

Acciones que pueden implementar los CPHS para contribuir a la salud mental de los trabajadores

La incertidumbre, la sobre carga laboral, el lograr conciliar la vida familiar con el teletrabajo y el temor al contagio son sólo algunas de las problemáticas con las que han lidiado los trabajadores el último año. Frente a esto, los CPHS pueden tomar ciertas acciones y crear instancias de apoyo y bienestar.

1. [Conocer la red de apoyo de los trabajadores](#)

Si un trabajador sufre un accidente o enfermedad, es de vital importancia contar con la información de su red de apoyo para acudir fácilmente a ella en caso de emergencia y gestionar las ayudas de forma expedita. Esta labor puede estar a cargo de las jefaturas, pero los Comités Paritarios están capacitados para asumir esa responsabilidad y rescatar información crucial de sus pares.

2. [Realizar un levantamiento de necesidades](#)

Otra de las acciones significativas es realizar un levantamiento de las necesidades de los trabajadores y evaluar quienes pueden requerir distintos tipos de apoyo, que se pueden otorgar desde la organización o a través de los compañeros de labores.

3. [Abordar abiertamente la “fatiga pandémica”](#)

El concepto “fatiga pandémica” fue acuñado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y hace referencia a la reacción de las personas ante las prolongadas medidas y restricciones que se han impuesto en la pandemia. Lo recomendable es reforzar la idea de que no se deben aflojar las medidas preventivas y que el riesgo sigue latente, es necesario conversar abiertamente sobre una situación que genera cansancio, estrés, frustración, pero que nos afecta a todos por igual.

4. [Crear instancia de conversación](#)

Una buena idea es realizar conversatorios por videollamada, aunque sean de 20 minutos, en el que todos tengan sus cámaras encendidas y puedan hablar de los temas que les parecen relevantes en el ámbito de la salud mental. En esas instancias las personas se sienten escuchadas y se dan cuenta que no son un número más.

5. [Actuar como mediadores confidenciales](#)

Hay temas que para los trabajadores son muy complejos de abordar con sus jefaturas e incluso con sus mismos compañeros. En esas situaciones el Comité puede cooperar escuchando las inquietudes de las personas con confianza y en confidencialidad, y luego actuar como mediadores.

