



## 7 MANERAS DE CUIDAR TU SALUD MENTAL EN PANDEMIA

Hay algunas **maneras clave de cuidar la salud mental de tu fuerza de trabajo durante la pandemia** de COVID-19.

Por ello, aquí te mencionamos algunas cortesía del Centro Phoenix Australia para la Salud Mental Postraumática:

- 1. Tras consultar a tu equipo, establezcan prácticas de trabajo adecuadas** para ayudar a que todos se mantengan saludables, y comuníquelas claramente y con calma.
- 2. Dile a tu equipo que estas prácticas serán revisadas y actualizadas regularmente** conforme se requiera.
- 3. Quizás fue posible que algunos miembros de tu equipo trabajen desde casa. Si este es el caso, motívalos para que establezcan una rutina diaria y se mantengan en contacto con sus colegas**, para que no solo se enfoquen en el trabajo sino también en la interacción social y estén pendientes los unos de los otros, así como para que programen reuniones regulares. Lo recomendable es realizar al menos una interacción social diaria cara a cara, como por ejemplo a través de una reunión o conferencia en línea, o un descanso virtual para tomar café.
- 4. Pídeles a tus trabajadores que establezcan límites claros entre el trabajo y sus vidas personales.** Por ejemplo, que respeten sus horas de trabajo usuales, y al final del horario normal de trabajo, apaguen y se desconecten de sus herramientas para trabajar, como las laptops (por mencionar algunas), para que hagan una transición consciente hacia sus actividades no relacionadas con el empleo, como la actividad física, la relajación y pasar tiempo con la familia o amigos.
- 5. Las preocupaciones sobre la crisis actual pueden exacerbar enfermedades preexistentes como depresión, ansiedad o trastorno de estrés postraumático (TEPT).** Por ello, **debes asegurarte de estar al pendiente de la salud de tus trabajadores, ofreciéndoles apoyo emocional y práctico si lo requieren.**
- 6. Recuérdales a tus trabajadores las diversas formas en las que pueden cuidar de su salud y bienestar dentro de su propio espacio de trabajo**, como por ejemplo, accediendo a programas de asistencia para trabajadores en línea o a los distintos sitios web y líneas de ayuda que trabajan 24/7 para apoyar a la población durante la crisis.
- 7. Finalmente, si eres jefe o supervisor, no olvides cuidar de ti y utilizar las mismas estrategias.**

ClickISalud