

Aportar a la salud mental de los trabajadores

Quienes están trabajando de forma remota y aquellos que continúan con labores presenciales, lo hacen bajo un contexto complejo donde hay mucha incertidumbre, temor y ansiedad. La salud mental de los trabajadores se ha visto afectada en esta pandemia y desde el CPHS pueden aportar a su cuidado implementando algunas acciones que detallamos aquí.



Material sobre salud mental para descargar y compartir

El sitio web **coronavirus.achs.cl** es un gran repositorio con material de apoyo para enfrentar las distintas aristas de esta pandemia. Ahí puedes revisar fichas con recomendaciones sobre salud mental que pueden ser útiles para abordar esta temática.

1 PONER ATENCIÓN A PUESTOS DE TRABAJO CRÍTICOS: Hoy la labor del Comité debe estar centrada en la prevención y control del COVID-19. Por lo mismo, deben poner especial foco en aquellos puestos de trabajo expuestos a contagio, como el de atención al cliente. Probablemente, la situación de ese trabajador requiera una atención adicional más allá las medidas de protección, porque su temor y preocupación por el contagio son mayores. Lo recomendable es monitorear ese puesto de forma más integral.

2 REFORZAR EL NEXO EMPRESA-TRABAJADOR: Los CPHS efectivamente son el mediador entre la organización y los trabajadores en temas de prevención y salud ocupacional, y en este contexto, ese rol puede potenciarse para comunicar los casos de trabajadores que tengan problemas específicos y buscar soluciones en conjunto con la empresa para ir en su ayuda.

3 EVALUAR CON LAS JEFATURAS EL CREAR INSTANCIAS PARA CONVERSAR Y REFLEXIONAR CON LOS EQUIPOS: El CPHS puede promover esta iniciativa en los distintos equipos que conforman la organización. Dedicar un par de minutos a conversar sobre cómo está y cómo se ha sentido cada trabajador antes de comenzar la reunión semanal de coordinación (virtual o presencial), puede ser una buena instancia para compartir experiencias, emociones y generar redes entre los trabajadores.

4 EMPATIZAR AL COMPARTIR INFORMACIÓN RELEVANTE: Una de las principales labores del CPHS en este contexto, es que provean información actualizada y oportuna al resto de los trabajadores en distintos formatos. Una buena estrategia adicional, es compartir esa información con algún mensaje adicional que empatee con la difícil situación que está viviendo cada persona, la importancia del autocuidado para poder proteger al resto y el valor de la colaboración para salir todos juntos de esto.