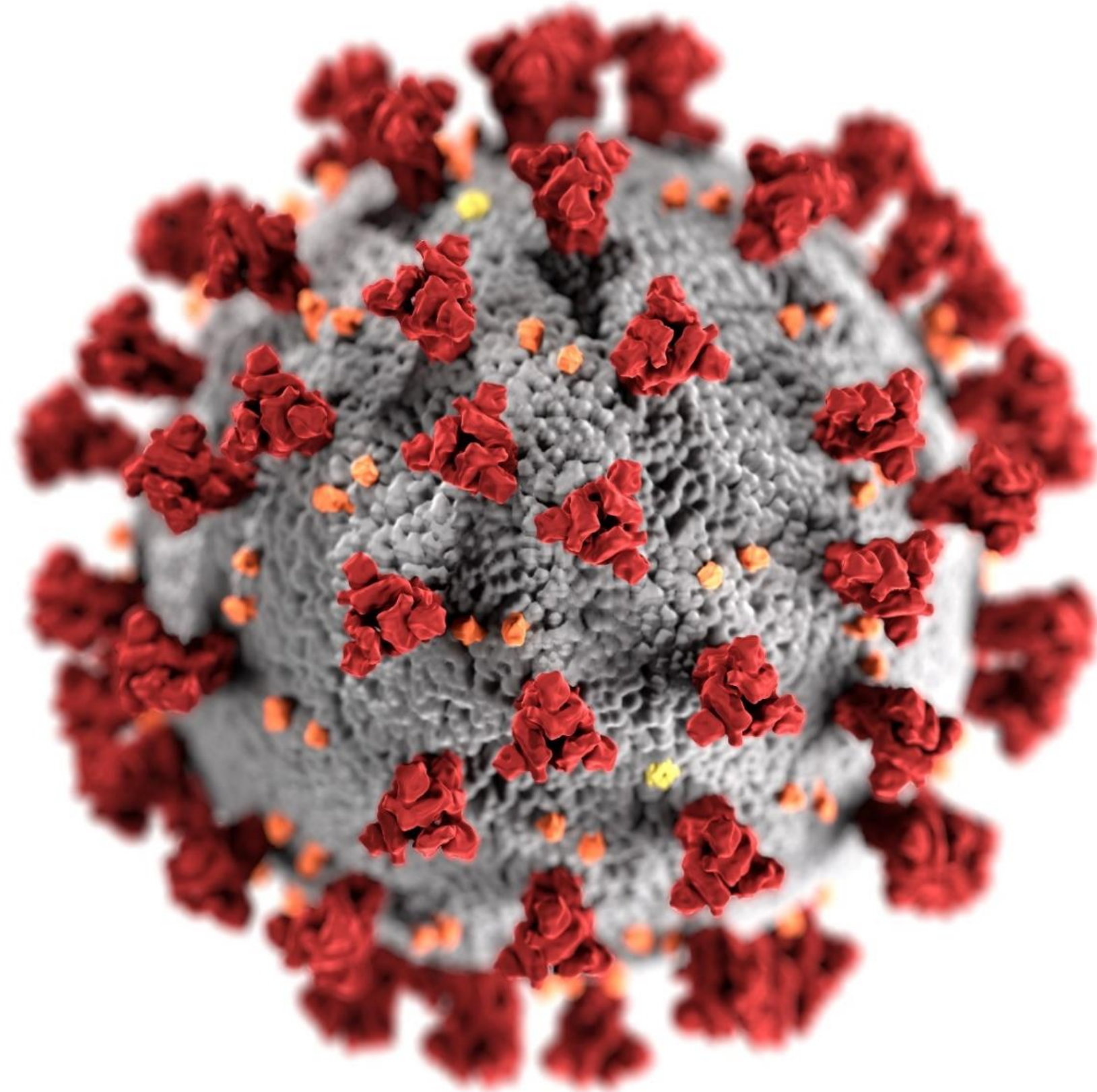




LA SALUD MENTAL EN LA NUEVA VIDA LABORAL

ASIMET
Daniela Campos Sch.
20 julio de 2021

PANDEMIA Y SALUD MENTAL



NO HAY TRABAJO NEUTRO PARA NUESTRA SALUD MENTAL

CHRISTOPHE DEJOURS



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.

Liderazgo en tiempos de crisis

La relevancia de los líderes

1. **Organizarse** para responder a una crisis
2. **Tomar decisiones** en medio de la incertidumbre
3. **Demostrar empatía:** lidiar con la tragedia humana como primera prioridad
4. **Comunicación efectiva:** mantener la transparencia y proporcione actualizaciones frecuentes



Digitalización del trabajo

Algunas consecuencias

- Diferencia simbólica entre lo laboral y lo domestico
- Aumento de la productividad
- Hiperconectividad
- Dificultades de las jefaturas frente al teletrabajo: perdida del control
- Diferencias demográficas al respecto
- “Fatiga del zoom”



FOMENTAR BIENESTAR: TAREA EN CONJUNTO

FISICO

- HIGIENE DEL SUEÑO
- DESCANSO (ELIMINAR SOBRECARGA)
- VIDA SANA

EMOCIONAL

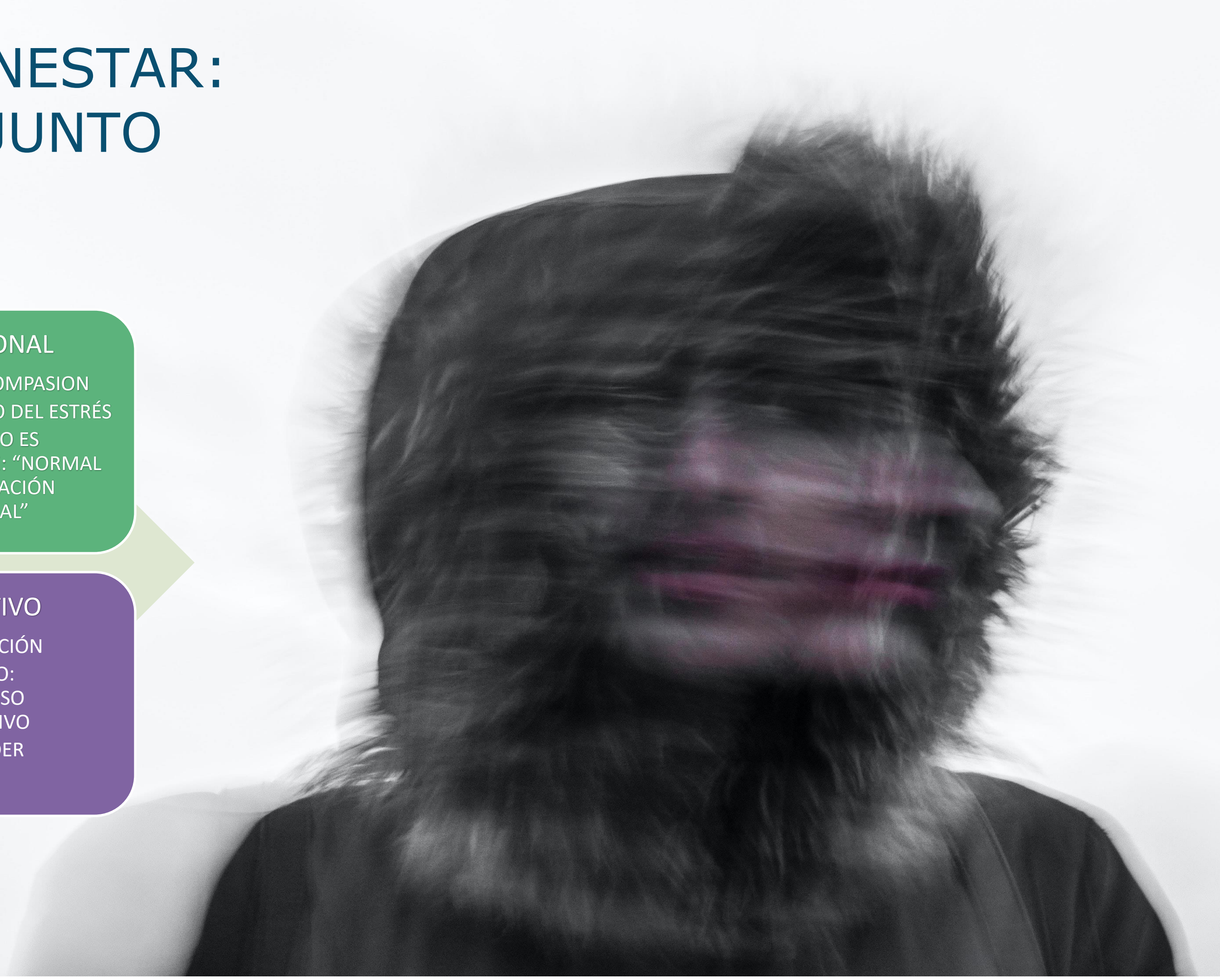
- AUTOCOMPASION
- MANEJO DEL ESTRÉS
- TODO NO ES POSIBLE: "NORMAL EN SITUACIÓN ANORMAL"

SOCIAL

- PEDIR AYUDA
- SER ESCUCHADO
- VÍNCULO

COGNITIVO

- MEDITACIÓN
- SILENCIO: DESCANSO COGNITIVO
- APRENDER



AUTOCOMPASIÓN

Manejar la culpa
Salud mental como prioridad
Buena inversión: aprender a cancelar
pensamientos autodestructivos, de
automaltrato y autosabotaje



HIGIENE DEL SUEÑO

Algunas consideraciones

1. Bajar las **expectativas** del dormir.
2. La **cama**.
3. Se deben establecer **horarios** de ir a la cama y, sobre todo, de despertar.
4. Antes de acostarse, realiza **actividades** agradables.
5. Cuida tus **comidas** y bebidas.
6. Vigila las condiciones de la **habitación**.



GESTIÓN EMOCIONAL

Algunas herramientas



Inspiración 4 tiempos



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



Retención con los pulmones “vacíos”. 4 tiempos

67 - www.achs.cl



LA SALUD MENTAL EN LA NUEVA VIDA LABORAL

ASIMET
Daniela Campos Sch.
20 julio de 2021