

Recomendaciones



sobre

las medidas

y las condiciones

de Seguridad

y Salud

en el

trabajo remoto

Módulo 2

Recomendaciones de salud mental

La pandemia de COVID 19 ha generado una serie de cambios en la rutina diaria de los ciudadanos, lo que trae consigo incertidumbre y diversas preocupaciones que pueden hacer que las personas se sientan sin control de la situación. El incremento del estrés, miedo y sensación de soledad por el aislamiento social, podrían generar o empeorar algunos trastornos de salud mental como son la ansiedad y la depresión.

Para afrontar dicha situación, es importante que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones para beneficio de tu salud mental:

Sobre la cuarentena

- ✓ Quedarse en casa es difícil, pero recuerda que siguiendo las recomendaciones ayudamos al cumplimiento de la ley, y sobre todo evitamos exponer a nuestra salud y la de nuestra familia.
- ✓ Durante el periodo de aislamiento social, es necesario que prestes atención a tu salud física y mental, desarrollando actividades que te ayuden a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo:



Duerme lo suficiente: el sueño nos ayuda a descansar, pero también a mantenernos atentos y de buen humor. Es importante mantener rutinas de sueño.

Realiza actividad física: recuerda que hacer ejercicio es una forma de despejarte, pero también puede ser una forma de pasar tiempo con tu familia.





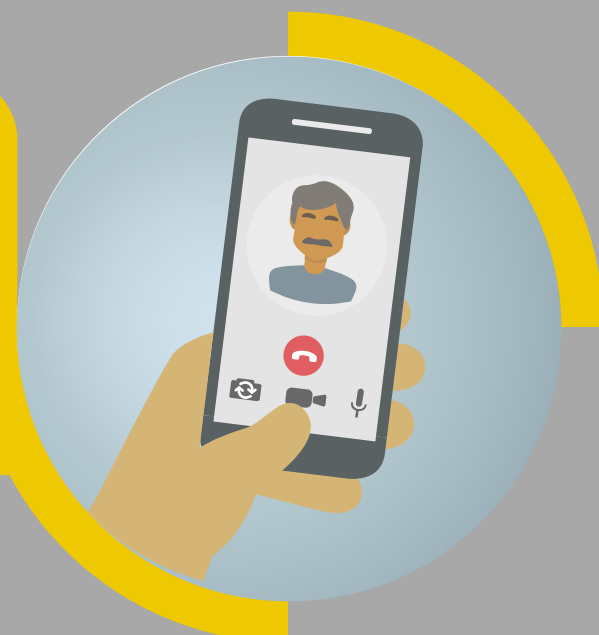
Distráete: aprovecha para retomar un hobby, leer un libro que no pudiste terminar, practicar un instrumento u alguna actividad de tu interés.

Come de manera saludable: intenta consumir una dieta balanceada y limita la cafeína ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.



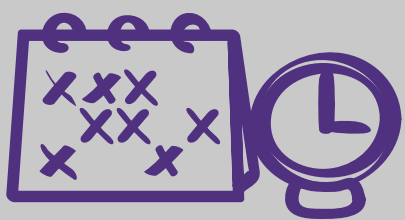
Evita el tabaco, ya que genera un mayor riesgo de enfermedades pulmonares.

Establece **conexiones virtuales periódicas** con tus familiares y amigos.



✓ La cuarentena está tomando más tiempo del que inicialmente se planificó, pero recuerda que estas medidas han sido tomadas para preservar la salud de los ciudadanos.

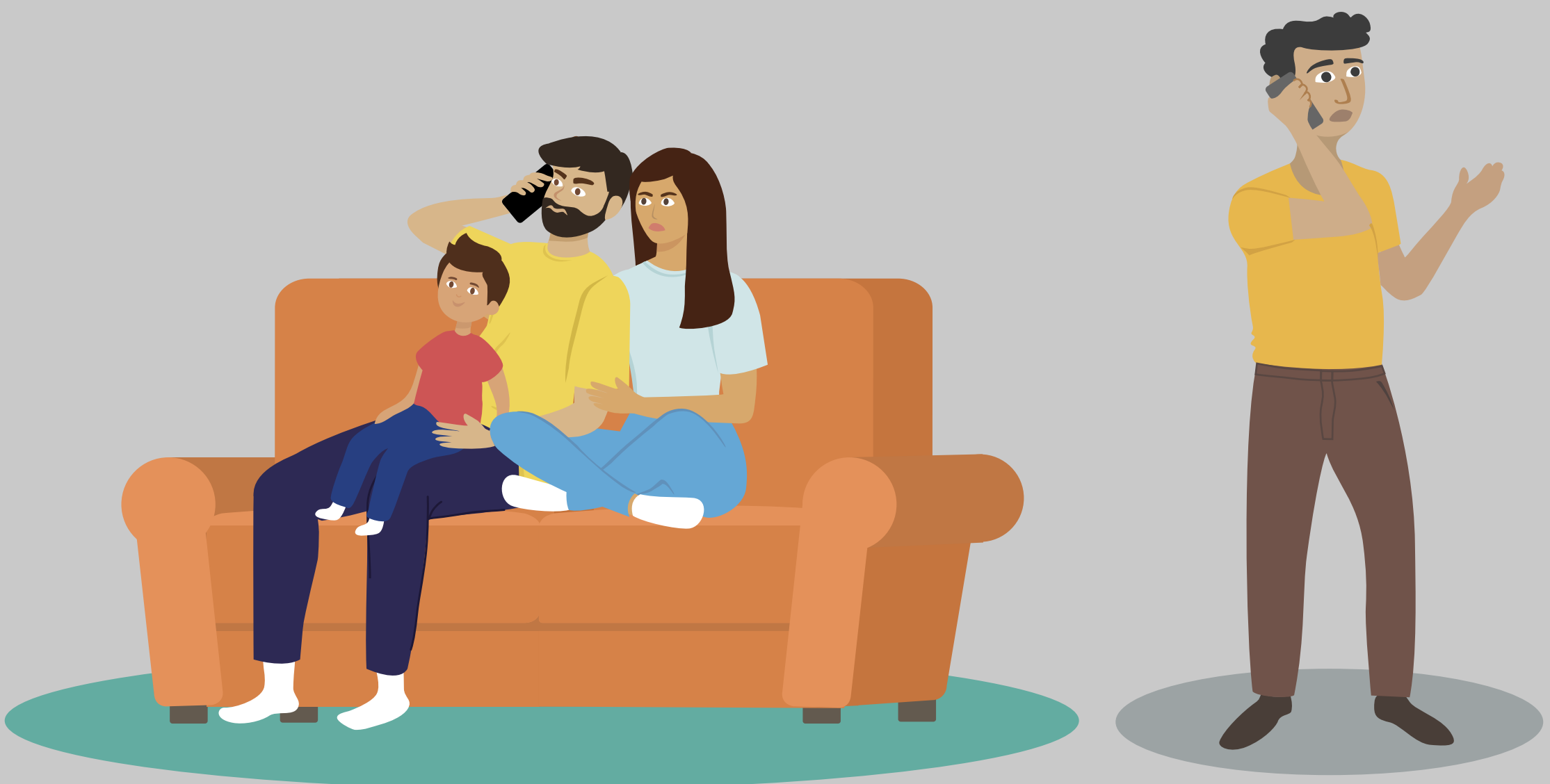
Sobre el trabajo



- ✓ Trabajar desde casa puede llegar a ser muy difícil, y traer consigo sentimientos de frustración o culpa. Conversa sobre tus dificultades con tu jefe directo, brinda alternativas para replantear los objetivos si es necesario, así como los ajustes que puedas necesitar.



- ✓ Muchas veces se sacrifica tiempo personal por mantener contentos a nuestros jefes directos. Es importante aprender a comunicar cuando el trabajo excede nuestras capacidades o afecta aspectos importantes de nuestras vidas.



Cómo

afrontar el estrés y

disminuir la ansiedad



Es importante **reconocer** específicamente aquello que nos genera temor o angustia, de esta forma es más sencillo **afrontarlo**, encontrar **soluciones efectivas** y reducir el agotamiento mental.



Si tuviste un día difícil, tómate un **momento de relajación nocturna**. Puedes escuchar la música que disfrutas, realizar algunos ejercicios de relajación, entre otras actividades. Hacerlo te ayudará a recuperarte y prepararte para el día siguiente.



Es posible que en estos momentos te preocupe lo que pueda ocurrir después de la cuarentena, como problemas financieros, laborales, familiares o de salud. Frente a ello, tomarte un momento para pensar e investigar sobre posibles soluciones o fuentes de apoyo pueden ayudar a sentir mayor tranquilidad.



Puedes sentirte más irritable o de mal humor, esto puede llevarnos a realizar algunas conductas impulsivas. **Trata de mantener la calma y pensar en las consecuencias de tus acciones.**



Recuerda que según fuentes oficiales, la mayor parte de las personas que contraen COVID-19 sólo experimentarán síntomas leves. Mantén la perspectiva.



Revisa las recomendaciones de seguridad y verifica que las estés cumpliendo, ello ayudará a sentirte más seguro.



Usar las redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y proporcionar valiosos medios para compartir sentimientos y aliviar el estrés.



¿Cuándo pedir ayuda?

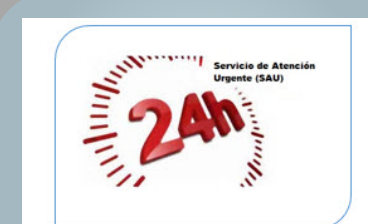
Si sientes una tristeza persistente, un nerviosismo abrumador u otras reacciones que se vienen prolongando o empeorando y afectan tu trabajo y tu relación con los demás.

No temas en ser sincero con lo que sientes y pedir ayuda a un profesional capacitado. De contar con uno, el encargado de salud ocupacional de tu centro de trabajo podrá brindarte apoyo y la información que necesitas.



Si bien los miembros de tu familia pueden estar de mal humor, ello no justifica ninguna forma de violencia física, psicológica, sexual o económica ya sea contra una mujer o contra los integrantes del grupo familiar.

Si esto ocurre, puedes tomar contacto con los servicios del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, como Línea 100, Chat 100 y los Servicios de Atención Urgente (SAU). Si lo necesitas, puedes salir de tu domicilio para pedir ayuda.



Chat100
www.mimp.gob.pe/chat100



Autoridad Nacional del Servicio Civil – SERVIR

Pasaje Francisco de Zela 150, piso 10,
Jesús María - 15072 - Perú
Central Telefónica: (511) 2063370
Correo electrónico: info@servir.gob.pe

Síguenos:



/SERVIRPERU



/SERVIR_PERU



/servir_peru



/company/servir-peru



/servirperu/



/ServirTV