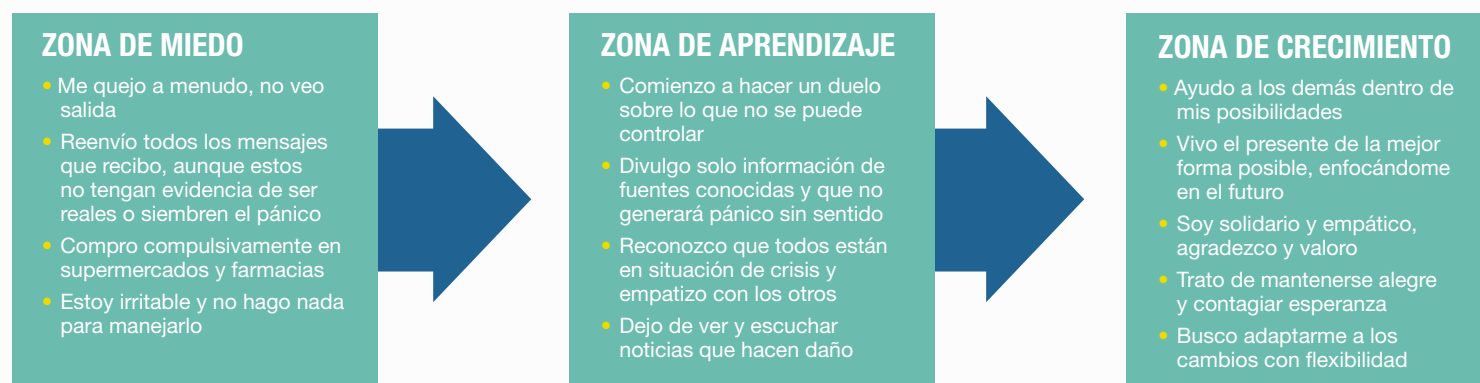


RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL PARA TRABAJADORES ANTE EL RETORNO AL TRABAJO PRESENCIAL

Para lograr que el proceso de retorno al trabajo en modalidad presencial sea adecuado, se requiere de la colaboración de la empresa y los trabajadores. La comunicación será clave en esos momentos, donde se deberán aprovechar las instancias que tengamos para comunicar las necesidades personales, y empatizar con los compañeros de trabajo.

¿DÓNDE QUEREMOS ESTAR?

Cada persona según sus vivencias y experiencias puede estar ubicada en distintas zonas, puede sentir miedo por la situación actual, puede estar aprendiendo de esta situación para poder sobrellevarla o puede estar en una zona de crecimiento donde esté enfocándose en el futuro. Lo importante es observar dónde estás situado al momento de retornar al trabajo presencial e intentar subir al siguiente nivel.



ESTABLECER ESPACIOS DE CONVERSACIÓN RELEVANTE

Lo normal es que en nuestro lugar de trabajo a veces no queramos abrumar ni preocupar a nuestros compañeros con nuestras emociones o dificultades domésticas. Sin embargo, la realidad es que todos necesitamos desahogarnos y plantear aquello que nos abruma. Si bien, a lo mejor nuestros compañeros o jefaturas no podrán solucionar por completo la preocupación, pueden aportar con soluciones o incluso con colaboración en otros aspectos que hagan la carga emocional más liviana. Por ejemplo, abriendo espacios al inicio de la jornada para conversar de persona a persona con el equipo, identificar como están, como están sus familias, si existen necesidades o preocupaciones para el día. Algunas recomendaciones para cuidar la salud mental

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL

Es común sentir malestar psicológico dadas las condiciones actuales, es lo “normal” frente a esta situación “anormal”. Te invitamos a seguir algunos consejos para poder cuidarnos mejor:

1. Vincúlate

Rodéate de personas que te hagan bien. Aunque probablemente aún tengas cercanos que estén en aislamiento, debes recordar que aislamiento social no implica aislamiento emocional. Por esto es importante fomentar los vínculos con amigos y familiares con los que puedas sentirte más acompañado y entretenido. Si alguien te hace bien, ¡llámalo!

Asimismo, es recomendable retomar los vínculos con los compañeros de trabajo, adaptándose a las condiciones que impone el contexto actual.

Es importante recordar que todos estamos dentro de esta crisis, por lo que cada uno de nosotros puede tomarlo de distinta manera. Es un momento para ser solidarios y empáticos, y fortalecer los vínculos dentro de nuestra jornada laboral.

2. Protege tus pensamientos

Evita informaciones excesivas, especialmente el acceso a información de pánico o reiterativa que no entrega solución ni medidas de prevención. Pensar permanentemente en la enfermedad y el contagio puede causar más temor y aumentar tu malestar emocional. Es importante que cuides tu salud y

que te informes por medios oficiales y no más de una vez al día. Asimismo, comparte información basada en evidencia, que sea confiable. Trata de compartir solo información que ayude a tus compañeros a tomar medidas y planificar sus actividades cotidianas. No envíes videos, audios o imágenes que puedan afectar a quienes las observan, que sean sumamente violentas, muy gráficas o explícitas, o que puedan generar en quienes las reciben una sensación de vulnerabilidad más que de información.

3. Realiza ejercicios de respiración

La siguiente técnica de respiración te va a ayudar a tranquilizarte cuando lo necesites. Para empezar, debes adoptar una postura relajada y cómoda, sentada, poniendo los pies en el piso y sintiendo ese contacto. Puedes cerrar los ojos o mirar un punto fijo con la mirada baja.

Debes tomar aire en 4 tiempos, luego botar el aire en cuatro tiempos y luego retener “sin aire” 4 tiempos más. Los 4 tiempos no siguen necesariamente el tiempo real (en segundos). La duración de los tiempos es variable, según cada persona. Para ayudarte puedes repetir mentalmente y de forma lenta la palabra calma o tranquilo cada vez que bote el aire o puede imaginar que la tensión se escapa con el aire que bota. Te recomendamos repetir esta secuencia por lo menos por 10 minutos.



01
Inspiración
4 tiempos



02
Exhalación
Por la nariz o
por la boca.
4 tiempos



03
**Retención con
los pulmones
"vacíos"**
4 tiempos

Para más información llama al 600 360 7777 (Salud Responde del MINSAL) o a nuestro ACHS CENTER 600 600 2247