

¿Cómo afecta el **COVID-19** al ámbito laboral?



Cuadernillo para el Personal

Programa de Gestión del Desempeño y Desarrollo Humano



Implicaciones laborales derivadas del COVID-19

La contingencia sanitaria producida por el COVID-19 nos afecta a todas y todos, por lo que es normal y natural que presentemos sentimientos de angustia, incertidumbre y diversos factores de estrés que podrían afectar nuestra vida laboral y personal.

Por ello, desde el programa de Salud Mental Laboral y Bienestar del Instituto de Formación Profesional, te ofrecemos información con el objetivo de que afrontes esta situación de la mejor manera posible, ya que te ayudará a entender y atender situaciones emocionales que podrías experimentar o que quizás estén presentes en tu entorno laboral.

¿Qué afectaciones emocionales puedes vivir en una situación de alerta como la pandemia del COVID-19?

Ante una situación de alerta, las personas tendrán diferentes reacciones emocionales, ya que su organismo busca adaptarse a la situación desconocida y mantenerse a salvo. En ocasiones, las respuestas individuales pueden ser complicadas de desactivar y detonan situaciones de estrés, por lo que te brindaremos información y herramientas que te ayuden a regular tu organismo, lo cual será de gran apoyo para ti y tu entorno.

Si por el contrario, las personas se dejan llevar por las reacciones del estrés y el malestar, se pueden generar crisis emocionales y afectaciones a la salud mental de los individuos.

Debes comprender que la respuesta emocional ante una crisis no es señal de debilidad o vulnerabilidad, es una reacción natural cuando se enfrentan situaciones fuertemente estresantes o de incertidumbre.



Una crisis emocional implica un estado temporal de desorganización de la persona, caracterizado principalmente por una incapacidad para manejar, emocional y cognitivamente, situaciones particulares.

La atención a una crisis no implica necesariamente la intervención de un especialista en psicología, sino contar con información adecuada y clara, pero sobre todo mantener tu atención en las cosas que puedes hacer para tu seguridad e incorporar herramientas de manejo ante el estrés.

Mantente informado/a	<ul style="list-style-type: none">› Recurre a información actualizada y veraz, te ayudará a que sepas qué tienes que hacer y las acciones que están bajo tu control.› Evita información falsa, solo consulta fuentes oficiales de salud y mantente al tanto de los mensajes de tus autoridades estatales y federales.› Si no estás seguro de la información que recibes, no la difundas. Información falsa o imprecisa aumenta el miedo y puede generar angustia.› Ante cualquier inquietud o duda de las medidas que se están tomando en la FGJCDMX consúltalo a tu superior o mándanos un mensaje al salud_mental@fgjcdmx.gob.mx
Sigue las medidas de prevención	<ul style="list-style-type: none">› Lavado constante de manos.› Uso de gel antibacterial después de haber tocado alguna superficie fuera de tu espacio de trabajo.› Mantén sana distancia.› Desinfecta constantemente el área de trabajo.› Evita reuniones y traslados innecesarios.› No pases por alto ningún síntoma físico del COVID-19 y acude a tu médico ante cualquier señal de alarma.

Implementa estrategias colectivas

- › Organízate para mantener el espacio limpio y con las medidas de sanidad adecuadas.
- › Si coinciden en rutas de traslados, pueden organizarse o apoyarse en algunas compras (así solo una persona sale).
- › Compartan cómo viven esta situación y las estrategias que implementan para su seguridad y bienestar.
- › Apoya la implementación de actividades que ayudan a reducir el estrés, como estiramientos en sus lugares, respiración diafragmática (www.ifpes.fgjcdmx.gob.mx).
- › Si alguien se ha aislado y/o cambiado notoriamente su carácter e interacción con los demás, pregunta cómo está y dale esta información. Siempre se puede recurrir a un Agente de Salud Mental Laboral para canalizar a algún compañero/a o solicitar apoyo al siguiente correo salud_mental@fgjcdmx.gob.mx

¡Es más sencillo si entre todas y todos nos cuidamos!

Identifica las reacciones de estrés y lleva a cabo actividades de regulación emocional

- › Es normal que ante una situación de alerta y de incertidumbre puedas sentir miedo, enojo, angustia, tengas pensamientos catastróficos, asilamiento, negatividad, falta de concentración, nerviosismo, estar irascible, insomnio y cambios en tu alimentación.
- › El cuerpo se activa al estar alerta y si se mantiene por días, presentará reacciones asociadas al estrés, por ello es importante que incorpores actividades que ayuden a regular tu organismo y así mantener tu salud física y mental. Algunas de estas actividades puedes encontrarlas en la (consulta en www.ifpes.fgjcdmx.gob.mx).

Monitoreo emocional

- › Otra acción que te ayudará es el monitoreo emocional, es decir, estar atento/a tus emociones y reacciones para que puedas identificar qué necesitas y tomar medidas a tiempo que contribuyan a tu bienestar.
- › Date unos minutos e identifica qué pensamientos y emociones has vivido en los últimos días. ¿Cómo los manifiestas?, pregúntate ¿qué hay detrás de esa emoción, qué necesitas? Las emociones son una respuesta fisiológica del cuerpo para la sobrevivencia y nos alerta de algo que necesitamos; son intensas y no suelen durar mucho en el tiempo.
- › ¿Con quién compartes esas emociones? Al compartirlas con otros de tu entorno quizá veas que muchas personas están pasando por lo mismo. Al ser consciente de tus emociones y necesidades, será más sencillo cuidarte y cuidar a los demás.
- › Si experimentas malestares físicos y o emocionales que ya vivías y se han intensificado o de reciente aparición, como dolores de cabeza, mareo, náuseas, gastritis, colitis, contracturas, insomnio, realiza diario al menos una de las actividades sugeridas para la regulación fisiológica que se encuentran en la (consulta aquí en www.ifpes.fgjcdmx.gob.mx/salud-mental-laboral-y-bienestar) y verás que comienzan a bajar en intensidad, de no ser así consulta con un Agente de Salud Mental Laboral en el correo salud_mental@fgjcdmx.gob.mx

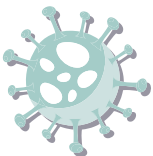
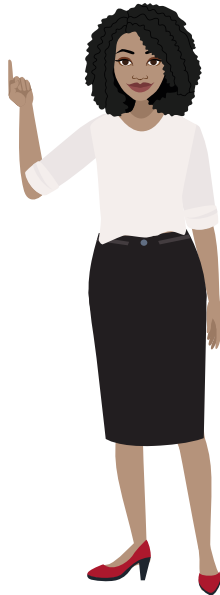
Cambios en la convivencia familiar

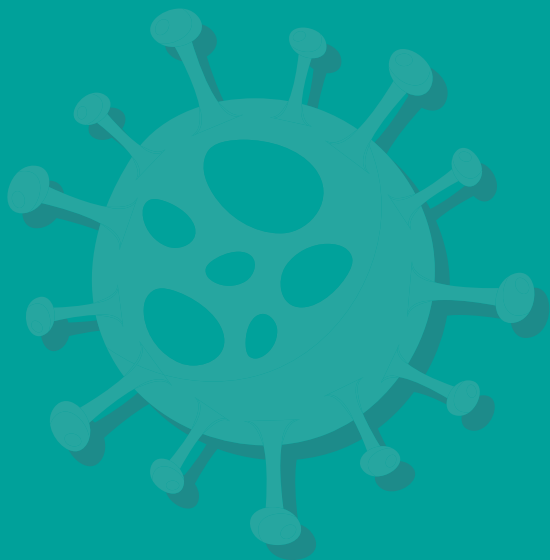
- › Seguramente la dinámica en tu hogar ha cambiado, es importante que compartas con ellos también esta información. En caso de tener niñas y niños comparte la información de lo que está sucediendo de acuerdo a su edad.

- › Habla con tus familiares de sus inquietudes y dudas, así como de sus estrategias para mantener su seguridad y salud.
- › Es importante que quienes se quedan en casa puedan mantener su tiempo ocupado en actividades recreativas que contribuyan a su bienestar y salud.

Algunas de las manifestaciones físicas y emocionales que estás viviendo, son por el estrés ocasionado por la situación de emergencia, recuerda: tu cuerpo tiene que adaptarse a esta nueva situación y mientras tanto es común que experimentes incertidumbre acerca de lo que pueda suceder.

En caso de que consideres que necesitas apoyo o quieres compartir con alguien tus inquietudes, no dudes en escribir a **salud_mental@fgjcdmx.gob.mx**





 @IFP_CDMX

 www.ifpes.fgjcdmx.gob.mx

 @IFPCDMX

 Instituto de Formación Profesional