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

###### Dimensión Convivencia Social y Salud Mental

###### Boletín #6. Marzo 2020

“El COVID 19, con el aislamiento social como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar colectivo, es un imperativo para todos!”

Presidencia de la República 2020

**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 autocuidado es indispensable para renovarse cada día.
2. Estrategias de autocuidado: Descanso constante, alimentación saludable, actividad física, actividades agradables, contacto con familiares y amigos.
3. Evite consumo de alcohol, cigarrillo y otras sustancias psicoactivas. Esto empeora su bienestar físico y emocional.
 | 1. **Utilice estrategias virtuales para mantener el contacto con los demás, así como para apoyarse en sus colegas.** Más aún si percibe exclusión por parte de su red de apoyo debido al estigma que se tiene de la enfermedad.
2. **Recuerde estrategias adecuadas que hayas utilizado en el pasado para afrontar el estrés y vuelve aplicarlas actualmente.** Independientemente de las diferencias en contexto.
3. **Busca ayuda.** Si tu carga emocional se ha convertido en una situación de difícil manejo, percibe que su trabajo lo esta generando una carga innecesaria y no siente compasión por las personas que atiende
 |

**SUGERENCIAS PARA LÍDERES DE EQUIPO DE TRABAJO**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Monitoreo regular** de las personas a su cargo.
2. **Promueva la salud mental y física**. Permita espacios para que los profesionales puedan manifestar sus emociones y hacer regulación de las mismas.
3. **Si también siente carga emocional, busque apoyo** y recuerde las estrategias de autocuidado mencionadas anteriormente.
4. **Garantice una buena comunicación**, esto ayuda a disminuir ansiedad y a percibir mayor control.
 | 1. **En lo posible disponga de tiempo para grupos de apoyo** entre el mismo equipo de trabajo.
2. **Asigne tareas en equipo.** Las actividades realizadas por más de una persona permite que disminuya el estrés y mejora la capacidad de respuesta.
3. **Si observa a alguno de sus integrantes con otras diversas dificultades,** preste especial atención conservando la confidencialidad.
4. **Facilite acceso a profesionales en salud mental.**
 |

**¡Quédate en casa y lava las manos!**