



Instituto de
Seguridad
Laboral
Ministerio del Trabajo
y Previsión Social

Gobierno de Chile



OISS
ORGANIZACIÓN
IBEROAMERICANA
DE SEGURIDAD SOCIAL

WEBINAR
INTERNACIONAL
ISL



“Riesgos psicosociales en tiempos de Covid-19
para las y los trabajadores de la salud:
Experiencias en Chile y España”



**WEBINAR
INTERNACIONAL
ISL**



RIESGOS PSICOSOCIALES Y SALUD MENTAL EN TRABAJADORES/AS DE LA SALUD. ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES

Paula Bravo Urbina

Psicóloga

Asesor Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales

Dirección Regional de O'Higgins



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRESTARLES ATENCIÓN?





Riesgos Psicosociales en COVID-19

Cuantitativas

- Aumento y presión demanda asistencial
- Subcarga laboral
- Turnos extensos
- Menor cantidad de trabajadores disponibles por contagio o cuarentena.

Cognitivas

- Rapidez de las decisiones
- Dilema ético por administración de recursos finitos
- Numerosos aprendizajes
- Amenaza de colapso del sistema (realidad v/s pensamiento)



Riesgos Psicosociales en COVID-19

Emocionales

- Manejo de la propia emocionalidad.
- Paciente en condición de aislamiento.
- Agotamiento por compasión
- Miedo, angustia, incertidumbre y desesperanza.

Sensoriales

- Protocolos de uso, peso e incomodidad EPP.
- Limita movilidad y comunicación
- Estado de alerta y atención constante.
- Dificultad para descansar



Riesgos Psicosociales en COVID-19

Liderazgo

- Jefaturas contagiados o en cuarentena
- Nuevos liderazgos y nuevos equipos de trabajo
- Administrar altas demandas con recursos limitados

Relaciones interpersonales

- Trabajar bajo tensión y en emergencias, facilita la aparición de conflictos interpersonales
- Equipos conformados por personas que no se conocen

Doble presencia

- Preocupación por el contagio propio y de sus familiares
- Preocupación por las consecuencias de enfermarse. Diferencias de género
- Dificultad para acceder al apoyo social.



Riesgos Psicosociales en COVID-19

Alta motivación y vocación de servicio

Entrenados en “luchar hasta el final”

No abusar de la motivación

Presentar síntomas es esperable

Atender a su comunidad

Conflicto vocacional por inseguridad o ideas de debilidad

Reconocer la afectación del equipo.

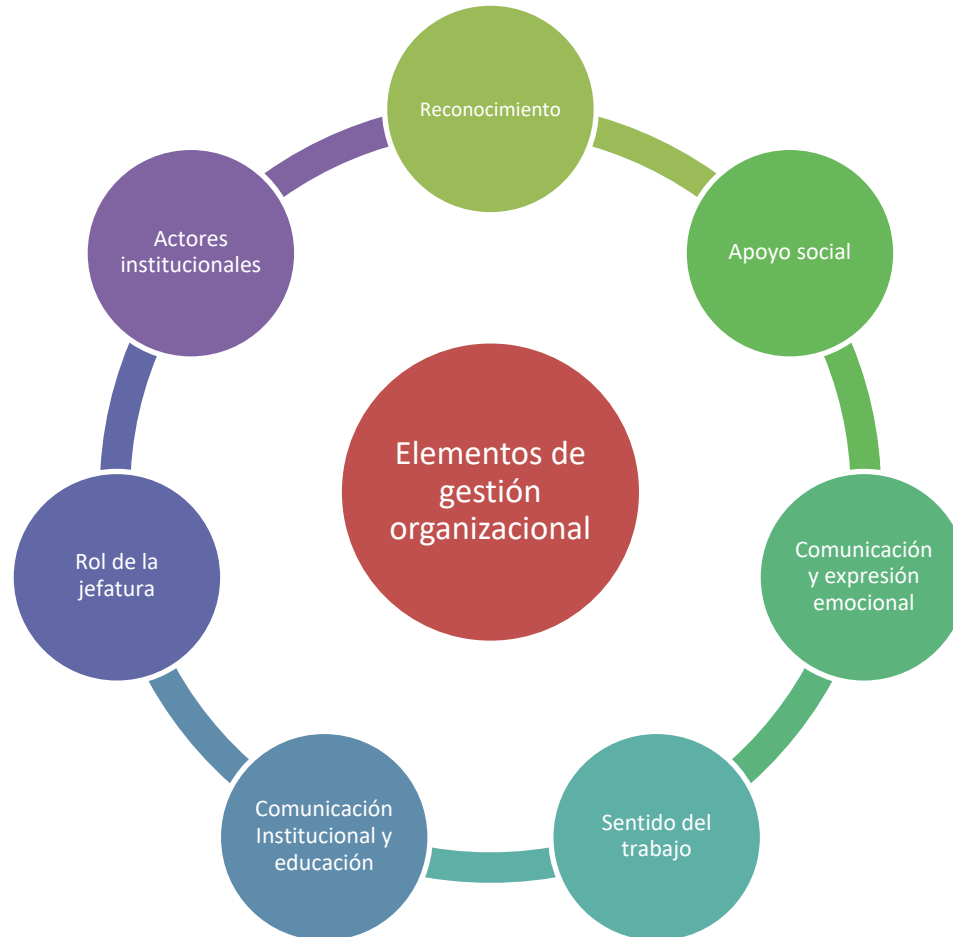
No es una guerra, no son súper héroes



RECOMENDACIONES GENERALES PARA DISMINUIR LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN TIEMPOS DE COVID 19



GESTIÓN ORGANIZACIONAL



Elisa Ansoleaga,
Hospital Digital



GESTIÓN ORGANIZACIONAL

Reconocimiento

Valorar y agradecer el esfuerzo

Respetar salidas turno, horarios y días de descanso.

Reconocer que cometer errores es posible

Apoyo social

Aceptar las emociones y miedos.

Hablar de ellos.

Generar espacios de distensión y contacto con familia

Actores institucionales

Trabajar en conjunto y coordinar acciones

Involucrar a distintos actores sociales e instituciones

Prestar atención a lo local

Evitar sobre intervención



- ✓ Ampara y da seguridad
- ✓ Ayuda a tomar mejores decisiones.
- ✓ Optimizar recursos, ahorrar tiempo y energía .
- ✓ En situaciones de catástrofes, ayudar a otro es protector de la salud mental



GESTIÓN ORGANIZACIONAL LIDERAZGO

Planificar y distribuir el trabajo equánimemente

Mantener al equipo informado

Generar rotación adecuada.

Programar pausas para atender necesidades biológicas

Identificar trabajadores con necesidades especiales

Detectar súper héroes y enviarlos a descansar.

Disponer del EPP necesario para la tarea.

Definir vías de solicitud y responsable de la gestión de material

Reconocer errores y analizarlos con el equipo de manera constructiva



GESTIÓN PERSONAL

Baje revoluciones

Cuide sus
necesidades básicas

Tenga un plan de
acción en caso de
que enferme

Hable de sus
preocupaciones,
miedos y emociones

Contáctese con los
que quiere y con lo
que le gusta

Desconéctese del
trabajo.

No se olvide del
humor

Recuerde agradecer

Pruebe distintas
estrategias de
autocuidado



Instituto de
Seguridad
Laboral

Ministerio del Trabajo
y Previsión Social

Gobierno de Chile



OISS

ORGANIZACIÓN
IBEROAMERICANA
DE SEGURIDAD SOCIAL

**WEBINAR
INTERNACIONAL
ISL**



iGracias!

email: pbravou@isl.gob.cl