



Confinamiento, salud mental y trabajo en casa

Dra. Andrómeda Ivette Valencia Ortiz

Profesora-Investigadora, Instituto de Ciencias de la Salud

Candidata SNI

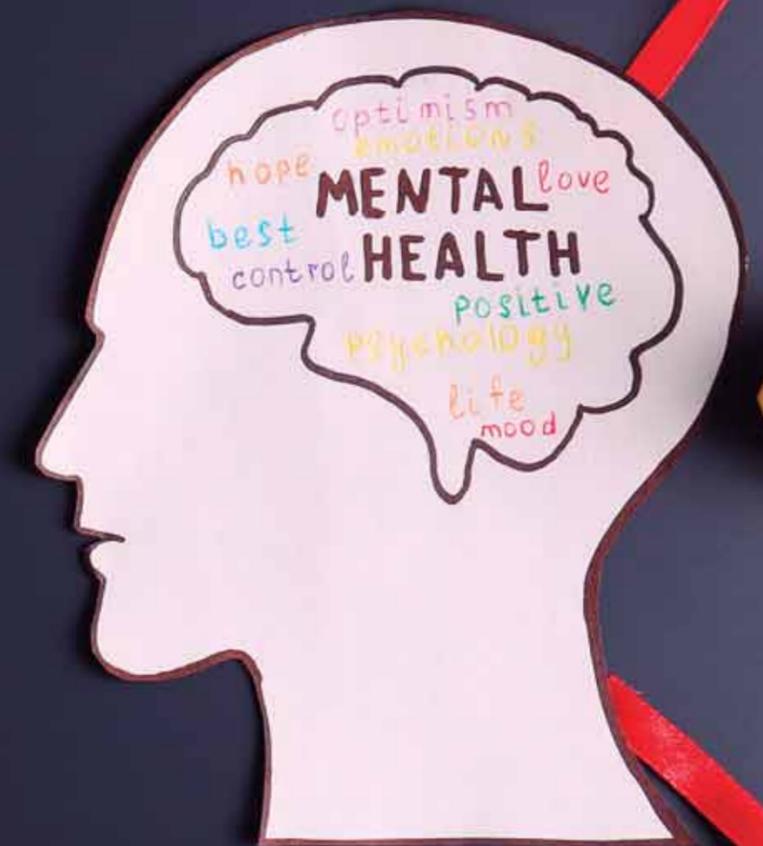


Introducción



Salud Mental

Es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.



Salud Mental y bienestar

Es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Es necesaria para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, expresar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida.

(Organización Mundial de la Salud, 2018)



- Seguimiento de recomendaciones en cada Fase de la pandemia
- Ajustes en la rutina diaria
- Cuidado específico en grupos vulnerables

Cuidado para la
salud

Reacciones emocionales esperadas

- Incredulidad
- Incertidumbre
- Preocupación
- Miedo
- Ansiedad
- Irritabilidad



Retos para la salud mental

- Adaptación a la situación generada por la contingencia sanitaria
 - mantener el cuidado de la salud
 - adaptarse en el hogar
 - adaptarse en el trabajo
 - interacción con otros miembros de la familia



Aislamiento Social



Confinamiento



- Atención a las necesidades individuales y familiares normales, además de las pautas adicionales de higiene

Confinamiento
en Casa



Confinamiento en Casa

- Cambio de rutinas presenciales a actividades escolares y de trabajo a distancia
- Lucha contra el aburrimiento



Aislamiento Social
vs
Distanciamiento Emocional



Trabajo en Casa

- HomeOffice
- México se encuentra en el 3er lugar de Latino América en realizar HomeOffice (desde 2018)



Algunos datos sobre el Home Office



Realizaba Home Office antes de la pandemia
15%

Ha realizado alguna vez Home Office
26%

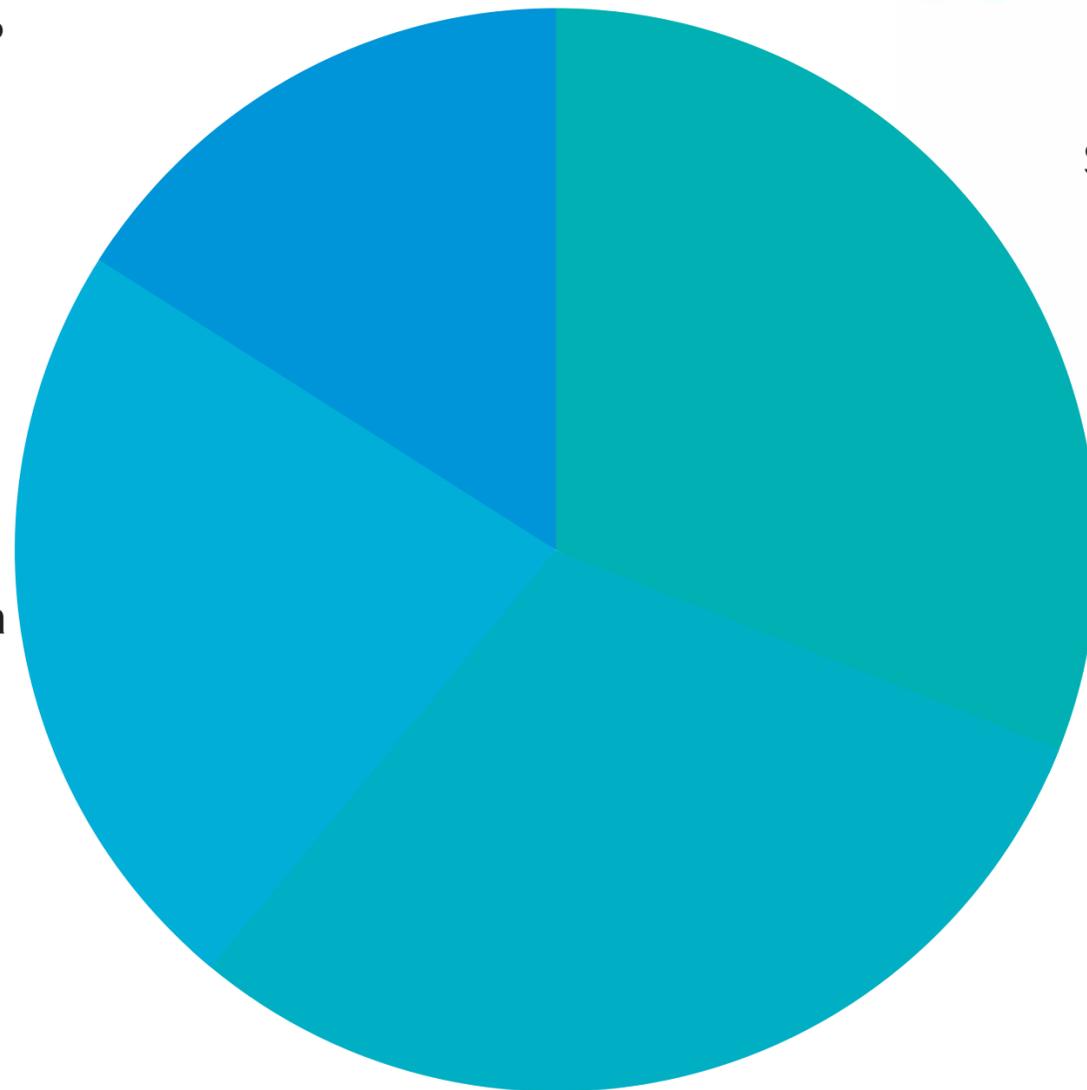
Antes de la pandemia NO usaba Home Office
59%



Algunos datos sobre el Home Office

Computadora de escritorio
16%

Tableta
23%



Smartphone
31%

Laptop
30%



Ventajas del Home Office

Se incrementa la productividad hasta un 23%

Se reducen gastos de las empresas hasta un 18%

Se reduce la rotación de personal hasta un 40%



El 80% de las personas
prefiere hacer Home Office
que ganar más

Se puede organizar el tiempo
de acuerdo con las necesidades
del trabajador

Ventajas del
Trabajo en Casa

Retos del Trabajo en Casa

No contar con el equipo
necesario para trabajar
desde casa

Combatir distractores

Organizar el tiempo



Otros integrantes de la familia requieren hacer teletrabajo

Los niños y adolescentes pueden requerir de apoyo para las actividades a distancia



Retos del Trabajo
en Casa

Distribuir las actividades
del hogar con las
actividades del trabajo

Manejo de estresores
cotidianos



Retos del Trabajo
en Casa

Impacto del Trabajo en Casa para la Salud Mental

- Dificultades para concentrarse
- Pensamientos rumiativos asociados a la enfermedad



Impacto del Trabajo en Casa para la Salud Mental

- Dificultades en la Crianza
- Baja tolerancia a la frustración



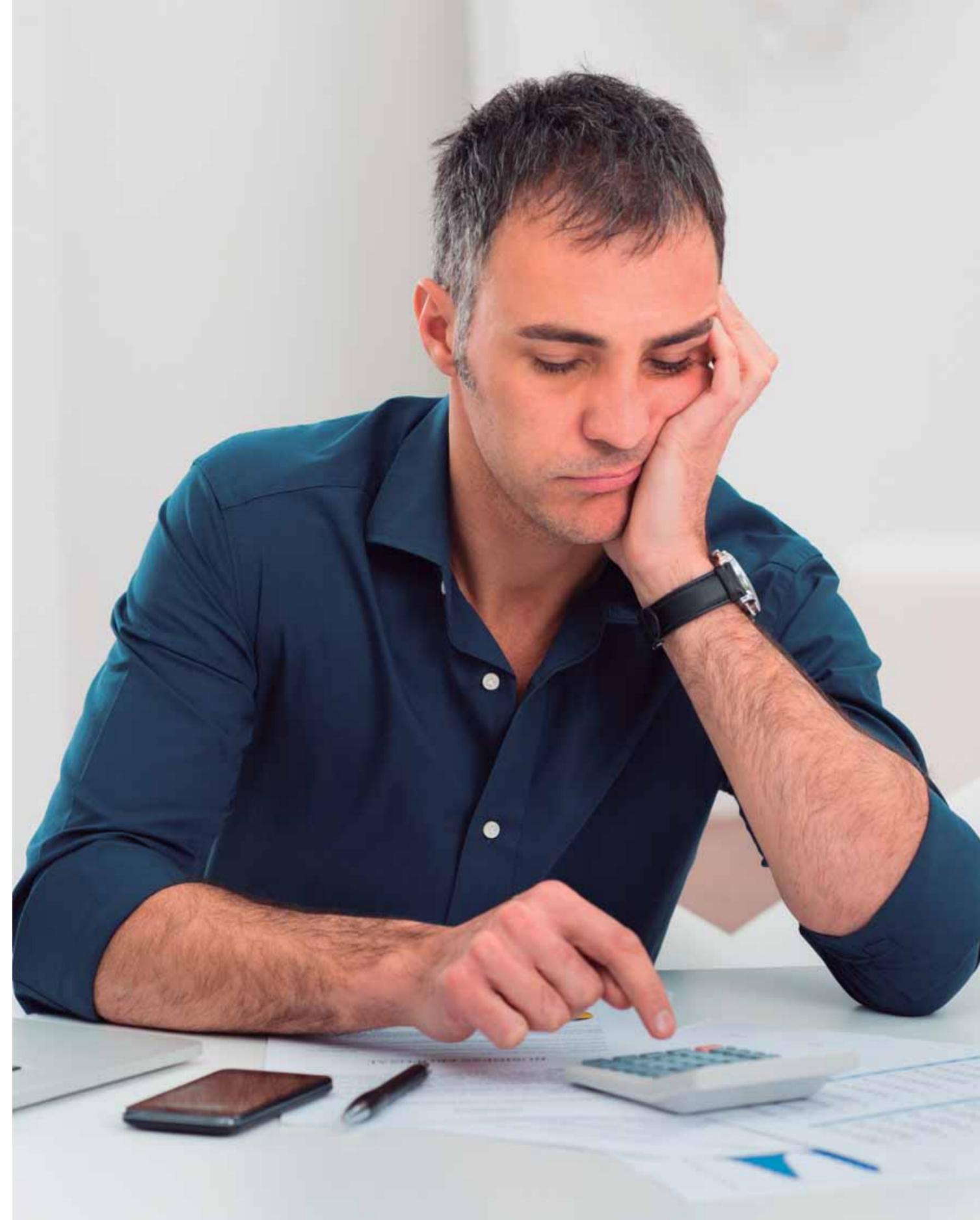
Impacto del Trabajo en Casa para la Salud Mental

- Alteraciones en los horarios para dormir o despertarse
- Mala Higiene del sueño
- Insomnio



Impacto del Trabajo en Casa para la Salud Mental

- Agotamiento emocional
- Apatía
- Irritabilidad
- Desesperanza



Impacto del Trabajo en Casa para la Salud Mental

- Agotamiento físico
- Síntomas físicos de estrés



Impacto del Trabajo en Casa para la Salud Mental

- Sobre carga de trabajo
- Sobre carga cognitiva





Cuidado de la Salud Mental al hacer Trabajo desde Casa

- Adecuar el espacio de trabajo
 - Ergonomía
 - Ambiente físico

Cuidado de la Salud Mental
al hacer Trabajo en Casa



Organiza y planifica
tu tiempo

Cuidado de la Salud Mental
al hacer Trabajo en Casa



- Cuidar hábitos de alimentación



Cuidado de la Salud Mental
al hacer Trabajo en Casa

Evitar noticias falsas



Cuidado de la Salud Mental
al hacer Trabajo en Casa

Mantener Higiene del
Sueño

Cuidado de la Salud Mental
al hacer Trabajo en Casa



Activación física



Cuidado de la Salud Mental
al hacer Trabajo en Casa

Comentarios Finales



Material de apoyo

Cuida de tu salud mental en esta Jornada de Sana Distancia

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

COVID-19 PERSONAS CON DISCAPACIDAD PÚBLICO GENERAL PERSONAL DE SALUD

¡Hola! Recuerda que durante la cuarentena en casa y es el momento de sacarle el máximo provecho. Mantente ocupado en actividades con tu familia, colabora en las tareas domésticas. Si te distraes pueden llegar los pensamientos negativos. Si te atacan los pensamientos negativos trata de confundirlos. Si te atacan los pensamientos negativos trata de confundirlos.

- Concéntrate
- Cuenta hasta diez y tranquilízate

Pero si crees que necesitas ayuda llama al Servicio de Atención a la Vida: 800 911 2000. Estamos listos para ayudarte.

¡Si te cuidas...

APOYO PSICOEMOCIONAL PARA FAMILIAS DURANTE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS

unicef para cada niño | Plan Ceibal | ANEP

Apoyo para familias

<https://www.unicef.org/uruguay/documentos/apoyo-psicoemocional-para-familias-durante-la-cuarentena-por-el-coronavirus>

Cómo lidiar con el COVID-19

| | | | |
|----------|--|--|------|
| descanso | | | Con |
| po para | | | Con |
| etas y | | | Enfó |
| les | | | |

Cómo lidiar con el COVID-19

<https://www.nimh.nih.gov/health/education-awareness/shareable-resources-on-coping-with-covid-19.shtml>

Manual para combatir el aburrimiento

<https://tienda.manualmoderno.com/manual-para-combatir-el-aburrimiento.html>

Manual para combatir el aburrimiento. Acciones divertidas ante el COVID-19

Andrómeda Ivette Valencia Ortiz

Ejemplar gratuito. Prohibida la venta.

Gracias

@DraAndrómedaV