



La salud
es de todos

Minsalud

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

Ministerio de Salud y Protección Social
Consejo Nacional de Salud Mental
Boletín #6. Marzo 2020

“El aislamiento como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar de todos, ¡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 cuidado personal – el cuidado de si mismo- es indispensable para renovarse cada día.
 - a) Cuidar es la esencia de su vocación como parte del equipo de Salud. Recuerde que cuidar es parte de su naturaleza humana y le permite vivir mejor su rol como hijo(a), madre – padre, compañera (o), esposa(o), amigo(a), vecino(a), servidor público o asistencial. El cuidado es vital para la sobrevivencia, para promover nuestro desarrollo y el de los demás. No se trata únicamente de un trabajo, sino de una vocación. Si estamos en esta labor, es por que en algún momento tomamos la opción de servir y apoyar.
 - b) Estrategias de Cuidado personal: Mantenga una rutina donde respete sus horarios de descanso, de alimentación y tenga buenos hábitos de sueño, , tenga una dieta saludable y balanceada, realice actividad física, y actividades agradables, otorguele el tiempo y la importancia que ameritan a las conversaciones con familiares y amigos. Recuerde que si se cuida puede adelantar su labor con mejor actitud y calidad.
 - c) Promueva buscar y vivir experiencias que lo inspiren, le permitan “recargarse” física y emocionalmente. Además de estilos de vida saludables, busque sostener contacto y compartir con sus seres queridos de acuerdo a sus posibilidades y condiciones, permitase disfrutar de las pequeñas cosas, escuche su música favorita, lea, vea alguna película que le motive.
 - d) Evite consumo de alcohol, cigarrillo y otras sustancias psicoactivas. Esto empeora su bienestar físico y emocional. Evite consumo en exceso de café o bebidas estimulantes. A pesar de la tensión, esta no mejora si nos excedemos.
 - e) Tiempo fuera para “respirar”. Cuando le sea posible, busque un momento a solas para “respirar lenta y profundamente”. Sabemos que la respiración tranquiliza, aclara las ideas, calma las emociones, baja las tensiones, incluso las físicas. Esto no tarda más de 5 minutos y si le puede ayudar en los momentos exigentes del trabajo y de la vida.
2. **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.
3. **Recuerde estrategias adecuadas que haya utilizado en el pasado para afrontar el estrés y vuelve aplicarla.** Tal vez, ya se han superado situaciones difíciles anteriormente. Recuerde que le funcionó para salir adelante con la situación, haga consciente lo que aplica ahora, o traiga a hoy, lo que considere le puede servir.
4. **Busque ayuda.** Si su carga emocional se ha convertido en una situación de difícil manejo, percibe que su trabajo está generando una carga innecesaria y no siente compasión por las personas que atiende; puede recibir apoyo en las líneas territoriales de orientación en salud mental (Ver anexo).



SUGERENCIAS PARA LÍDERES DE EQUIPO DE TRABAJO

1. **Confíe en sus capacidades con líder.** Si ha logrado este rol es porque también otros confían en usted (sus jefes y sus subalternos o el equipo que coordina). Actúe como tal, sea humano, busque hacer conciencia de la posibilidad de equilibrios en su vida personal y laboral, para lograr igualmente ser equilibrado y objetivo en sus decisiones.
2. **Realice monitoreo regular** de las personas a su cargo. Reconozca y agradezca al equipo por la labor realizada. Este atento(a) a reconocer las particularidades y condiciones de cada uno, y a promover en un lenguaje firme pero respetuoso sus indicaciones cuando haya lugar. Recuerde que el monitoreo regular es una oportunidad para aprender, mejorar y hacer ajustastes, no solo para identificar errores.
3. **Revise y ajuste su planeación permanentemente.** Esto es recomendable en situaciones normales de funcionamiento de servicios y labores en general, pero es más útil en momentos de emergencia. Máxime sus recursos cuando la situación es cambiante e impredecible.
4. **Revise su estilo de liderazgo.** Considerando lo que exige la situación, con quienes cuenta y cuales son las condiciones de base, se puede requerir una línea directiva, frente a actuaciones que requieren inmediatez – urgencia, o una línea más dialógica – y democrática- frente a decisiones que pueden ser más colegiadas; siempre mostrando reconocimiento y respeto por usted y los demás.
5. **Promueva la salud mental y física.** Permita espacios para que los profesionales puedan manifestar sus emociones y hacer regulación de las mismas. Comparta la importancia del cuidado de sí mismo – el cuidado personal, y el cuidado mutuo como parte de la fortaleza del equipo.
- 6.
7. **Si también siente carga emocional, busque apoyo** y recuerde las estrategias de cuidado personal- cuidado de sí - mencionadas anteriormente.
8. **Garantice una buena comunicación,** brindando información clara y oportuna que llegue a todo el personal, esto ayuda a disminuir la ansiedad y a que el equipo perciba mayor control. Reconozca también cuando se equivoca, hagalo considerando oportunidad y pertinencia. La comunicación se basa en la confianza, que empieza por reconocernos todos “muy humanos” con aciertos y desaciertos.
9. **En lo posible disponga de tiempo para grupos de apoyo** entre el mismo equipo de trabajo Revise y actualice permanentemente horarios con oportunidad y pertinencia para los momentos de encuentro.
10. **Asigne tareas en equipo.** Las actividades realizadas por más de una persona permite que disminuya el estrés y mejora la capacidad de respuesta.
11. **Facilite acceso de su equipo a servicios profesionales en salud mental.** Si observa en alguno de sus integrantes dificultades para adaptarse a la situación, pregúntele y preste especial atención conservando la confidencialidad. Deles a conocer los mecanismos institucionales dispuestos para el cuidado de la salud mental del equipo y las pautas de cuidado que deben considerar.



La salud
es de todos

Minsalud

Ante una situación inicialmente devastadora se activan las respuestas efectivas de profesionales de la salud, científicos y expertos de salud pública que trabajan para que la respuesta ante estas circunstancias tan novedosas sean las más exitosas. Lo usual es que también los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación. Las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es en los pequeños detalles de solidaridad, amabilidad, bondad y gratitud que tenemos la ayuda en nuestras manos.

¡Quédate en casa y lávate las manos!