

FRENTE A TU MALESTAR, ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

La importancia del apoyo social: todo lo que nos une.

- Comparte con las personas con las que sientas más confianza los pensamientos y emociones que te genera el trabajo. Aunque en la vorágine del día a día cueste encontrar espacios de comunicación, intenta planificarlos. El cariño, la empatía, el cuidado mutuo y la confianza son fundamentales. No te aisles, ábrete a la par que escuchas activamente a tus compañeros/as.
- Cuando tus circunstancias te lo permitan y no se superen tus límites, proporciona ayuda al resto. Cuando tiendes tu mano a quien la necesita para hacer o acabar un trabajo, estás cuidando y esto repercute positivamente sobre tu salud. Crear círculos de ayuda recíproca nos beneficia como colectivo. Recuerda que compartís una misma realidad.
- En ocasiones, la información se transmite de manera informal entre nosotros/as. Comunicar de forma fluida información útil sobre el centro sanitario u hospital puede ayudar a otras personas y puede reforzar nuestra unión.
- Intenta mostrar comprensión con el resto. Estamos viviendo un contexto psicosocial difícil en el que las características personales pueden jugar un papel relevante. No compares tus reacciones con las del resto, las condiciones de trabajo son similares, pero esto no implica que nuestra respuesta individual sea la misma. No te compares.
- Tienes derecho a comunicar situaciones que incumplan las condiciones de trabajo reguladas en tu convenio o estatuto laboral.

LA UNIÓN ES EL MEJOR RECURSO. NO TE AISLES, PIDE AYUDA



Autor:
Instituto de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

Elaborado por:
Centro Nacional de Nuevas Tecnologías (CNNT)

NIPO (en línea): 118-23-012-0



F. 74 . 1. 23

¿ESCUCHAS A TU CUERPO? ¿Y A TU MENTE?

Tomar consciencia sobre tu estado físico y emocional es el primer paso para empezar a sentirte mejor. Emplea unos minutos y responde internamente a estas preguntas con sinceridad. Piensa en ti y en cómo te sientes.

- ¿Últimamente te has sentido mal contigo mismo/a?, ¿has sentido que eres un fracaso?, ¿has tenido conflictos graves con tu entorno?
- ¿Has pensado que sería mejor morir o has tenido el impulso de lastimarte de alguna manera?
- ¿Has tenido preocupaciones excesivas por diferentes cosas o situaciones?
- ¿Has sentido miedo, como si pudiera suceder algo malo?
- ¿Sientes o actúas repentinamente como si estuvieras reviviendo la pandemia?
- ¿Cuándo algo te hace recordar tus vivencias durante la pandemia, sientes mucha angustia?
- ¿Alguna vez has necesitado beber o tomar sustancias/medicación por la mañana para calmar los nervios o eliminar las molestias producidas por haber bebido o consumido la noche anterior?
- ¿Alguna vez te has sentido mal o culpable por beber o consumir sustancias/medicación?

Si tu respuesta ha sido sí a más de tres de estas preguntas, te interesa seguir leyendo.

Para saber más...



¿QUÉ TE PUEDE ESTAR PASANDO?

La afectación de la salud mental es multicausal. Puede verse afectada por las características y vivencias personales, así como por el contexto vital. Como personal sanitario, estamos expuestos/as a condiciones de trabajo similares. Hay factores de riesgo psicosocial, es decir, condiciones relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del mismo y las relaciones interpersonales que pueden aumentar el riesgo de estrés y, como consecuencia, generar una pérdida de salud mental. Los daños pueden derivar en:

- Trastorno depresivo mayor.
- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Trastornos por consumo de sustancias, entre otros.

Además, durante la pandemia se intensificaron los tiempos, cargas y ritmos de trabajo, cambiaron nuestras funciones, aumentaron las exigencias emocionales y cognitivas, hubo miedo al contagio... Lo vivido ha aumentado nuestra vulnerabilidad a los factores de riesgo psicosocial. De hecho, es probable que muchas/os de nosotras/os tengamos sintomatología compatible con el trastorno de estrés postraumático.

¿Sabes que todas las preguntas que has contestado van destinadas al posible diagnóstico de estos trastornos?

Los riesgos psicosociales afectan a tu salud física

Los riesgos psicosociales también están relacionados con:

- Inmunodepresión y enfermedades autoinmunes.
- Afecciones cardiovasculares.
- Alteraciones y patologías digestivas.
- Alteraciones respiratorias y cutáneas.
- Trastornos musculoesqueléticos.
- Trastornos neurológicos.
- Trastornos ginecológicos.

...y a tu trabajo.

- Incapacidad para tomar decisiones, sensación de confusión, problemas para recordar, incapacidad para concentrarse, o aprender cosas nuevas.
- Abandono profesional, disminución de la calidad del trabajo o de atención a los pacientes.