

RELATORÍA CONVERSACIONES GERENCIA SOCIAL 2020

¿Cuáles son los factores positivos que favorecen nuestra ?

Invitados:

Antonio Carlos Toro Obando
Psiquiatra, docente y jefe de posgrados de la Facultad de Medicina
Universidad de Antioquia

Lucrecia Parra Quiroga
Responsable promoción del cuidado
Comfama

Moderadora:
Jhonny Echavarría Cardona
Responsable Bienestar
Comfama

Fecha: 8 de julio 2020

Esta conversación, En la salud mental existen factores positivos y negativos. Los factores positivos en esta época pueden ser: conservar el empleo, compartir tiempo en familia, reducir el estrés por la movilidad. Los factores negativos: pérdida del empleo, reducción al salario, aislamiento familiar. ¿Cómo sortear entre ellos?

A continuación, presentamos algunas de las reflexiones en torno a esta, una conversación sobre el cuidado de la mente y el cuerpo.

¿Qué tanto afectó la pandemia Covid 19 a la salud mental, el bienestar emocional y la productividad de las personas en las organizaciones?

La vida nos cambió en un 100%, en las distintas formas de como realizamos nuestras actividades habituales. Dado esto aparecen síntomas de preocupación, angustia, temor, desespero, al contagio directo o indirecto con quienes están alrededor. Se hablan de cuatro olas, la primera de quienes son contagiados por el Covid, la segunda ola de quienes son pacientes con enfermedades transitorias, pacientes con problemas de hipertensión, que requieren cirugías, luego viene la tercera ola de pacientes crónicos que se dejaron de atender. Y por último la cuarta que nos lleva a pensar en las repercusiones de salud mental.

“Las muertes por temas de salud mental, del poco bienestar y cuidado, podrían ser incluso más que las muertes por Covid-19” Artículo muertes por desesperanza BBC News.

¿Cuáles son los factores positivos que favorecen nuestra salud mental en tiempos de COVID?

Implementar estrategias empresariales que permitan identificar los estados de depresión o de salud mental de nuestros colaboradores. Las empresas deben pensar en acciones que hagan sentir a los trabajadores queridos y cuidados, tranquilos. Disponer insumos básicos, tapabocas, lavamanos, antibacterial. Etc.

Esta relatoría recoge los principales puntos desarrollados en la Conversación. **Gerencia Social** es un programa de Comfama que busca movilizar conocimientos, experiencias y recursos para el actuar socialmente consciente de las empresas. Contáctanos en gerenciasocial@comfama.com.co

Es importante también brindarle espacios de información a los empleados para acceder a lo que hoy está pasando, pensar en que la familia también se afecta, pensar en acciones de bienestar personal y con familia. Reconocer nuestros síntomas, ir de adentro hacia afuera, identificar sensaciones, emociones, patologías, qué ha cambiado en mi cuerpo.

Los líderes también deben de tener un rol de mentor, que ayude, que escuche, que hable, que dialogue y piense en su bienestar, en el bienestar de la organización y en el bienestar de su empleado.

Mantener el contacto social es importante, sin importar que el físico esta ausente, el principal antídoto para la tristeza, la desesperanza, y la angustia es hacer una actividad que se ame. Es un factor protector para tratar los temas de depresión, el manejo adecuado de la información, las redes sociales y los medios son buenos verlos, y no nos podemos esconder de la realidad, pero debemos saber hacer un uso a cada uno de los datos que nos llegan.

¿Qué recomendaciones harían ustedes a las organizaciones para identificar este tipo de casos e intervenir temprana y adecuadamente, justamente para evitar este tipo de pérdidas?

Lo que estamos haciendo hoy es muy importante, hablar del tema nos hace romper las brechas sobre la salud mental. Tenemos que entender que la salud mental no es solo psiquiatría, no es solo psicología, es también pensar en el bienestar de cada uno. Si disponemos de psicólogos, médicos generales inclinados a salud mental, deben promover hablar del tema, las empresas deben hablar del tema y romper paradigmas. Salud mental no es igual a pastillas, salud mental es un buen trabajo, tener unos buenos hobbies, control de las emociones, capacidad de resolver los problemas, acudir a profesionales y resolver las cosas de manera tranquila y segura.

Según las estimaciones, actualmente en el mundo hay 264 millones de personas padecen depresión, una de las principales causas el confinamiento. Además, muchas de ellas sufren también síntomas de ansiedad. Según un reciente estudio dirigido por la OMS, los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan a la economía mundial US\$ 1 billón anual en pérdida de productividad.

Hay que reconocer que la salud mental es igual o incluso más importante que la salud física, cuando no le damos la importancia a dicho ámbito de vida, no controlamos los excesos, generamos más ansiedad, aumentamos hábitos de consumo no saludable para el cuerpo. Las empresas deben ofertar programas para que las personas hagan ejercicio, que las personas mermen el estrés, disminuyan la ansiedad. Hoy una emoción es el miedo al contagio, pero ese miedo nos impulsa a tener acciones positivas, con un lavado de manos, aislamiento social preventivo, esto cuida a las personas que cuida, cuida mi sociedad, mi trabajo.

El trabajo debe ser un satisfactor y no una situación que estrese demasiado, al contrario, debe ser un espacio para vivir y sentir las experiencias mías y de los demás con el trabajo. Somos nosotros quienes debemos ser partidarios del cuidado de la salud mental y de cada una de las cosas que hacemos por mejorar y tener una calidad de vida tranquila.

¿Cómo podrían las empresas intervenir de manera inmediata y oportuna este tipo de públicos, teniendo en cuenta sus capacidades, pensamientos y condiciones?

Todos estamos en igualdad de condiciones, las empresas deben legitimar que hablar de salud mental es normal. La pandemia nos esta invitando a pensar en que todos estamos en igualdad de condiciones, es necesario pensar en la salud mental. Esta situación nos esta dando la oportunidad de ser solidarios, de escuchar, de sentir, de pensar en el otro. Preguntar en cómo estás, cómo

amaneciste, las empresas deben tener acciones básicas y necesarias del cuidado con sus colaboradores. Hoy estamos en las manos de los jóvenes, así como ellos también están en manos de nosotros. Hoy la pandemia nos está diciendo que nos juntemos y compartamos. Es muy lindo ver que las personas se preocupan por todas las labores que suman al cuidado y protección del ser humano.

Antes de la pandemia no se hablaba de salud mental, de hecho no sabíamos o éramos conscientes que las acciones diarias que dan sentido a la existencia propia son actividades o elementos fundamentales para la salud mental.

Es importante darles el papel importante a los psicólogos a nivel nacional y mundial, el papel de estos profesionales es fundamental. Tenemos que dejarlos trabajar y hacer que se sientan bien con las acciones que ellos promueven, que sigan acompañando nuestras vidas, nuestros familiares. Saber resolver los conflictos, es también tener salud mental. Este es el momento para conversar, para promover diálogos, para conversar de todo lo que sentimos, es importante conversar de como nos sentimos, de qué estamos haciendo, pedir ayuda, tener en nuestros panoramas herramientas que nos faciliten esta gestión de la cotidianidad, que incluso se nos sale de las manos. No podemos sentirnos solos, somos sociales y solidarios por naturaleza, identifiquemos esos pares esa primera red de apoyo con quienes tenemos la suficiente confianza para salir adelante.

¿Qué mensajes dejan para el cierre de esta conversación?

Lucrecia Parra: Pedir ayuda es ser consciente que podemos ser parte de todo lo que el mundo pide, es importante pedir ayuda para la salud mental, para la salud física. Todos estamos viviendo lo mismo, por tanto, si todos sumamos y adoptamos los cambios en los hábitos vamos a afrontar de forma adecuada todas estas necesidades y nos van a quedar aprendizajes para seguir con la vida.

Antonio Toro Obando: Estamos cambiando los estigmas de salud mental, debemos seguir promoviendo espacios de conversación sobre el tema, no estamos en aislamiento social, estamos en aislamiento físico. Debemos seguir trabajando por las cosas buenas que la vida tiene. Debemos seguir las recomendaciones y obedecer las recomendaciones. Juntos debemos salir de esto.

Jhonny Echavarría: La importancia de la salud mental, hacernos preguntas de como nuestras empresas apoyan el tema, como identificar las personas que presentan temas o acciones de salud mental, darle sentido positivo a la salud mental como factor de relacionamiento positivo, de contar con los otros, de cuidar, sin que esto nos implique hablar de nueva normalidad no significa que nada pasa, pasan cosas pero es el momento de afrontarlas siempre con el otro, pensar y hablar con el otro es una condición fundamental para salir adelante.

*Esta Conversación hace parte del ciclo Salud mental, reflexiones sobre los factores positivos que tiene la salud mental en estos tiempos de incertidumbre. Si quieres revivir esta conversación **puedes** verla aquí:*

<https://www.youtube.com/watch?v=f-CDIVeorAI>