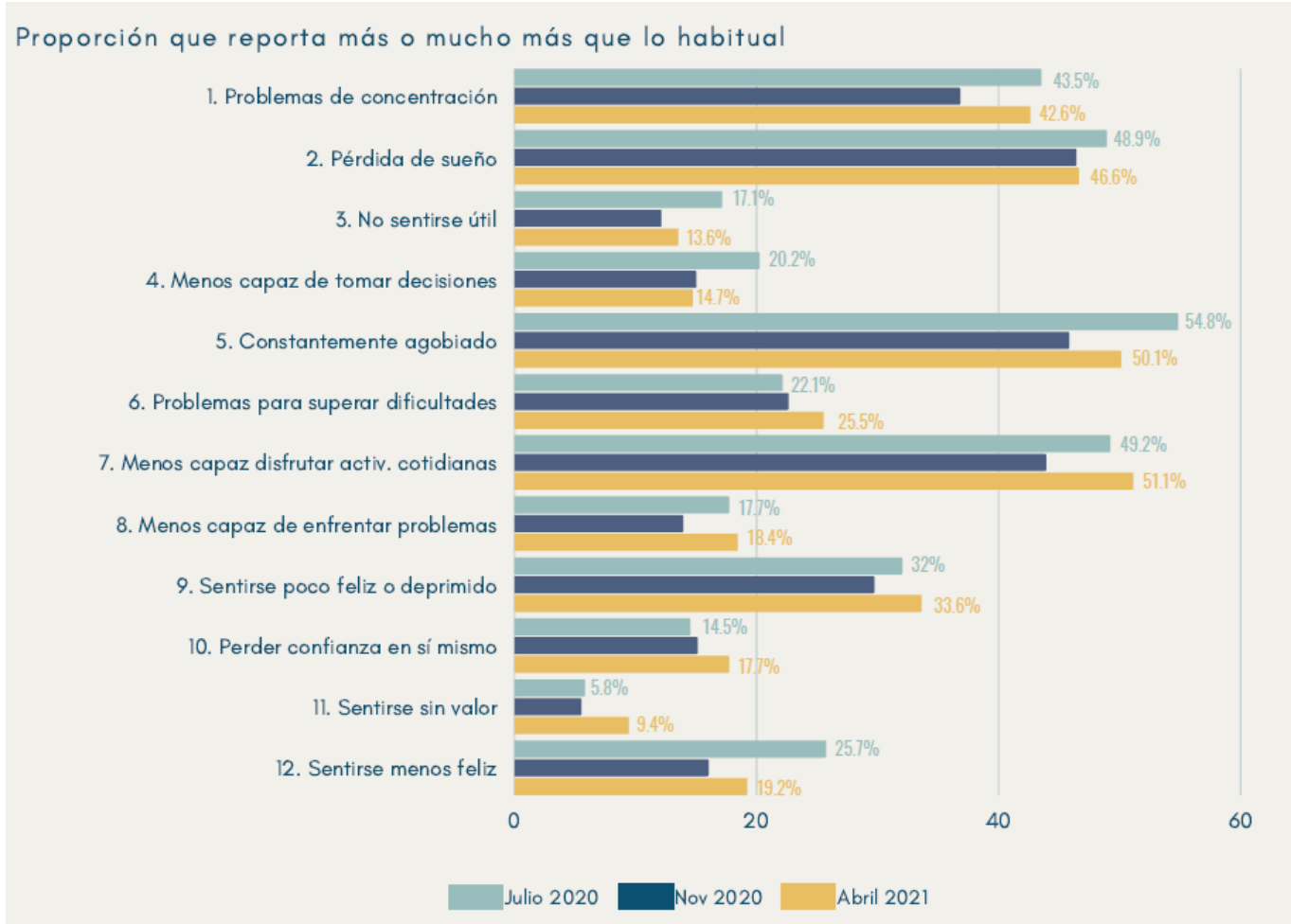
Daniela Campos Schwarze
Jefe Técnica de Riesgos Psicosociales

- Transversales y profundos cambios en el estilo de vida de todo el planeta.
- Estrategias para mitigar efectos negativos en salud mental.



SINTOMATOLOGÍA DE SALUD MENTAL

COMPARACIÓN JULIO (2020) – DICIEMBRE (2020) – ABRIL (2021)



- Escala especial depresión PHQ: 47% sospecha depresión de algún grado.
- Escala insomnio ISI: 47% en total tiene problemas de sueño

SINTOMATOLOGÍA DE SALUD MENTAL

COMPARACIÓN JULIO - DICIEMBRE

www.achs.cl

ACHS

Termómetro de la **Salud Mental** en **Chile ACHS-UC:**

Mayor prevalencia de problemas de salud mental en separados, solteros y viudos versus casados/convivientes.



Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (Superfisco).

- Mayor prevalencia de problemas de salud mental en separados, solteros y viudos versus casados/convivientes.
- Condiciones de la vivienda están relacionadas con la presencia de problemas de salud mental.
- **Trabajo como factor protector:** Los problemas de salud mental son mayores en el grupo de los que no trabajaron.



- Organización Mundial de la Salud (OMS): cansancio generalizado por el constante estado de hipervigilancia y las consecuencias del coronavirus en la salud mental.
- Dos importantes predictores de las conductas respecto a la salud actual
 - Susceptibilidad percibida
 - Percepción de la gravedad

DESCANSO / DOLOR

BYUNG CHUL HAN

La sociedad del rendimiento

- Pensamos que las personas ocupadas son “mejores”
- La sociedad del rendimiento genera la autoexplotación
- Es fácil desarrollar un sentimiento de fracaso cuando se nos repite que “todo se puede”
- La culpa de descansar

La sociedad paliativa

- “Algo fobia” fobia al dolor
- El dolor es negatividad por excelencia
- La sociedad paliativa no permite dar vida al dolor ni expresarlo
- También es la sociedad del “me gusta” de los filtros, del Instagram, todo se alisa, todo se pule hasta que resulte agradable.

TELETRABAJO Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

¿QUÉ NOS MUESTRA LA EVIDENCIA PREVIA A COVID-19?

- Aislamiento social
- Presentismo
- Falta de apoyo
- Baja progresión profesional
- Desenfoque de límites y estructura del tiempo subjetivo



FATIGA DEL ZOOM

INVESTIGACIÓN UNIVERSIDAD DE STANFORD 2021



TELETRABAJO Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

ALGUNAS RECOMENDACIONES



- Manejo del aislamiento
- Símbolos de inicio y término
- Pausas

COMO LAS ORGANIZACIONES PUEDEN APORTAR A LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES. RECOMENDACIONES OMS

- **Conocer** a los miembros del equipo
- Promover instancias que permitan al equipo **dialogar** con la **autoridad**.
- Dar **información** clara al equipo.
- Coordinar primero la información entre las autoridades, antes de comunicarla al resto del equipo. **Evitar contradicciones** o contraórdenes.
- Mostrar **preocupación activa** por garantizar las condiciones básicas laborales de su equipo
- Capacitar al equipo en **primeros auxilios psicológicos**
- **Monitorizar** el estado de salud mental de los integrantes del equipo (proceso de reincorporación)



MANEJANDO EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL (COVID-19)

TRABAJADORES

Estrategias de afrontamiento centrado en los problemas

Anticipación y planeación

Búsqueda de apoyo social

Aceptación

Estrategia de afrontamiento centrado en las emociones

Autocontrol emocional

Autoobservación y atención al momento presente

Reinterpretación

Estrategia de afrontamiento centrado en la evitación

Evitación/distracción

Estrategias de afrontamiento no adecuadas

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADOS EN LOS PROBLEMAS

1. Información
2. Alimentación
3. Ejercicio
4. Placer
5. Dormir





Inspiración 4 tiempos



Exhalación: por la nariz o por la boca. 4 tiempos



Retención con los pulmones “vacíos”. 4 tiempos

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADOS EN LA EVITACIÓN

EVITACIÓN/DISTRACCIÓN



[illegible]



ASIMET
27 de Julio 2021



Las claves para hacer frente al teletrabajo y la pandemia: Conozcamos un termómetro de la salud mental

Daniela Campos Schwarze
Jefe Técnica de Riesgos Psicosociales