

GUÍA ORIENTATIVA DE AFRONTAMIENTO

PARA LA OPTIMIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA Y POST – CUARENTENA

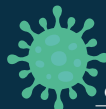
DOC/059/2021/G/CSM



**INSTITUTO NACIONAL
DE SALUD OCUPACIONAL**

Ministerio de Salud
Estado Plurinacional
de Bolivia

RESUMEN DE CONTENIDOS



Para familiares que
tienen a seres
queridos con COVID-19



Para familiares que
han perdido seres
queridos



Para personas que
están viviendo una
crisis económica



Para trabajadores
que han migrado
al tele-trabajo



Para personas en
primera línea
contra el COVID-19



Para interactuar
con niños y adultos

Esta publicación es propiedad del Instituto Nacional de Salud Ocupacional

AUTORES

Marcelo Pablo Pacheco Camacho (Autor principal)

Anelise Julieta Chambi Gutiérrez (Co-autora)

Janeth Gladys Herrera Corani (Co-autora)

Lubia Karem Andrade Surco (Co-autora)

Valeria Celeste Tórrez Guachalla (Co-autora)

Johana Mariel Bravo Iriarte (Co-autora)

Sandy Melissa Medina Jiménez (Co-autora)

AUTORIDADES

Lic. MSc. Cristina Salazar Montecinos

DIRECTORA GENERAL EJECUTIVA

Dra. Patricia Del Llano Morris

Jefa de Unidad Técnica de Medicina del Trabajo

Lic. Antonio Quisbert Torrez

Jefe de la Unidad Técnica en Medio Ambiente, Higiene y Seguridad Industrial

Lic. Yamir Antonio Rios Tarqui

Jefe de la Unidad de Asuntos Administrativos



GUÍA ORIENTATIVA DE AFRONTAMIENTO PARA LA OPTIMIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA Y POST - CUARENTENA

DOC/059/2021/G/CSM

INSO - 2021



Tabla de contenido

PRESENTACIÓN.....1

1. PARA FAMILIARES QUE TIENEN A SERES QUERIDOS CON COVID-19,
TANTO EN LA CASA COMO EN HOSPITALES.....2

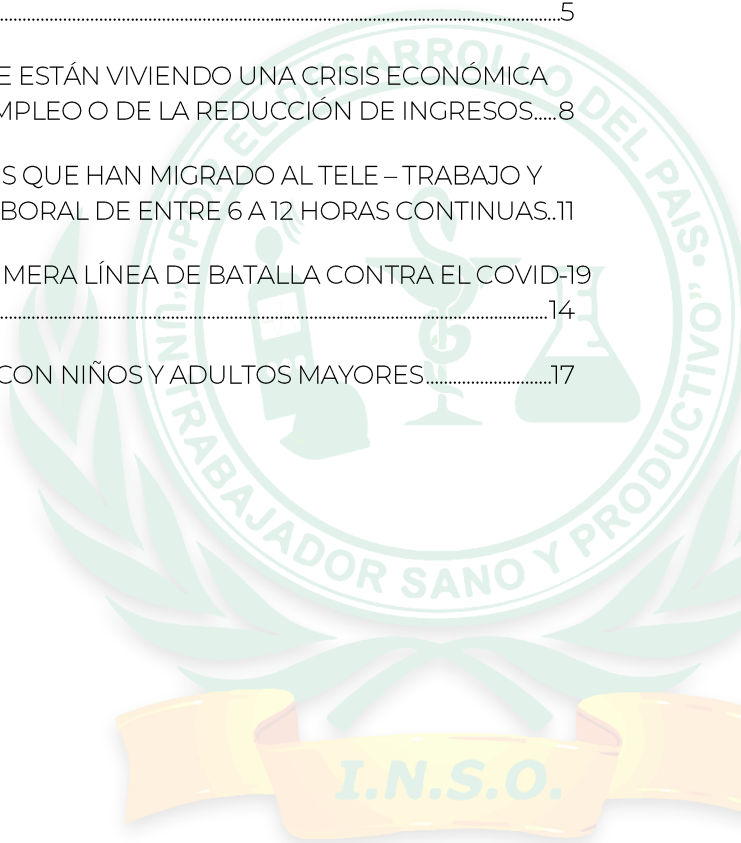
2. PARA FAMILIARES QUE HAN SUFRIDO LA PÉRDIDA DE SERES
QUERIDOS.....5

3. PARA PERSONAS QUE ESTÁN VIVIENDO UNA CRISIS ECONÓMICA
PRODUCTO DEL DESEMPLEO O DE LA REDUCCIÓN DE INGRESOS.....8

4. PARA TRABAJADORES QUE HAN MIGRADO AL TELE – TRABAJO Y
TIENEN UNA CARGA LABORAL DE ENTRE 6 A 12 HORAS CONTINUAS..11

5. PERSONAS EN LA PRIMERA LÍNEA DE BATALLA CONTRA EL COVID-19
.....14

6. PARA INTERACTUAR CON NIÑOS Y ADULTOS MAYORES.....17



PRESENTACIÓN

La pandemia en nuestro país ha producido un ecosistema psicosocial donde la incertidumbre económica se ha combinado con una situación política particular que ha ocasionado que nuestra población se pregunte seriamente cómo protegerse no solo del virus (bioseguridad) a nivel laboral, sino también cómo salvaguardar y cuidar de la propia salud psicológica. Las estrategias presentadas en este documento son parte de la iniciativa de INSO, pionera a nivel nacional, de introducir el término “BioPsico – Seguridad” como parte de un conjunto de intervenciones dirigidas hacia el incremento bienestar humano laboral con base en evidencia actual.

Los autores consideramos que, siguiendo el hilo conductor de dicha evidencia, el afrontamiento es el mecanismo más importante en términos neuro-cognitivos para diseñar un futuro posible y deseable aún dentro de los límites de la incertidumbre pandémica. Creemos también, dentro de ese marco investigativo con base en datos, que las situaciones que los seres humanos experimentamos en un contexto como este, no son necesariamente traumáticas. Dependen de la presencia o ausencia de la calidad de relaciones que hayamos construido para afrontar ese “trauma”. Consecuentemente, las habilidades de afrontamiento se constituyen en habilidades de supervivencia y en el largo plazo, de generación de riqueza.

El documento contiene 6 divisiones poblacionales que han sido seleccionadas en función del grado de vulnerabilidad ante la pandemia en un tiempo post-cuarentena. Cada apartado cuenta con recomendaciones prácticas concretas con base en estudios referenciados.

1. PARA FAMILIARES QUE TIENEN A SERES QUERIDOS CON COVID-19, TANTO EN LA CASA COMO EN HOSPITALES

- ✓ No dejes solo a tu familiar en términos de contacto emocional: Sabemos en el mundo de la psicología que las conexiones socio-emocionales ayudan en la respuesta inmunológica que tu familiar necesita, así como en sus ciclos de sueño y acortan la etapa de recuperación. Utiliza la tecnología (Zoom, Google Meet, WhatsApp o Telegram) para videollamadas, mensajes de audio o imágenes.

Algunas personas recuperadas de COVID-19 dentro de la consulta psicológica en nuestro país reportan que hasta cierto punto, este apoyo insistente en cuanto al contacto emocional les motivaba cada día.



- ✓ Dale esperanza: La esperanza no solamente es una palabra que puedes encontrar en canciones o poesías. Es una emoción generada por el cerebro, que lo protege y que promueve la capacidad de los seres humanos de modificar su propia existencia. Su base neurológica parece encontrarse en el lóbulo frontal (el área evolutivamente más avanzada de tu cerebro) y permite diseñar un futuro deseado que sea factible. Háblales de ese futuro con relativa especificidad.
- ✓ Interésate genuinamente: Separa un tiempo relativamente específico durante el día para solamente conocer acerca del caso y

evolución del mismo. Evita despersonalizarte, es decir, responder solamente por compromiso. Eso ayudará a que tu familiar se sienta protegido, aunque esté físicamente lejos.

- ✓ Si estás nervioso/a por la situación de tu familiar, busca un tiempo de entre 10 a 15 minutos para relajarte y tranquilizarte. No necesitas más tiempo. No podrás enfrentar la situación de tu familia si no estás bien alimentado/a, descansado/a ni excesivamente nervioso.



Cuando te das un tiempo fuera, tu cerebro reorganiza la información que recibe y puede razonar mejor en una situación de relativa tranquilidad. Dale esa oportunidad.

- ✓ Cuenta la verdad: Estar con COVID-19 no es la culpa de nadie. Las características de su contagio no son completamente evitables y todos estamos expuestos. Busca la solución en lugar de la causa del problema. Tu cerebro está diseñado para detectar problemas y solucionarlos. Considera que los problemas son multidimensionales y multitemporales, y que los recursos para resolverlos son escasos. Adminístralos pragmáticamente.

I.N.S.O.

- ✓ **Pelea hasta el final:** La vida humana es el principal valor que debemos mantener como sociedad en esta pandemia. Al final de la misma, la sensación que debe ser prevalente en nosotros es que luchamos con todo lo que pudimos. Esa sensación nos protege de duelos muy largos (en el caso de que sucedan) y nos impulsa a afrontar el presente con mayor eficacia y decisión. Tu cerebro prefiere el alivio producto del esfuerzo al alivio producto del paso del tiempo.



Fuentes Primarias:

1. Rajandram, S. y Zwahlen, A. (2011). "Interacción de la esperanza y optimismo con la ansiedad y depresión en un grupo específico de sobrevivientes de cáncer".
2. Ratner, P. (2017). Artículo en www.bigthink.com ("Científicos encuentran cómo la esperanza protege al cerebro").
3. Bilbao, A. (2020). "Efectos psicológicos del aislamiento y cómo combatirlos".

Fuentes Secundarias:

- Universidad del Sur de California (2020).
- Instituto de la Salud Mental de los Estados Unidos (2020).

I.N.S.O.

2. PARA FAMILIARES QUE HAN SUFRIDO LA PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS

- ✓ Mantén la conexión social – personal mediante redes sociales o servicios de mensajería instantánea. Nuestro cerebro prospera con el contacto social y se protege del estrés y del duelo con dicho contacto. Si tu familiar ha fallecido, date un tiempo solo/a que sea propio, pero retoma el contacto social aproximándote a las personas o a las redes sociales o mensajes instantáneos poco a poco. Puedes utilizar esas plataformas para homenajear a tus familiares. Si estás mucho tiempo aislado/a, sin contacto, corres el riesgo de acercarte a cuadros depresivos que no son convenientes. Si sientes que tu familiar está en esta fase, búscalo digitalmente e intenta pasar tiempo con él.

- ✓ Recuerda que eres naturalmente resiliente y que las recaídas de duelo son comunes y normales. Hemos descubierto que nuestro cerebro no solamente tiene la capacidad de resistir lo que le está ocurriendo, sino también retiene la capacidad de progresar a pesar de estar sufriendo. Usa esa capacidad.



No es necesario eliminar todo el sufrimiento para encarar el futuro.

- ✓ Suena duro, pero es importante que conozcas los procedimientos legales, hospitalarios y funerarios de tal manera que no queden detalles o flecos poco claros. Es una manera adecuada de controlar

tu propio estrés y duelo. Además ayudará a tu cerebro a mantener la perspectiva centrada en el presente.

- ✓ Es complicado y es más fácil escribirlo que hacerlo, pero es muy importante que reorganices conscientemente tus actividades y rutinas luego de los servicios funerarios. Dado que tu cerebro está diseñado para identificar procesos y pasos, este punto se torna importante de manera natural y espontánea, tu cerebro de propondrá realizar actividades en función de una carga de tiempo. Encuentra una razón para levantarte al día siguiente de la pérdida.



- ✓ ¿Recuerdas el punto de homenajear a tus seres queridos? Es terapéutico preparar un homenaje en privado o hacer públicas partes de él. Puedes usar YouTube para subir tu tributo y también puedes usar Facebook si quieres combinar texto con imágenes. Sirve para recordar como tu familiar hubiese querido que vivas y seguramente el siguiente paso consistirá en decidir cómo orientar tu recuperación. Tu cerebro es muy bueno fabricando memorias y recuerdos. Fabrica esas memorias y recuerdos y no dependas sólo del paso del tiempo.

Fuentes Primarias:

1. Colegio Oficial de Psicología de Catalunya (2020). "Recomendaciones para afrontar la muerte de un ser querido durante el confinamiento".

2. Alarcón, E., Cabrera, C. y colaboradores (2020). “Guía para las personas que sufren de una pérdida en tiempos del coronavirus”

Fuentes Secundarias:

- Asociación de Psicología Americana (2020). Kirsten Weir: “Siete descubrimientos con base en investigación que pueden ayudar a las personas a afrontar el COVID-19”.



3. PARA PERSONAS QUE ESTÁN VIVIENDO UNA CRISIS ECONÓMICA PRODUCTO DEL DESEMPLEO O DE LA REDUCCIÓN DE INGRESOS

- ✓ Si te encuentras nervioso/a o preocupado/a, invierte parte de tu tiempo libre recibiendo educación gratuita. Puedes visitar plataformas como Edx o Coursera para que tu acceso al conocimiento esté organizado por grandes especialistas a nivel mundial. Aprender mantendrá fresco a tu cerebro y listo para responder preguntas con respecto a tus áreas de interés.
- ✓ Un aspecto que está surgiendo con relativa fuerza es la monetización de las propias habilidades, sin importar si estamos hablando de habilidades obtenidas mediante la educación formal universitaria o mediante la práctica constante. Realiza un inventario de dichas habilidades y ofrécelas utilizando familiares, tu propia página en redes sociales o en alianza con otras personas que las necesiten. No tienen que ser habilidades demasiado complejas, pero sí habilidades con un enfoque pragmático que permitan que tu cerebro rinda al máximo de sus capacidades con los recursos disponibles. Cuando te contactes con un posible empleador, proporciona dos elementos en el primer contacto: Referencias de personas concretas y una manera aproximada de realizar el requerimiento.



- ✓ Es muy importante que controles el consumo de bebidas alcohólicas, el tiempo de descanso por las noches y el tiempo de ocio. Intenta mantenerte apropiadamente ocupado aunque no exista una actividad laboral formal por ahora. Sabemos que la cuarentena ha distorsionado hasta cierto punto nuestra percepción del tiempo, por lo tanto, al tener la agenda personal relativamente organizada, podemos afrontar esta distorsión.
- ✓ Recuerda este dato: Desde el punto de vista del Foro Económico Mundial, los profesionales de mayor inserción laboral son aquellos que pueden proporcionar a los empleadores habilidades en cuanto a análisis de datos, creatividad, conexión con personas y liderazgo. Incrementálas poco a poco. El mercado laboral es amplio y debes afrontar la búsqueda de empleo con una mentalidad con base en abundancia.
- ✓ Es importante crear un fondo de manejo de crisis. Es parte de la educación financiera de todo/a profesional. Recurre a amigos de confianza o familiares con experiencia en la administración de recursos para poder estructurarlo. Dicho fondo ayuda a que tu cerebro procese de mejor forma las sensaciones estresantes y también le permite planificar el futuro más efectivamente.
- ✓ Reorganiza las redes sociales en función de un discurso de logro (tanto en la subida de imágenes como en tus publicaciones). Tu



cerebro realmente cree lo que tú opinas de ti mismo/a y funciona según esos pensamientos. Esta estrategia te ayudará a tener un sistema saludable de creencias que es un gran determinante del bienestar humano.

- ✓ Es totalmente aceptable que te invadan sentimientos de tristeza, miedo y soledad. Incluso, luego de recuperarte, también es aceptable que recaigas. De todas formas, tu cerebro por propio efecto de la evolución humana, siempre está planificando cómo afrontar lo que ocurre y cómo solucionar los problemas inmediatos: La clave es afrontarlos poco a poco, constantemente.

Fuentes Primarias:

1. Padilla, E. y Gonzáles, C. (2017). “Estrategias de afrontamiento de crisis causadas por desempleo en familias con hijos adolescentes en Bogotá”. Universidad de La Sabana.
2. Comisión Económica para América Latina y el Caribe CEPAL (2020). “Informe sobre el impacto económico en América Latina y el Caribe de la enfermedad por coronavirus COVID-19”.

Fuentes secundarias:

- Asociación de Psicología Americana (2020).
- Foro Económico Mundial (2021).

I.N.S.O.

4. PARA TRABAJADORES QUE HAN MIGRADO AL TELE – TRABAJO Y TIENEN UNA CARGA LABORAL DE ENTRE 6 A 12 HORAS CONTINUAS

- ✓ Invierte tiempo en rutinas de auto – cuidado que incluyan consumo de comida (mínimo 15 minutos), aseo y descanso con una asignación de tiempo que pueda ser repetida con relativa continuidad día a día.

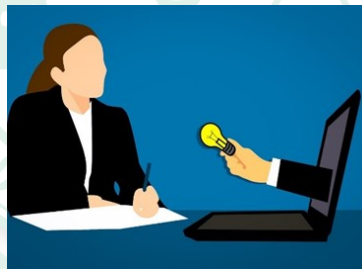


El auto – cuidado es fundamental en un tiempo de incertidumbre social y económica, dado que ayuda al cerebro a priorizar las actividades diarias y a darles un sentido. Sin este tipo de comportamiento dirigido a nosotros mismos, la salud mental puede complicarse innecesariamente. Recuerda además que si tú estás bien, recién estarás en condiciones de ayudar a las personas que amas.

- ✓ Establece un horario específico por fuera del cual no contestes mensajes en plataformas de uso corriente, de tu trabajo o por correo electrónico. Es parte de tus neuro-derechos separar tu tiempo de vigilia (cuando estás despierto) en un horario para trabajar y otro horario para tus proyectos y actividades personales.
- ✓ Vístete para trabajar con relativa formalidad y no trabajes todos los días en pijamas. Eso ayuda a tu cerebro a estar tener la activación apropiada para responder a las exigencias del tele – trabajo y para

procesar la información de las consignas del trabajo de la mejor manera.

- ✓ Establece procedimientos de comunicación claros, como plan B, en el caso de que el principal canal de comunicación laboral no funcione o esté saturado o caído. Esto ayuda a que el estrés, en lugar de perjudicarte, más bien sea útil en la información que quieres comunicar.
- ✓ Intenta tener, en la medida de lo posible, los indicadores de éxito de las tareas que estás realizando. Eso ayuda a incrementar la persistencia a pesar de los errores que puedas cometer y a orientar tu comportamiento laboral al logro. De esa manera, el estrés también te será útil. Recuerda que no todo estrés es malo. Es el exceso de estrés lo que nos afecta en el trabajo.
- ✓ Publica los logros de tu trabajo en tus redes sociales. Relata, si es necesario, la historia del obstáculo que venciste y las maneras que intentaste pero que no fueron del todo útiles. Tu cerebro es un gran aparato resolutivo de problemas y un altísimo detector de oportunidades. No pierdas la oportunidad de enseñar tu experiencia.
- ✓ Psicolaboralmente, es importante tener un solo lugar para tele – trabajar en la casa, que en lo posible tenga luz natural y cierta ventilación. El contacto con elementos naturales hace que el cerebro atienda mejor y si mantienes ese lugar solo para realizar esta



nueva modalidad de trabajo, serás más efectivo a la hora de afrontar las consignas y directrices.

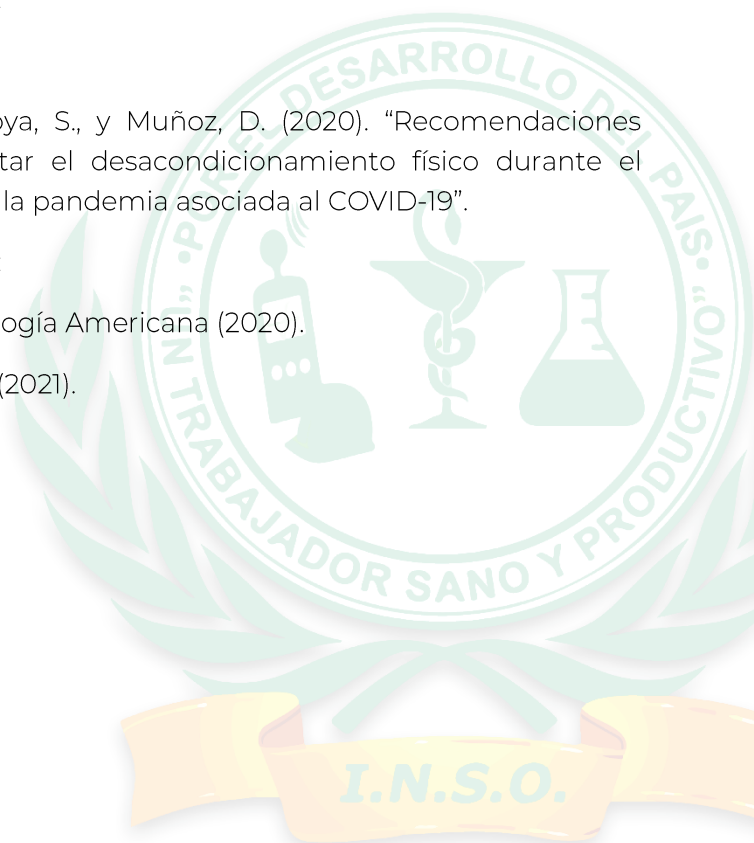
- ✓ Es muy importante que hagas pausas para moverte y para hidratarte. El movimiento “desatasca” al cerebro en cuanto a información potencialmente confusa y la hidratación ayuda en la transmisión de información dentro de él. Prácticamente, el 65% de tu cerebro es agua.

Fuentes Primarias:

1. Tabárez, E., Montoya, S., y Muñoz, D. (2020). “Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por la pandemia asociada al COVID-19”.

Fuentes secundarias:

- Asociación de Psicología Americana (2020).
- Fundación Nuffield (2021).



5. PERSONAS EN LA PRIMERA LÍNEA DE BATALLA CONTRA EL COVID-19

- ✓ Establece un protocolo para cuidarte al volver a casa. Incluye en ese protocolo un diálogo explicativo que sea cariñoso con las personas que viven contigo. Ese protocolo no solamente debe ser bio-médico, sino psicológico. Debes tomar en cuenta que, sin salud psicológica, no hay salud física. Incorpora en tu protocolo afirmaciones de seguridad y de confianza en especial a las personas que dependen económicamente de ti. Esto les ayudará a comprender el esfuerzo que haces y sus implicaciones.
- ✓ Tu salud médica tiene exactamente la misma importancia que tu salud psicológica: coopera en el trabajo inesperadamente con tus colegas y realiza pausas pre-establecidas en tus turnos. No trabajes continuamente todos los días. Cuando ayudas espontáneamente, introduces bondad y generosidad directamente en el clima organizacional.
Las relaciones personales con gente cercana son terapéuticas en todo momento.
- ✓ Cuando converses acerca del trabajo, orienta el habla hacia el logro y hacia el vencimiento de dificultades. En lugar de preguntar a tus colegas acerca de quién murió o acerca de la falta de insumos, puedes averiguar: ¿Cómo saliste de esta situación? O ¿Qué



aprendiste de esa situación? Y también: Ahora que has vencido esa dificultad, ¿Qué dice eso de ti? Cuando te comunicas en función de atributos positivos y de un futuro deseado, tu cerebro aprende a diseñar esos futuros con un alto grado de factibilidad.

- ✓ Si te sientes exhausto/a, o con sentimientos de asco, decepción, vergüenza o culpa, recuerda por quiénes estás luchando y cómo quiere ser recordado/a por ellos. Tu ejemplo es tu principal carta de presentación. En especial si estás educando a niños/as o adolescentes en tu casa, su cerebro aprende más por imitación que por indicación.
- ✓ Revisa tus redes sociales en horarios apropiados y no las uses para arreglar problemas mientras estás trabajando. Duerme apropiadamente, ten un plan B para situaciones de riesgo en tu fuente laboral y actívalte físicamente antes de ingresar al trabajo real y no llegues directamente a trabajar. Tu cerebro necesita prepararse para afrontar la situación ansiógena, algo así como una fase de aprestamiento. Dale esa oportunidad porque tu trabajo consiste en una alta exigencia.
- ✓ Eres naturalmente valiente: ayuda sin mirar a quién. La naturaleza humana cerebral tiende a ser más bondadosa que maligna. Es ahora cuando puedes sentir que las razones por las cuales estudiaste esta profesión realmente cobran sentido.

Fuentes Primarias:

2. Huancaya, V. (2020). "Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19".

3. Mendoza, J. (2020). "Impacto de la COVID-19 en la salud mental". Revista Medscape.
4. Pearce, B. (2020). "La revolución de la telepsicología debido a la COVID-19: Un estudio nacional de los cambios con base en la pandemia en la forma de proporcionar el servicio de cuidado de la salud mental".

Fuentes Secundarias:

- Organización Mundial de la Salud (2020).
- Asociación de Psicología Americana (2021).



6. PARA INTERACTUAR CON NIÑOS Y ADULTOS MAYORES

- ✓ No les ocultes información. El cerebro humano está entrenado para completar información faltante utilizando todo tipo de fuentes. Si ocultas la información, los vacíos en ella serán completados con datos falsos o fantasías. Comparte la información que sea más saludable y recuerda que mientras más fiable ésta sea, menos incertidumbre sentimos.
- ✓ Enseña a encarar las situaciones estresantes, no a huir de ellas. Encara poco a poco, con pequeños triunfos. Tu cerebro está naturalmente equipado con distintos mecanismos de aprendizaje. Resulta que es mejor afrontar poco a poco una situación desagradable que esperar a que el efecto “Genio de Aladino” suceda (que el tiempo la resuelva o que mágicamente las cosas cambien).
- ✓ Habla de lo logrado y de lo conseguido, sin excluir lo perdido. El cerebro que tienes puede ayudarte a ser increíblemente persistente y constante. Por eso es apropiado hablar de logros y recordar lo que se tiene a pesar de haber perdido.
- ✓ Supervisa las tareas de los niños. La imitación mediante el ejemplo es el mecanismo de aprendizaje prevalente en el cerebro de tus hijos pequeños. Tu presencia les ayuda a generar oxitocina, la neurohormona del



contacto humano y serotonina, la neurohormona del triunfo.

- ✓ Crea una rutina de auto – cuidados, tanto para que tú los puedas proveer a ellos como para que ellos puedan proveérselos a sí mismos. Eso les ayudará a sentirse en control de ciertas acciones de afrontamiento. Recuerda que si afrontamos, el cerebro aprende a controlar de mejor manera el miedo y empieza a conocer la diferencia entre la valentía y el arrojo sin control.
- ✓ Recuerda que si no estás bien tú, no podrás ayudar a que los que dependen de ti también lo estén. Nadie puede dar aquello que no tiene. Tu cerebro ama, vive y se comporta según le has enseñado a amar, vivir y comportarse. Desafíate para que aprenda mejores maneras de vivir y amar.
- ✓ Permite que tengan comunicación virtual en horarios relativamente fijos. Preservar el contacto humano es un gran factor de protección ante el estrés psicosocial y la incertidumbre económica. El distanciamiento físico es apropiado, pero no así el aislamiento social.
- ✓ Recuerda que la frustración es un aspecto natural del aprendizaje. Cuando tu cerebro aprende, se ponen en juego las habilidades previas y consume recursos nutricionales poderosamente. Por ello es que todo aprendizaje conlleva cierto grado de frustración. La clave, entonces, es tolerarla, no huir de ella. Convive con ella y conquistala poco a poco.

Fuentes Primarias:

1. Gassman, A. (2020). "Covid-19 y bienestar psicológico en la relación entre padres y niños". Journal Oficial de la Academia Americana de Pediatría.
2. Spinelli, M. y Pastore, M. (2020). "El estrés parental y los problemas psicológicos de las familias que afrontan la pandemia Covid.19 en Italia". Revista Frontiers.

Fuentes Secundarias:

- Dirección Regional Europea de la OMS.

