

**“CRISIS SANITARIA E
IMPACTO EN LA SALUD
MENTAL EN LOS
EQUIPOS Y
ORGANIZACIONES:
EVIDENCIA,
EXPERIENCIAS Y
DESAFÍOS”**

17 de Noviembre, 2020

Servicio Civil

Trabajar en Pandemia y su impacto en la Salud Mental

ELISA ANSOLEAGA, DOCTORA EN SALUD PÚBLICA, MAGÍSTER EN
GESTIÓN Y POLÍTICAS PÚBLICAS, PSICÓLOGA.

INVESTIGADORA DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS PSICOSOCIALES DEL
TRABAJO, FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNIVERSIDAD DIEGO
PORTALES

PROGRAMA DE ESTUDIOS
PSICOSOCIALES DEL
TRABAJO **udp**
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ACCIÓN SALUD **udp**

¿Cómo estamos? ¿cómo nos sentimos?

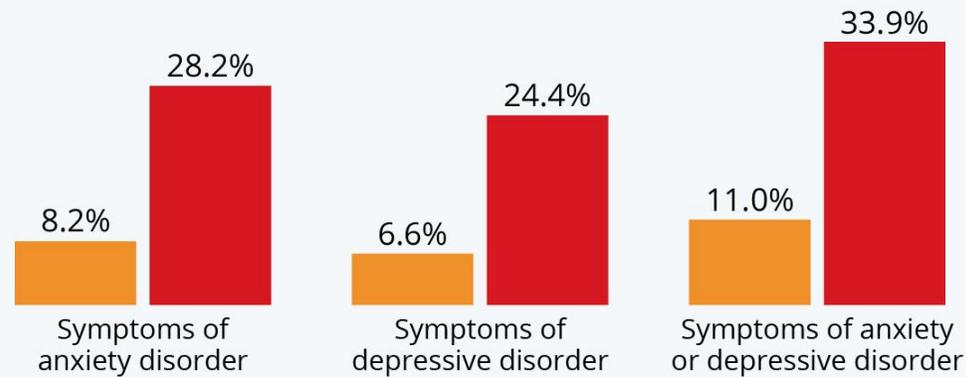
1. En los últimos 7 días ¿he tenido problemas para dormir relacionados con el trabajo?
2. En los últimos 7 días, ¿he sentido ansiedad o angustia relacionados con el trabajo?
3. En los últimos 7 días ¿he sentido estrés a causa del trabajo?

EVIDENCIA INTERNACIONAL SOBRE EL IMPACTO DE LA PANDEMIA EN EL BIENESTAR Y EN LA SALUD MENTAL

Pandemic Causes Spike in Anxiety & Depression

% of U.S. adults showing symptoms of anxiety and/or depressive disorder*

■ January-June 2019 ■ May 14-19, 2020



* Based on self-reported frequency of anxiety and depression symptoms. They are derived from responses to the first two questions of the eight-item Patient Health Questionnaire (PHQ-2) and the seven-item Generalized Anxiety Disorder (GAD-2) scale.

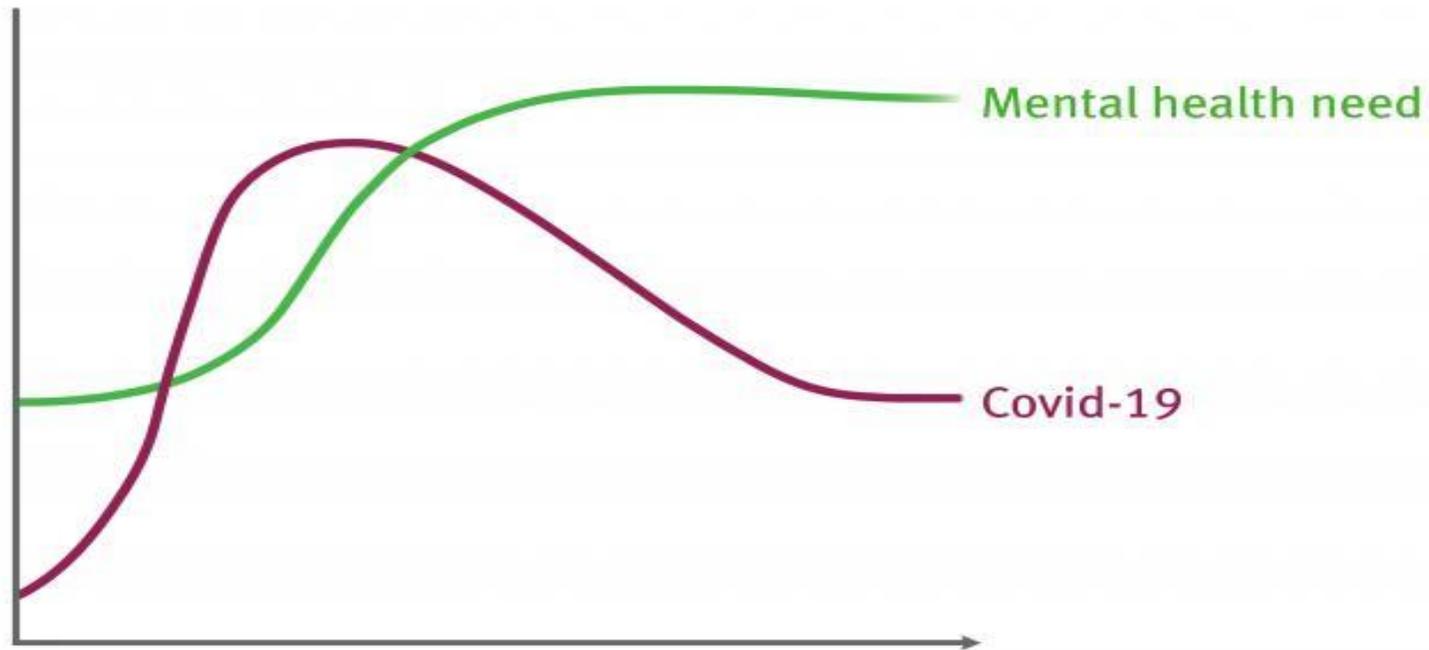
Sources: CDC, NCHS, U.S. Census Bureau



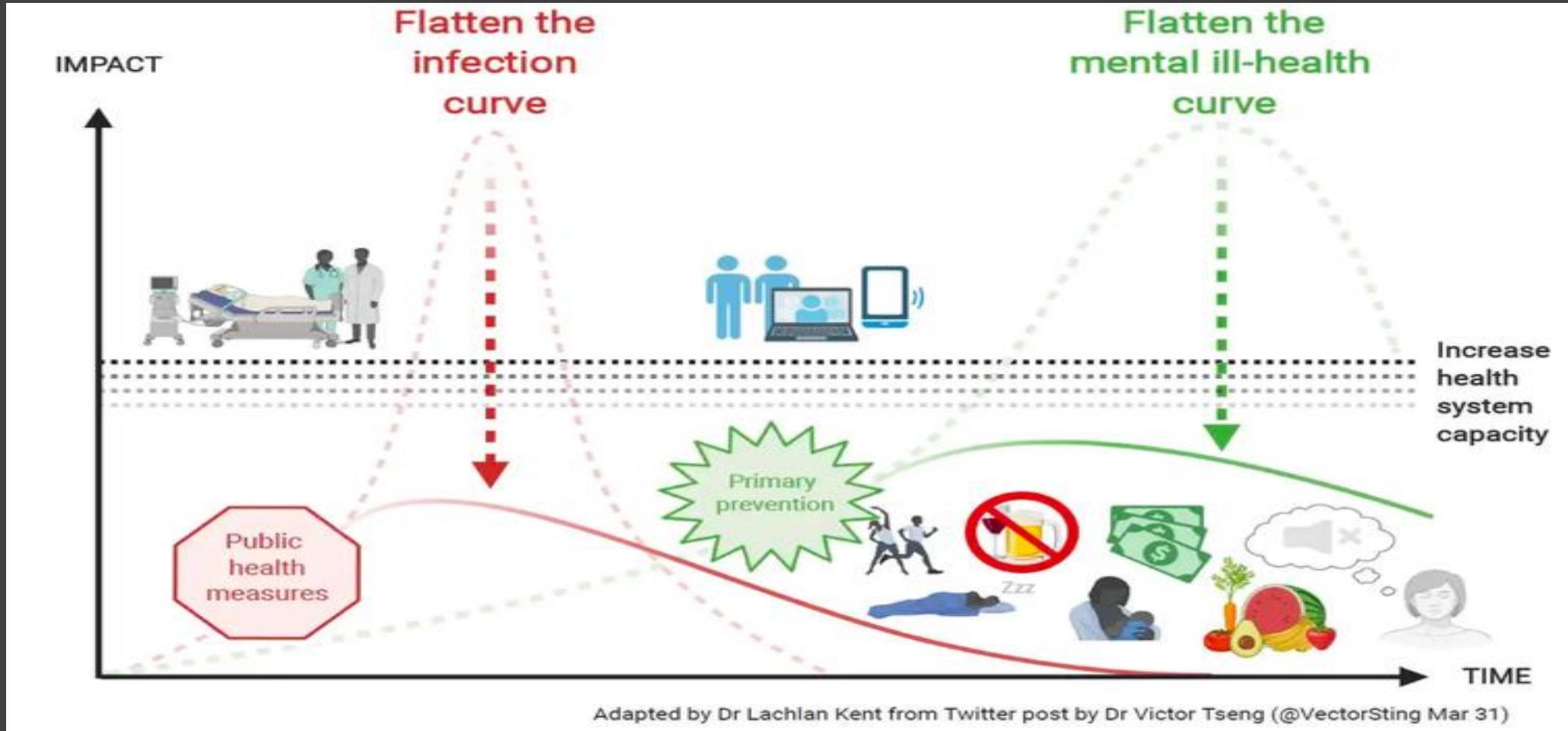
statista

EVIDENCIA INTERNACIONAL SOBRE EL IMPACTO DE LA PANDEMIA EN EL BIENESTAR Y EN LA SALUD MENTAL

Projection of mental health need relating to Covid-19 and how it compares with the trajectory of the virus itself



Aplanar “la segunda” curva



¿POR QUÉ TRABAJAR DURANTE LA PANDEMIA IMPACTA NUESTRO BIENESTAR Y NUESTRA SALUD MENTAL?

Extensificación y intensificación, carga de trabajo.

Teletrabajo: la triple jornada (productivo, doméstico y de cuidado)

Modificación y reorganización del trabajo.

Nuevos protocolos para enfrentar nuevos desafíos.

Aislamiento social.

Pérdida de espacio de Descanso y entretenimiento

Rol clave de líderes y jefaturas.

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN PARA LA SALUD MENTAL

Factores de Riesgo:

- Mujeres y trabajadores jóvenes.
- Padres o hijos dependientes.
- Aislamiento social.
- Inadecuada capacitación.
- Falta de apoyo organizacional
- Menos experiencia en el trabajo.

Factores protectores:

- Ser mayor y tener más experiencia.
- Adecuado Descanso.
- Entrenamiento adecuado.
- Acceso a EPP.
- Comunicación permanente con/entre empleados.
- Protocolos de apoyo del empleador.

¿CÓMO PODEMOS DETECTAR TEMPRANAMENTE SEÑALES DE ALERTA?

Factores de riesgo de trastorno por estrés agudo y por estrés post-traumático

- Hacer tareas para las que no me siento preparado.
- Sentir que mi propia vida está en peligro.
- Enfermedad o muerte de compañero de trabajo.

Señales de alerta

- Sentirse sobrepasado
- Expresar altos niveles de rabia, miedo, ansiedad, tristeza...
- Cambios conductuales: evitación, irritabilidad, hiper alerta, etc.
- Cambios emocionales: Ánimo bajo, tristeza, rabia, excesiva preocupación, etc.
- Cambios en hábitos de alimentación.
- Problemas para dormir.
- No ser capaz de realizar tareas cotidianas.
- Aislamiento Social.
- Exceso de horas de trabajo.





¿Qué podemos hacer?

Propuestas para la acción



- **Uso de canales formales para la entrega de información:** disminuir la incertidumbre.
- **Instancias formales de inducción y capacitación**
- **Preguntar diariamente** sobre las condiciones y necesidades de los equipos para **apoyar su bienestar.**
- Espacios de reconocimiento que permitan **valorar el esfuerzo de los equipos.**
- Establecer **espacios de escucha y cuidado** para los equipos.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN COLECTIVA (EPC) PARA LA SALUD PSICOLÓGICA

Reconocimiento

Apoyo Social

Liderazgo

Sentido del
trabajo.

Comunicación.

¿Has tenido alguno de estos síntomas?

- ❑ Ánimo decaído
- ❑ Tristeza
- ❑ Rabia
- ❑ Ansiedad
- ❑ Insensibilidad
- ❑ Sentimientos de culpa



COMO LÍDER...

- ¿Me doy el tiempo de preguntar a mi equipo cómo están?



PARA RECORDAR...

- Actuar sobre los factores de riesgo y protección.
- Promover la escucha activa.
- Identificar señales de alerta temprana.
- Brindar soporte a los colegas y el equipo.
- Derivar oportunamente.

PROGRAMA DE ESTUDIOS
PSICOSOCIALES DEL
TRABAJO **udp**
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Servicio Civil

ACCIÓN SALUD **udp**

Trabajar en Pandemia y su impacto en la Salud Mental

ELISA ANSOLEAGA, DOCTORA EN SALUD PÚBLICA, MAGÍSTER EN
GESTIÓN Y POLÍTICAS PÚBLICAS, PSICÓLOGA.

INVESTIGADORA DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS PSICOSOCIALES DEL
TRABAJO, FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNIVERSIDAD DIEGO
PORTALES

REFERENCIAS

Acción Salud UDP. (2020). Sistematización de bitácoras de intervención de acompañamiento a equipos directivos y jefaturas intermedias. «Documento no publicado», Universidad Diego Portales.

Acción Salud UDP. (2020). Sistematización de bitácoras de clínica psicosocial del trabajo e intervención en crisis. «Documento no publicado», Universidad Diego Portales.

Martínez, C. G. (2020). Intervención y Psicoterapia en crisis en tiempos del coronavirus: Para psicólogas/os clínicos y psicoterapeutas. Centro de Estudios de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia. Universidad Diego Portales.

Subsecretaría de Redes Asistenciales., y Subsecretaría de Salud Pública. (2020). Consideraciones generales para el cuidado de la salud mental de trabajadores y trabajadoras del sector salud en contexto Covid-19. ed. Elisa Ansoleaga, Programa de Estudios Psicosociales del Trabajo. Universidad Diego Portales.