

ABRIL 2020

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

“El aislamiento como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del Bienestar de todos, ¡es un imperativo para todos!”

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 cuidado personal, el cuidado de sí mismo es indispensable para renovarse cada día.

- a) Cuidar es la esencia de su vocación como parte del equipo de Salud. Recuerde que cuidar es parte de su naturaleza humana y le permite vivir mejor su rol como hijo(a), madre – padre, compañera (o), esposa(o), amigo(a), vecino(a), servidor público o asistencial. El cuidado es vital para la sobrevivencia, para promover nuestro desarrollo y el de los demás. No se trata únicamente de un trabajo, sino de una vocación. Si estamos en esta labor, es porque en algún momento tomamos la opción de servir y apoyar.
- b) Estrategias de Cuidado personal:
Mantenga una rutina donde respete sus horarios de descanso, de alimentación y tenga buenos hábitos

de sueño, tenga una dieta saludable y balanceada, realice actividad física, y actividades agradables, otórguele el tiempo y la importancia que ameritan a las conversaciones con familiares y amigos Recuerde que si se cuida puede adelantar su labor con mejor actitud y calidad.

- c) Promueva buscar y vivir experiencias que lo inspiren, le permitan “recargarse” física y emocionalmente. Además de estilos de vida saludables, busque mantener el contacto con los demás así como para apoyarse en sus colegas. Permita la evolución por parte de su red de apoyo, debido al estigma que se tiene de la enfermedad, escuche su música favorita, lea, vea alguna película que le motive.
- d) Evite el consumo de alcohol, cigarrillo y otras sustancias psicoactivas, esto empeora su bienestar físico y emocional. Utilice estrategias adecuadas que haya utilizado en el pasado para afrontar el estrés y vuelva a aplicarlas. Tal vez ya se han superado situaciones difíciles anteriormente. Recuerde que si funciona para salir adelante con la situación. No excederlos.



4. Busque ayuda. Si su carga emocional se ha

SUGERENCIAS PARA LÍDERES DE EQUIPO DE TRABAJO

- 1. **Confíe en sus capacidades como líder.** Si ha logrado este rol es porque también otros confían en usted (sus jefes y sus subalternos o el equipo que coordina). Actúe como tal, sea humano, busque hacer conciencia de la posibilidad de equilibrios en su vida personal y laboral, para lograr igualmente ser equilibrado y objetivo en sus decisiones.
- 2. **Realice monitoreo regular** de las personas a su cargo. Reconozca y agradezca al equipo por la labor realizada. Este atento(a) a reconocer las particularidades y condiciones de cada uno, y a promover en un lenguaje firme pero respetuoso sus indicaciones cuando haya lugar. Recuerde que el monitoreo regular es una oportunidad para aprender, mejorar y hacer ajustes, no solo para identificar errores.

- 3. **Revise y ajuste su planeación permanentemente.** Esto es recomendable en situaciones normales de funcionamiento de servicios y labores en general, pero es más útil en momentos de emergencia. Máxime sus recursos cuando la situación es cambiante e impredecible.
- 4. **Revise su estilo de liderazgo.** Considerando lo que exige la situación, con quienes cuenta y cuáles son las condiciones de base, se puede requerir una línea directiva, frente a actuaciones que requieren inmediatez – urgencia, o una línea más dialógica y democrática frente a decisiones que pueden ser más colegiadas; siempre mostrando reconocimiento y respeto por usted y los demás.
- 5. **Promueva la salud mental y física.** Permita espacios para que los profesionales puedan manifestar sus emociones y hacer regulación de las mismas. Comparta la importancia del cuidado de sí mismo el cuidado personal, y el cuidado mutuo como parte de la fortaleza del equipo.



 <p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NORTE DE SANTANDER</p>	<p>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander <small>Instituto Departamental de Salud</small></p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 04</p>	<p>COMUNICACION EXTERNA</p>	<p>Página 2 de 2</p>

6. **Si también siente carga emocional, busque apoyo** y recuerde las estrategias de cuidado personal- cuidado de sí mencionadas anteriormente.
7. **Garantice una buena comunicación**, brindando información clara y oportuna que llegue a todo el personal, esto ayuda a disminuir la ansiedad y a que el equipo perciba mayor control. Reconozca también cuando se equivoca, hágalo considerando oportunidad y pertinencia. La comunicación se basa en la confianza, que empieza por reconocernos todos “muy humanos” con aciertos y desaciertos.
8. **En lo posible disponga de tiempo para grupos de apoyo** entre el mismo equipo de trabajo Revise y actualice permanentemente horarios con oportunidad y pertinencia para los momentos de encuentro.
9. **Asigne tareas en equipo.** Las actividades realizadas por más de una persona permiten que disminuya el estrés y mejora la capacidad de respuesta.

Nota: Facilite acceso de su equipo a servicios profesionales en salud mental. Si observa en alguno de sus integrantes dificultades para adaptarse a la situación, pregúntele y preste especial atención conservando la confidencialidad. Deles a conocer los mecanismos institucionales dispuestos para el cuidado de la salud mental del equipo y las pautas de cuidado que deben conside

Ante una situación inicialmente devastadora se activan las respuestas efectivas de profesionales de la salud, científicos y expertos de salud pública que trabajan para que la respuesta ante estas circunstancias tan novedosas sean las más exitosas. Lo usual es que también los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación. Las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es en los pequeños detalles de solidaridad, amabilidad, bondad y gratitud que tenemos la ayuda en nuestras manos.

¡Quédate en casa y lávate las manos!

*Adaptación del Ministerio de Salud y Protección Social, Consejo Nacional de Salud Mental BOLETÍN #6
MARZO 2020*

