

CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19 LÍDERES DE EQUIPO

CORONAVIRUS : Covid-19

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

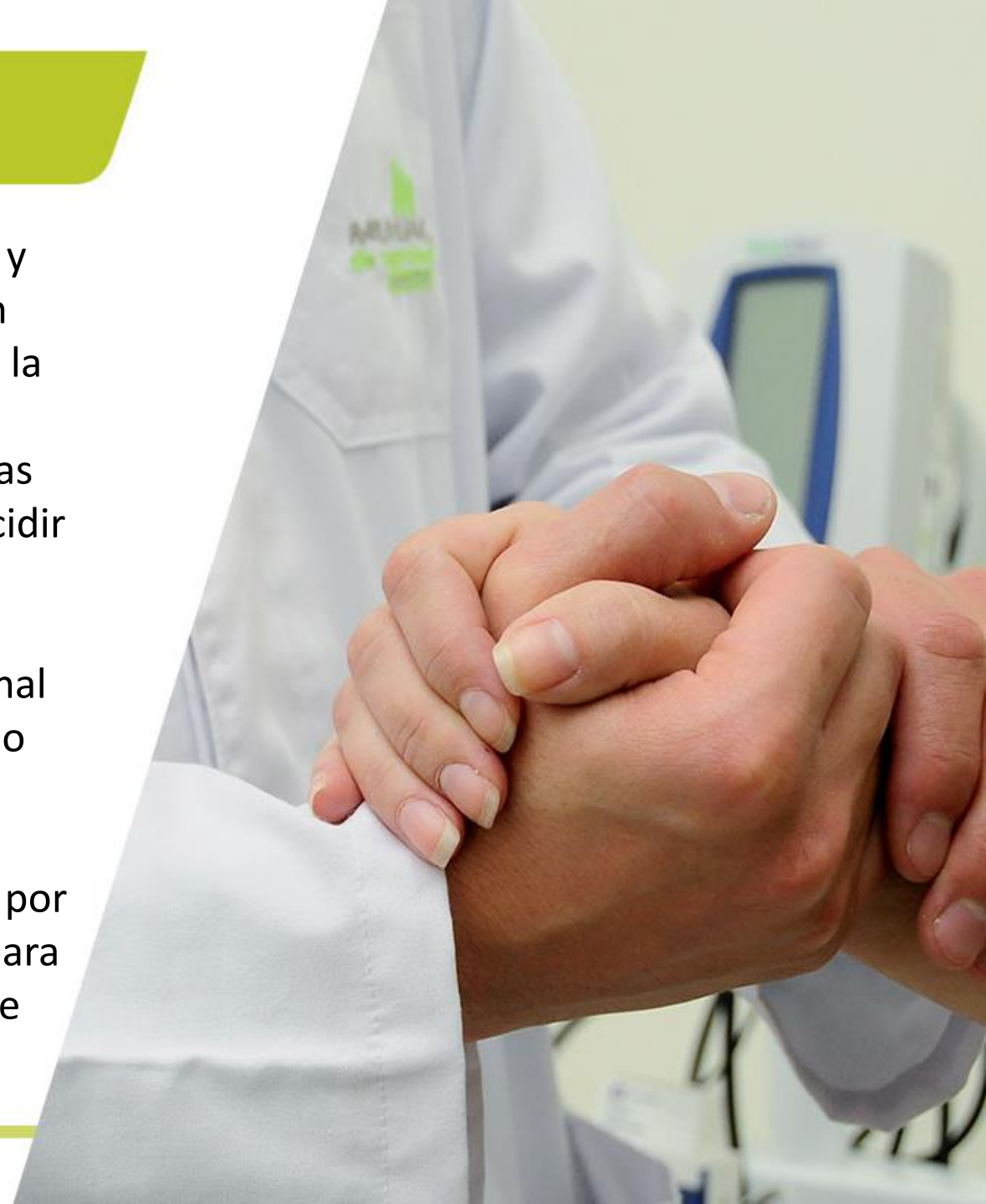


Salud Mental para líderes de equipo

La tranquilidad emocional es una medida más de defensa y prevención. La evolución diaria del estado de la situación mediante noticias y advertencias, no siempre tratadas con la necesaria rigurosidad, mal comunicadas o incluso sobredimensionadas; así como los rumores o noticias falsas entre la ciudadanía, constituyen factores susceptibles de incidir en el temor a la enfermedad.

Esto, a su vez, puede influir en el estado anímico y emocional de las personas, provocando un alarmismo tan innecesario como inútil.

Estas consideraciones de salud mental fueron desarrolladas por el Departamento de Salud Mental de Mutual como apoyo para la salud mental y bienestar psicológico durante el brote de COVID-19.



Recomendable

Es Esperable

Los gerentes y los líderes del equipo también se enfrentan a factores estresantes similares a los de su personal, y potencialmente tienen presión adicional en el nivel de responsabilidad de su rol.

Evite canales de información informal y mantenga vías de comunicación con un equipo único emisor.

Evite mantener mismas rutinas de su equipo

Apoyarse solo en el equipo de más experiencia puede desgastar y sobrecargar a las personas.

Evite cambiar información de turnos y descansos a diarios.

No improvise a diario medidas, que sean comunicadas por distintos canales.

Recomendable

Es importante que las estrategias para trabajadores sean válidas tanto para ellos como para los gerentes. Deben ser capaces de modelar estrategias de autocuidado para mitigar el estrés.

Garantizar que se proporcionen comunicaciones de buena calidad y actualizaciones de información precisas a todos personal.

Rotar a los trabajadores de las funciones de alto estrés a las de menor estrés

Asocie trabajadores sin experiencia con sus colegas de más experiencia.

Iniciar, alentar y monitorear los descansos de trabajo y mantener una rutina ordenada.

Implementar canales únicos de comunicación, que permitan de manera planificada horarios flexibles para trabajadores que se ven directamente afectados o tienen un familiar afectado por un evento estresante

Mantente informado

Encuentre la información más reciente de la OMS sobre dónde se está propagando COVID-19:

1. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/AdviceandguidancefromWHOonCOVID-19>
2. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
3. <https://www.epi-win.com/>
4. <https://www.minsal.cl/>



CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19 LÍDERES DE EQUIPO

CORONAVIRUS : Covid-19

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

