



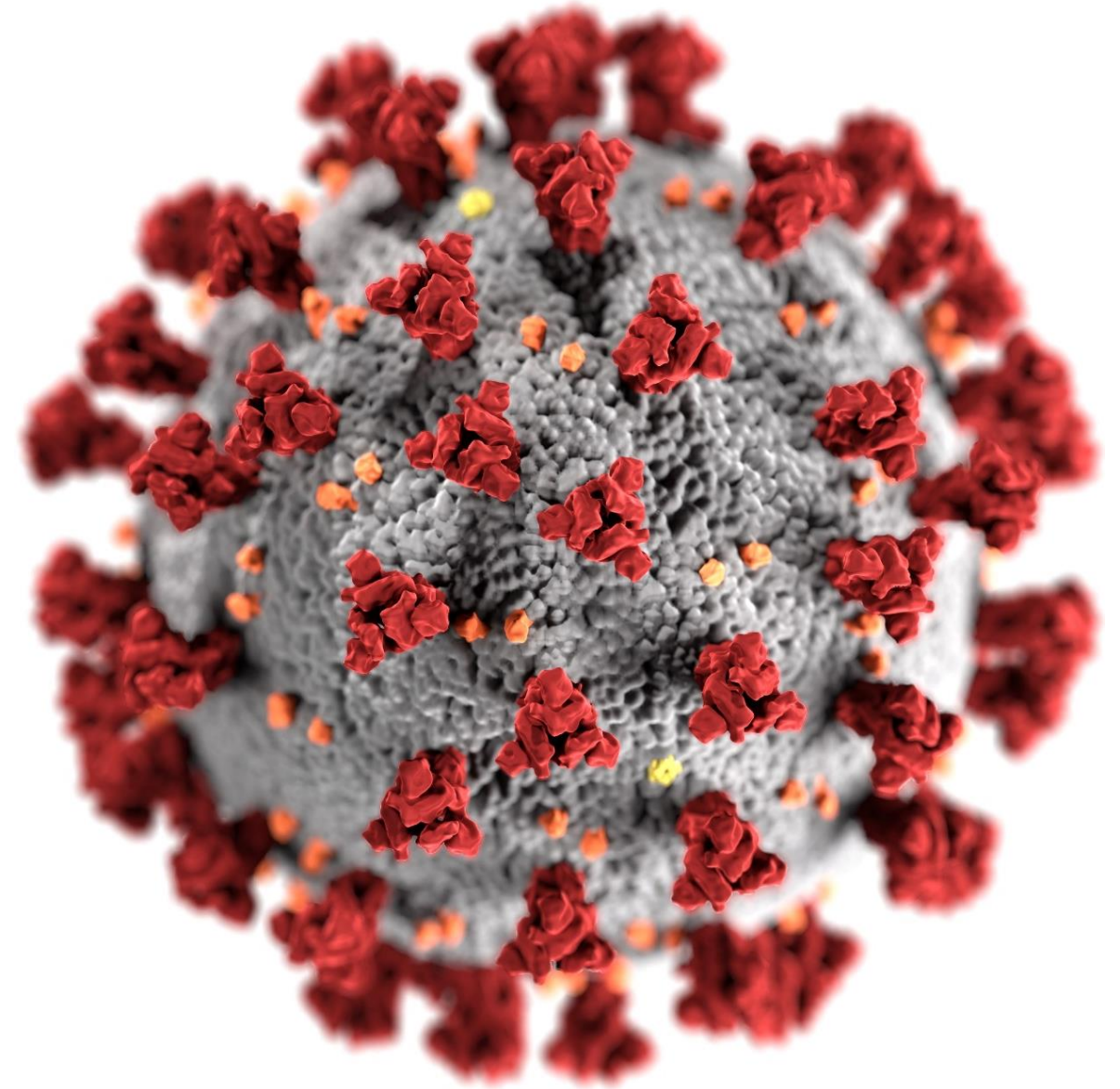
Marzo 2021
Círculo de personas

Termómetro de Salud Mental y fatiga pandémica

Daniela Campos Schwarze
Jefe Técnica de Riesgos Psicosociales

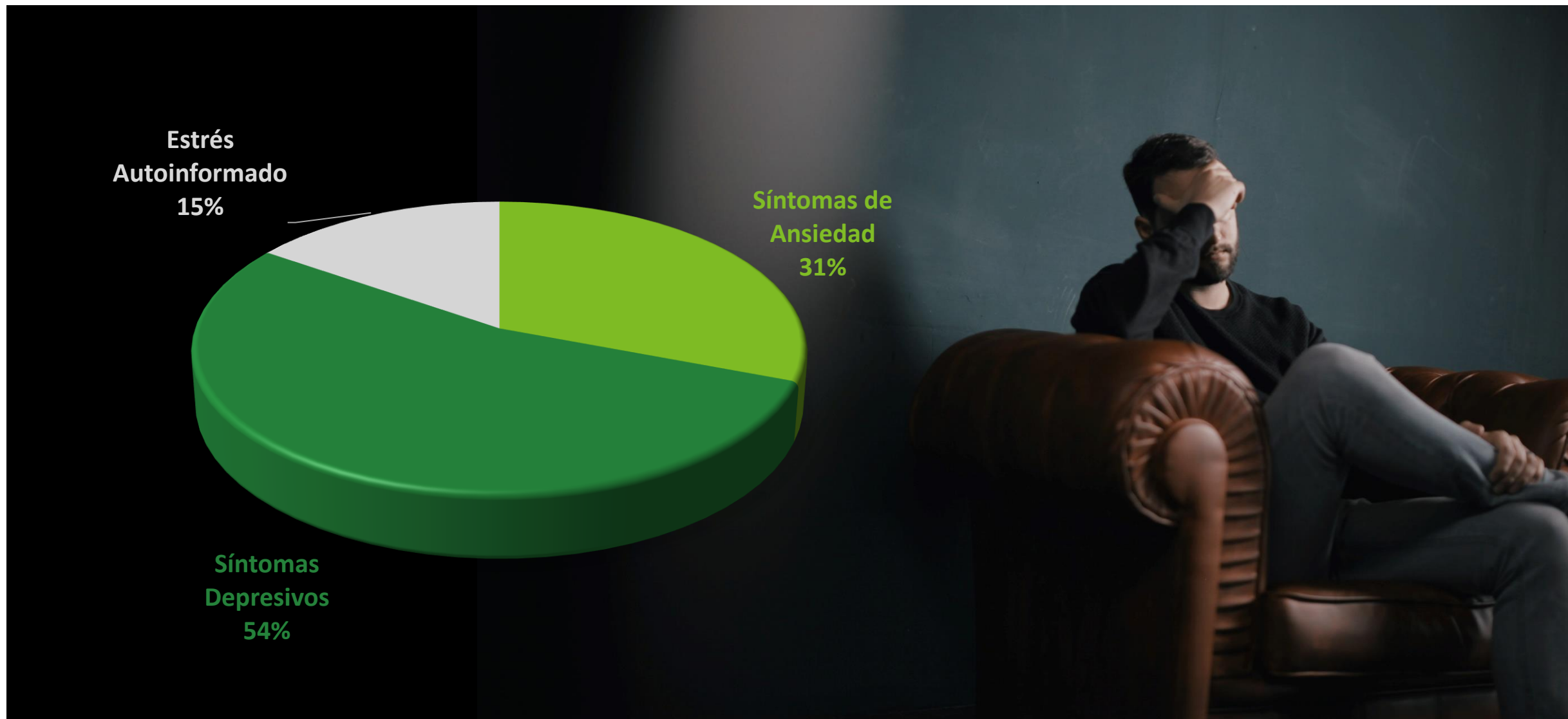
ACHS

- Transversales y profundos cambios en el estilo de vida de todo el planeta.
- Estrategias para mitigar efectos negativos en salud mental.



SALUD MENTAL EN CONTEXTO DE COVID-19

¿QUÉ NOS DICE LA EVIDENCIA MUNDIAL 2020?



Centro UC

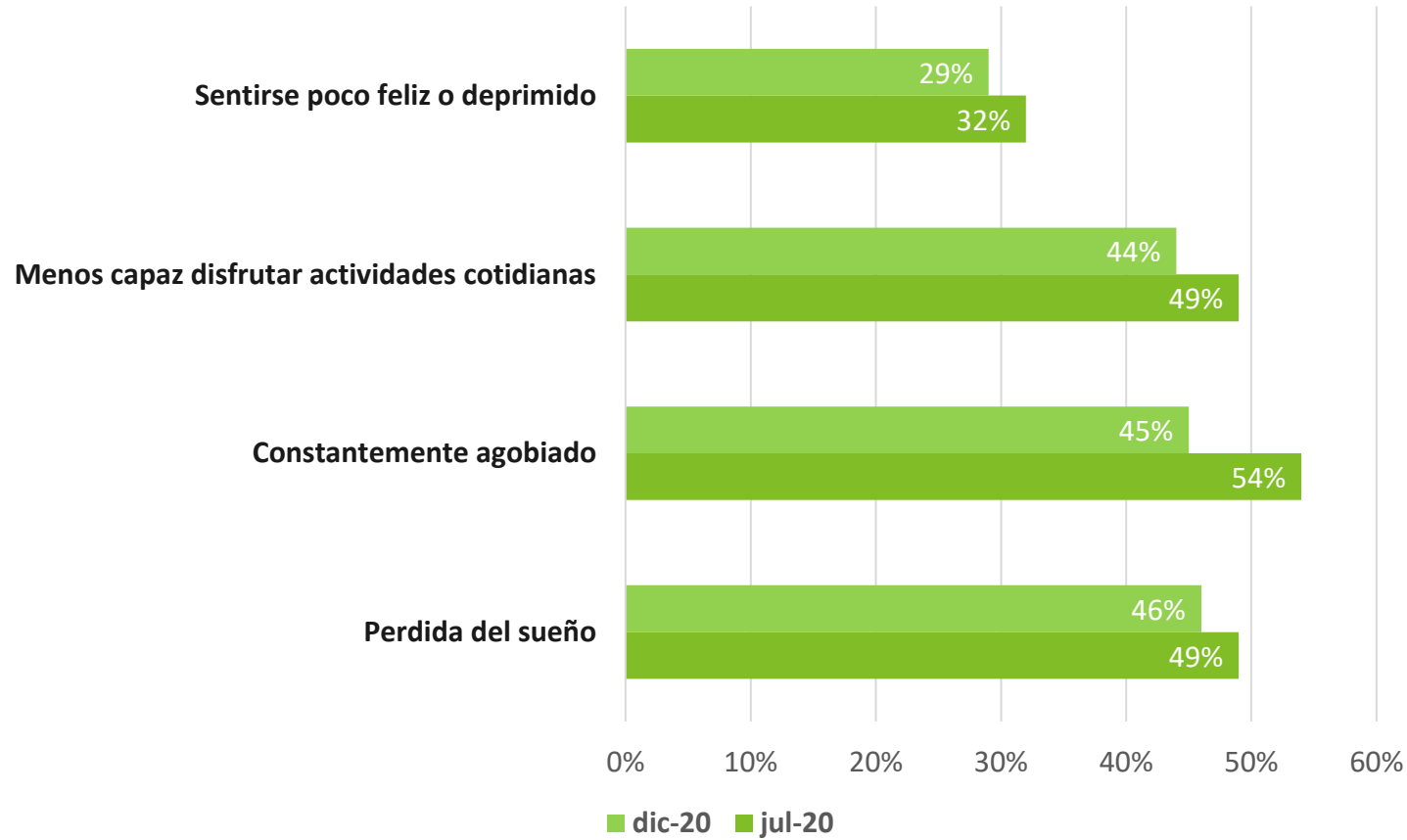
Encuestas y Estudios
Longitudinales



Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC: Segunda Ronda

SINTOMATOLOGÍA DE SALUD MENTAL

COMPARACIÓN JULIO - DICIEMBRE



- Escala especial depresión PHQ : 38% sospecha depresión de algún grado. .
- Escala insomnio ISI: 47% en total tiene problemas de sueño



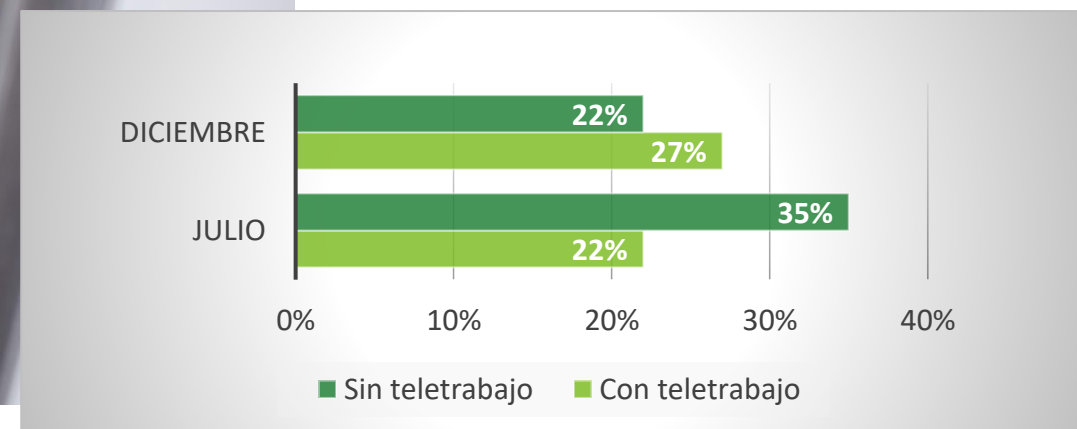
- La prevalencia de problemas de salud es más de 4 veces superior en el caso de quienes tienen una situación de deuda en el hogar complicada, en relación con los que no tienen problemas de deuda.
- Los problemas de salud mental son mayores en el grupo de los que no trabajaron.
- Los ocupados presentan una tasa de prevalencia de problemas de salud mental inferior al promedio.
- La presencia de síntomas es muy superior en aquellos hogares que reportan una caída en sus ingresos respecto del año anterior.



- Organización Mundial de la Salud (OMS): cansancio generalizado por el constante estado de hipervigilancia y las consecuencias del coronavirus en la salud mental.
- Dos importantes predictores de las conductas respecto a la salud actual
 - Susceptibilidad percibida
 - Percepción de la gravedad
- Desconfinamiento
 - la OMS suma la privación de libertad derivada de los confinamientos, las quejas o el aburrimiento.
 - Posible relajamiento de las medidas preventivas que se deben observar para protegernos del coronavirus.



- Manejo del aislamiento
- Símbolos de inicio y término
- Pausas



- **Conocer** a los miembros del equipo
- Promover instancias que permitan al equipo **dialogar** con la **autoridad**.
- Dar **información** clara al equipo.
- Coordinar primero la información entre las autoridades, antes de comunicarla al resto del equipo. **Evitar contradicciones** o contra órdenes.
- Mostrar **preocupación activa** por garantizar las condiciones básicas laborales de su equipo
- Capacitar al equipo en **primeros auxilios psicológicos**
- **Monitorizar** el estado de salud mental de los integrantes del equipo (proceso de reincorporación)



Estrategias de afrontamiento centrado en los problemas

Anticipación y planeación

Búsqueda de apoyo social

Aceptación

Estrategia de afrontamiento centrado en las emociones

Autocontrol emocional

Autoobservación y atención al momento presente

Reinterpretación

Estrategia de afrontamiento centrado en la evitación

Evitación/distracción

Estrategias de afrontamiento no adecuadas

- Información
- Alimentación
- Ejercicio
- Placer
- Dormir





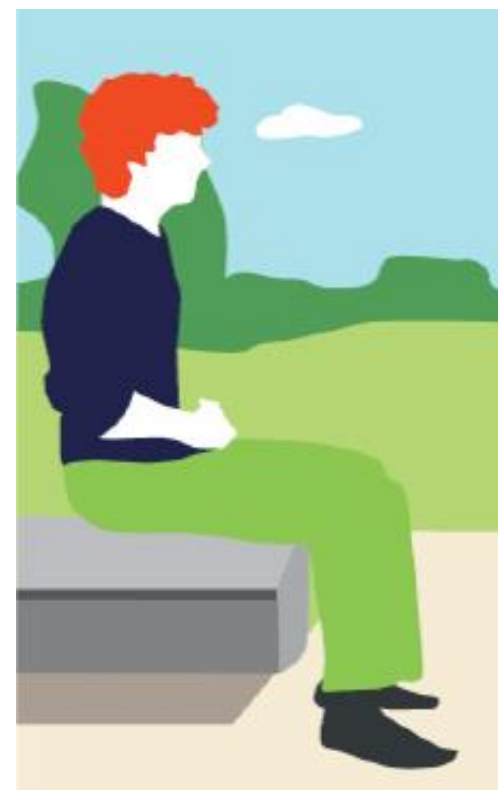
1. Bajar las **expectativas** del dormir.
2. La **cama**.
3. Se deben establecer **horarios** de ir a la cama y, sobre todo, de despertar.
4. Antes de acostarse, realiza **actividades** agradables.
5. Cuida tus **comidas** y bebidas.
6. Vigila las condiciones de la **habitación**.



Inspiración 4 tiempos



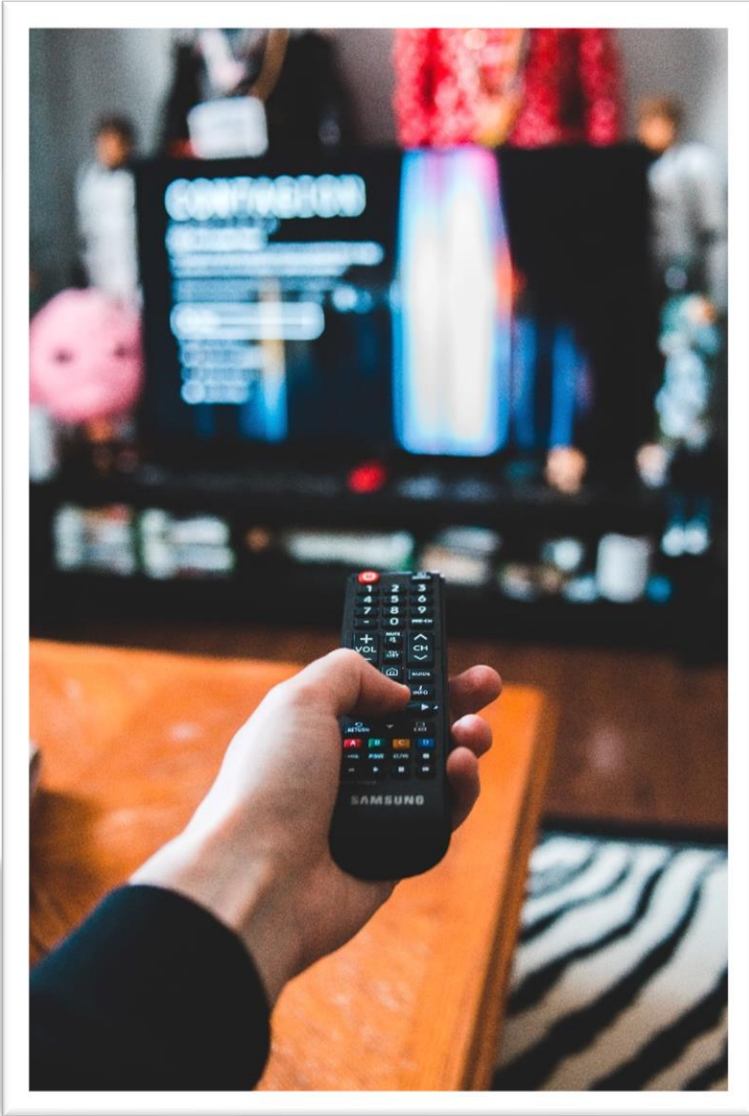
Exhalación: por la nariz o por la boca. 4 tiempos



Retención con los pulmones “vacíos”. 4 tiempos

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADOS EN LA EVITACIÓN

EVITACIÓN/DISTRACCIÓN



PARA FINALIZAR UNA REFLEXIÓN



PASARÁ



Marzo 2021

Termómetro de Salud Mental y fatiga pandémica

Daniela Campos Schwarze
Jefe Técnica de Riesgos Psicosociales

ACHS



- ¿Es recomendable tomar vacaciones en pandemia?
- SI
- Necesidad de desconectarse
- Detox tecnológico
- Mínimo 10 días (2 semanas)

TRES TÓPICOS ANTES DE TERMINAR

HEDONÍA DEPRESIVA



Mark Fisher: No está constituida por incapacidad para obtener placer sino por incapacidad para hacer nada excepto perseguir el placer.

Byung-Chul Han: Para muchos el tiempo libre no es más que un tiempo vacío, un horror vacui.

TRES TÓPICOS ANTES DE TERMINAR

LEAVEISM Y PRESENTISMO EN TIEMPOS DE COVID

Leaveism: Se usan vacaciones, tiempos libres o licencias para ponerse al día en el trabajo.

Presentism: Aumenta la posibilidad de que los colaboradores trabajen desde la cama cuando no se sienten bien.



Palabra alemana que describe el tiempo posterior a la jornada laboral, cuando se da inicio a un período de ocio y de descanso.



- Factores estresantes:
 - Mayor duración cuarentena
 - Temores de infección
 - Frustración
 - Aburrimiento
 - Suministros inadecuados
 - Información inadecuada
 - Pérdidas financieras
 - Estigma

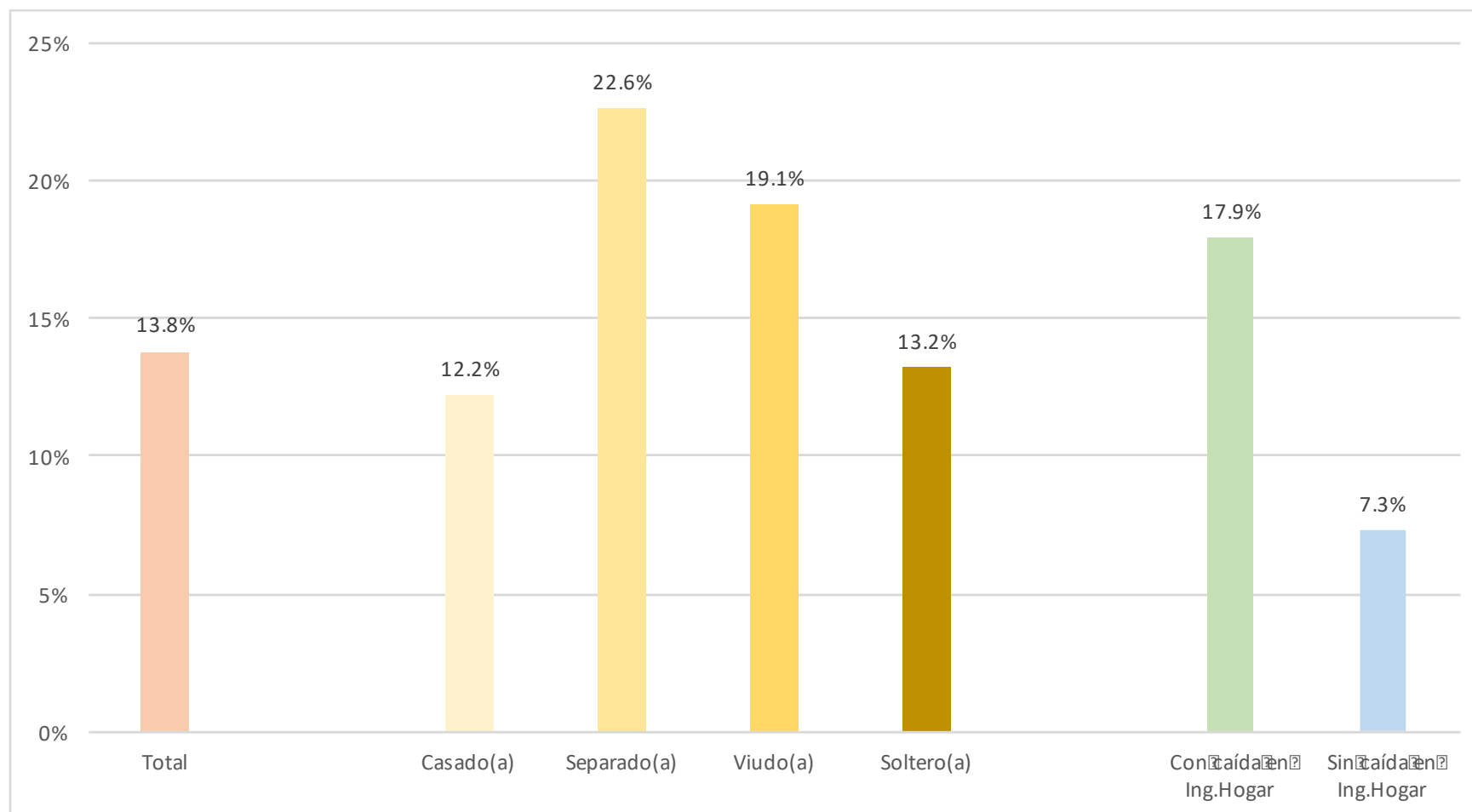


Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC

- Estudio de carácter longitudinal, con seguimiento de los mismos individuos en el tiempo.
- Se obtiene una muestra aleatoria de individuos representativos de la población nacional urbana entre los 21 y los 68 años.
- Tamaño muestral del levantamiento: 1.637 individuos.
- 4 rondas de levantamientos de información.

INDICADOR DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

PROPORCIÓN QUE PRESENTA PROBLEMAS DE SALUD MENTAL DE ACUERDO A INDICADOR GHQ-12

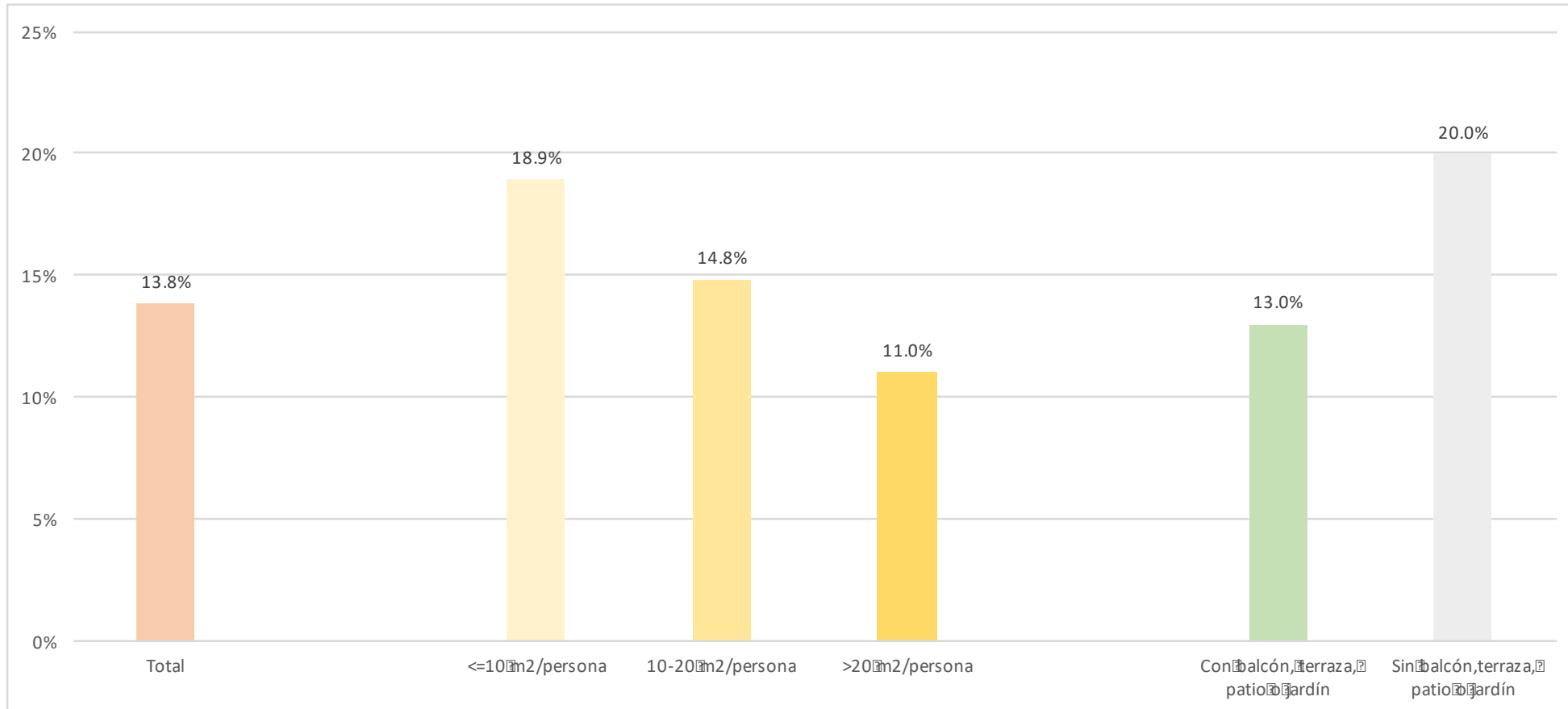


Las personas en estado separado o viudo presentan entre 7 y 10 puntos adicionales de prevalencia de problemas de salud mental que los solteros y los casados.

Asimismo, la presencia de estos problemas es muy superior en aquellos hogares que reportan una caída en sus ingresos respecto del mes de julio del año anterior.

INDICADOR DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

PROPORCIÓN QUE PRESENTA PROBLEMAS DE SALUD MENTAL DE ACUERDO A INDICADOR GHQ-12

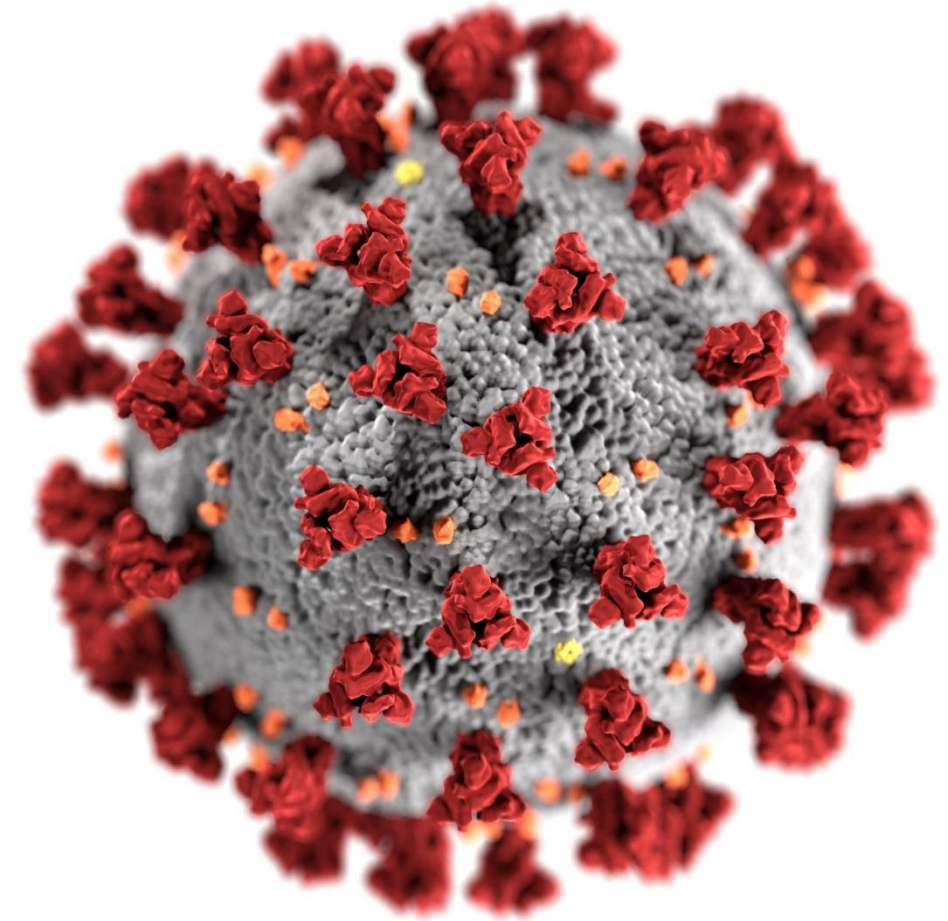


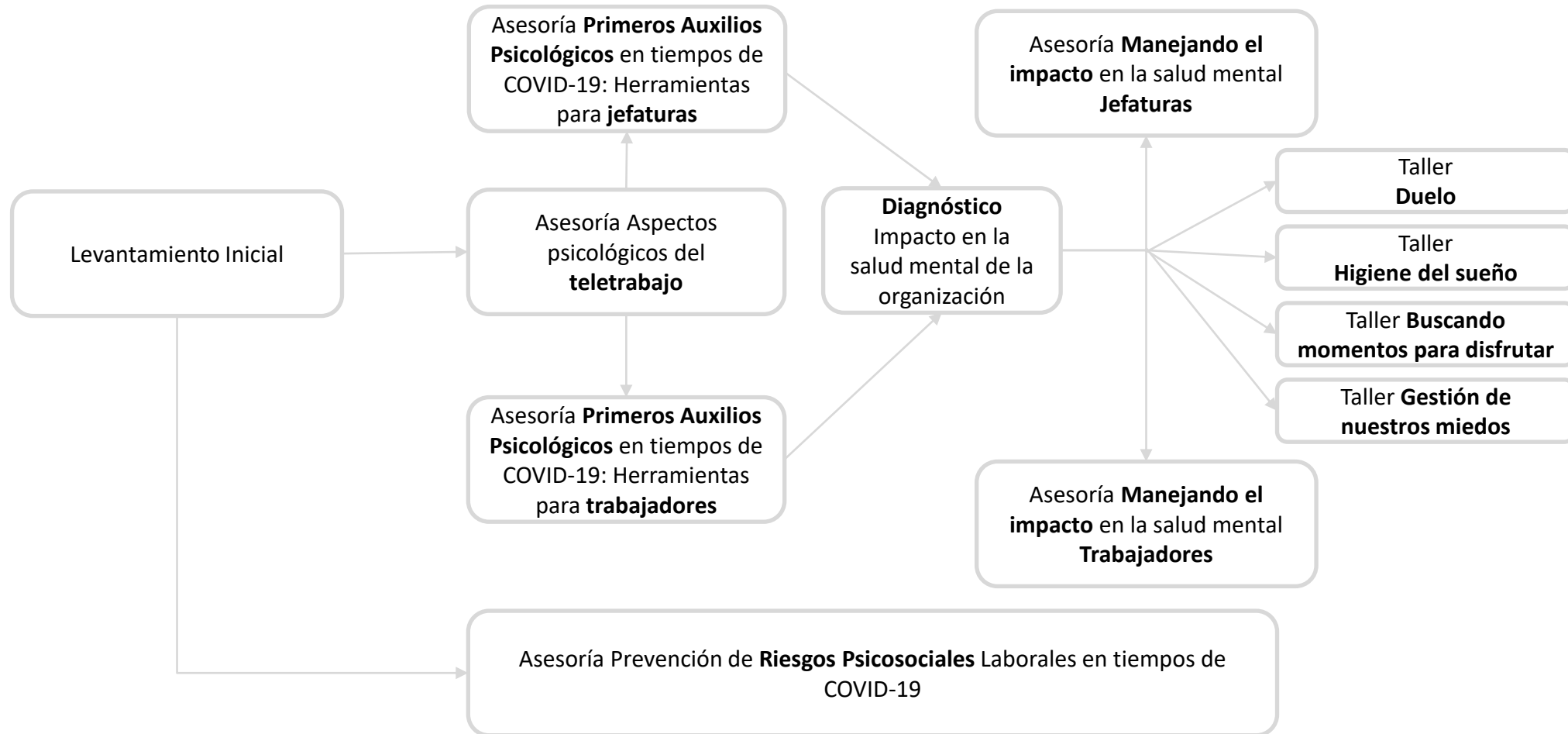
Las condiciones de la vivienda están relacionadas con la presencia de problemas de salud mental. A menor superficie de la vivienda por persona la prevalencia es mayor. Las personas que están en viviendas sin balcón, terraza, patio o jardín tienen 7 puntos más de pre-valencia de problemas de salud mental que el grupo de comparación.

INTERVENCIONES EN PANDEMIA

TOTAL TRABAJADORES ASESORADOS: 79.530

Asesoría	N° act	Total aproximado
Asesoría RPS COVID	45	450
Asesoría PAP COVID19	4989	49890
Asesoría Teletrabajo	1494	22410
Asesoría Impacto SM	339	6780





Liderazgo en una crisis

Liderando en crisis COVID-19:
Recomendaciones fundamentales

El proceso de reincorporación:
Recomendaciones para la organización

Cambios en la estructura

¿Cómo quedan los que quedan?

Cómo comunicar cambios estructurales

Cómo comunicarse en situaciones COVID 56

Cómo comunicarse con los equipos de trabajo en tiempos de COVID-19

Cómo comunicarse con un trabajador que tiene COVID-19

Cómo comunicarse con los trabajadores cuando un compañero tiene COVID-19

Cómo manejar muertes dentro de la organización

Cómo contener a trabajadores en crisis

Contener el miedo a infectarse de los trabajadores

1. **Organizarse** para responder a una crisis
2. El valor de "**calma deliberada**" y "**optimismo limitado**" de los líderes
3. **Tomar decisiones** en medio de la incertidumbre
4. **Demostrar empatía:** lidiar con la tragedia humana como primera prioridad
5. **Comunicación efectiva:** mantenga la transparencia y proporcione actualizaciones frecuentes





Protección física

Comunicación oportuna

Evaluación de rutinas
periódicamente

Medidas adicionales
