



ALIANZA DE INVESTIGACIÓN

Análisis de condiciones laborales y
trabajo decente: un asunto
interdisciplinario y de colectivos

Código Hermes 44557

Autor:

Nathaly Rivera Romero

Profesora Asistente, Facultad de Enfermería
Universidad Nacional de Colombia -Sede Bogotá

Cuida tu Salud Mental durante el trabajo Profesionales de la salud

*Facultad de Enfermería
Sede Bogotá*



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Cuídate

- Se amable y compasivo con los demás y contigo.
- Esta situación no va a desaparecer rápidamente por lo cual debemos buscar respuestas a largo plazo y recargar constantemente las energías.
- En lo posible pon límites frente a tu disponibilidad para el trabajo en momentos de descanso.
- Frente a las actividades en casa distribuye las tareas con los demás miembros de tu hogar.
- Organiza tus actividades diarias, desayuna, almuerzo y cena algo ligera, no te saltes las comidas y toma agua durante el turno.



Cuídate



- En casa abre un espacio para hacer 20 minutos de ejercicio, yoga o meditación.
- Desconéctate por lo menos un día de las actividades relacionadas con el trabajo.
- Comparte tiempo dedica un espacio para hablar, jugar y reír.
- No pierdas contacto con tus seres queridos, familia y amigos, la virtualidad y los medios digitales son nuestros aliados.
- Busca ayuda profesional si la necesitas.

Cuida tu sueño

- Respeta la hora de levantarse y la hora de ir a dormir.
- No permanezcas en pijama durante el día diferencia tu ropa para trabajar de tu ropa para dormir.
- Evita o disminuye el consumo de bebidas estimulantes especialmente en la noche.
- Busca mantener tu sueño por 6 horas seguidas.
- Cena algo ligero por lo menos una hora antes de ir a dormir.
- Apaga luces, incluida la del celular antes de ir a dormir.
- Prueba hacer un ritual del sueño que permita a tu cuerpo prepararse para ir a dormir.

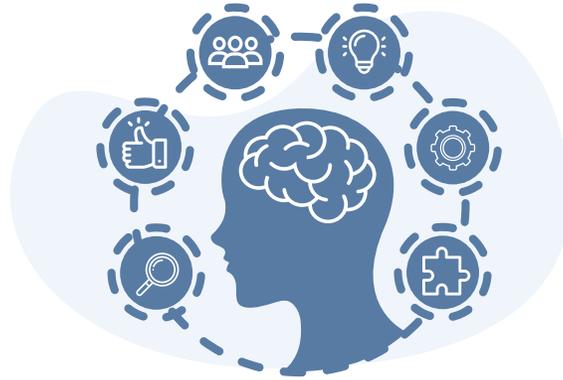


Entrena tu mente



- Encuentra una actitud que te permita estar alerta, y a la vez en calma.
- Mantén tus pensamientos en el presente.
- Identifica que pensamientos te favorecen y cuales te desgastan.
- Identifica las emociones, sentimientos y pensamientos que estás viviendo, el miedo, la ansiedad, el estrés y la tristeza son válidos.
- Siente y acepta tus emociones, permítete un tiempo para comprenderlos.

Entrena tu mente



- En momentos de estrés puede llevar un poco más de tiempo entender las situaciones.
- Comparte las emociones con personas de tu confianza.
- Evalúa de forma objetiva tu situación actual.
- Recuerda esas estrategias que utilizaste antes en tiempos difíciles para recuperarte o sentirte mejor.

Recuerda que cuando no manejas las emociones

- Busco ocuparme y llenarme de trabajo para evadir las emociones.
- Durante el día aumento la cantidad y el número de porciones de mis alimentos pues me siento estresado.
- Siento rabia o enojo fácilmente lo que puede estar ocultando la tristeza o el miedo.
- Puedo iniciar o aumentar el consumo de sustancias psicoactivas para disminuir la ansiedad o intentar rendir más.

Infórmate

- *Entrénate frente a las medias de seguridad que puedes adoptar.*
- *Evita gastar tu tiempo buscando noticias e información todo el día, programa un horario máximo una vez al día.*



- *No te satures ni satures a otros con información.*
 - Frente a cursos, webinar y conferencias prioriza temas de tu interés y que se adapten a tus horarios, no tienes que estar en todos.
 - Identifica si estas produciendo contenido de más para compartir.
 - Comparte información positiva, diferente, creativa. Reconoce y evita el lenguaje catastrófico te generará más estrés y podría asustar a tus compañeros.

- *Busca información de fuentes oficiales y confirmadas.*



En este momento tú y tus colegas están ante una situación de constante estrés, pueden sentir miedo, ansiedad, tristeza y muchas emociones más, lo cual es esperado, sin embargo, *esto no significa que no seas capaz de realizar tu trabajo de una forma adecuada y que no puedas superar esta situación.*

Estamos en un periodo de crisis debemos aceptar nuestra realidad, bajar las expectativas, buscar las herramientas para adaptarse y ser más efectivo.

No podemos cambiar o controlar la realidad, pero si nuestra actitud ante ella, esto también pasara.

Referencias:

- Dr Julie Highfield, Consultant Clinical Psychologist, Cardiff Critical Care. CONSEJOS PARA LOGRAR EL BIENESTAR DE LOS PROFESIONALES DURANTE Y DESPUÉS DE COVID-19 Traducción: Equipo de Salud Mental Hospital Universitario La Paz.
- Grupo de Referencia del IASC para la SMAPS en Situaciones de Emergencia (Distribución: 14 de marzo 2020).
- OPS. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 12 de marzo del 2020.