



COLEGIO
DE PROFESIONALES
EN PSICOLOGÍA
DE COSTA RICA

Manual de Autocuidado de la Salud Mental en Entornos Laborales

Versión 2022



*Elaborado por:
Comisión de Salud Mental del CPPCR*

Manual de Autocuidado de la Salud Mental en Ambientes Laborales

Nos encontramos en este 2022 con un gran reto en el tema de la salud mental en ámbitos laborales luego del impacto de una pandemia, la adaptación del trabajo a modalidades virtuales y el regreso a la presencialidad, por lo tanto, este manual tiene el objetivo de aportar en este ámbito estrategias para la recuperación y mantenimiento de la salud mental desde el autocuidado, impactando a un gran número de personas trabajadoras en los diversos ámbitos laborales del país.

Es importante recordar que la Salud Mental, en Costa Rica es definida como “un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente”.

- Política Nacional de Salud Mental, Ministerio de Salud Costa Rica, 2012.

En consecuencia sabemos que el trabajo en la vida de las personas es de suma importancia, tanto porque es el medio por el cual pueden obtener una remuneración para solventar todas sus necesidades y las de su familia (vivienda, alimentación, salud, recreación, etc), como además es una fuente de realización personal y de aporte social; lo que hace que la persona se sienta funcional aportando a la sociedad, a su familia y por supuesto a sí mismo.

En el contexto actual entendemos que en promedio una persona adulta esta en su actividad laboral 8 horas como mínimo, en donde su esfera laboral le provee experiencias de relación con otras personas, desafíos diarios, demandas de personas, tareas, entre otros; que en consecuencia el trabajo impacta directamente la salud física, mental, emocional, social. Desarrollar una actividad laboral proporciona bienestar, sin embargo; sino se controla el impacto de los factores de riesgo psicosociales laborales en las personas al trabajar, éstas pueden enfermar.

Por esta razón la OMS, en su documento *“Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: contextualización, prácticas y literatura de apoyo”* (2010) hace una invitación a los países miembros a implementar programas para generar una mejor salud para los trabajadores, incluida la salud mental como un pilar fundamental.

Lo anterior nos lleva a reflexionar la importancia del cuidado de la salud mental, que el empleador tenga claro su aporte a sus trabajadores, sin embargo, cada persona es responsable de implementar medidas de autocuidado de su salud mental durante y luego de su jornada laboral, garantizando así un óptimo estado de salud integral

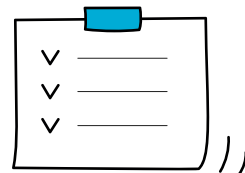


¿CÓMO ES UN ENTORNO DE TRABAJO SALUDABLE?

La OMS define entorno de trabajo saludable de la siguiente manera:

“Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a las siguientes indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al ambiente físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del espacio de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el ambiente de trabajo, y
- Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad”.



Le invitamos a reflexionar en estos puntos y responder esta pregunta: ¿Considera que su entorno laboral y usted como persona trabajadora están cuidando su Salud Mental?

¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL?

Existe una gran cantidad de factores que influyen en la salud mental. Entre ellos podemos citar a los «riesgos psicosociales en el trabajo» que se han definido por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo como «aquellos aspectos del diseño, organización y dirección del trabajo y de su entorno social que pueden causar daños psíquicos, sociales o físicos en la salud de los trabajadores».



CONSECUENCIAS QUE PUEDEN EXPERIMENTARSE:

- Emociones cambiantes como: miedo, desmotivación, incertidumbre, mal humor, culpa, desesperanza, inseguridad, impotencia, frustración, llanto.
- Deterioro en la satisfacción laboral.
- Dificultades para poner atención.
- Disminución de la productividad del trabajo.
- Accidentes laborales.
- Confusión, estrés laboral.
- Burnout.
- Mobbing.
- Uso y abuso de medicamentos o sustancias (tabaco, alcohol, drogas)
- Dificultades de comunicación.
- Aumento en las incapacidades por síntomas físicos: Problemas músculo esquelético, problemas cardiovasculares, problemas gastrointestinales.
- Problemas de interrelación con el resto del equipo de trabajo.
- Carga mental llevándote a: pensar y repensar las cosas, tener olvidos, tendencia al fatalismo.
- Dificultades para dormir: exceso o insomnio.
- Alteraciones en la alimentación: exceso o disminución de la ingesta.



INVIERTIENDO EN MI AUTOCUIDADO

Por autocuidado vamos a entender que es la capacidad de identificar nuestras necesidades físicas, mentales, emocionales, espirituales, sociales, económicas, y todas las que como seres humanos tenemos.

Parte de ello también es el poder determinar como poder autocubrir esas necesidades con los recursos que se cuenten.

Podemos dividir el análisis del qué y cómo hacerlo en áreas en las que podemos cuidarnos, las cuales serían: Emocionales, físicas, cognitivas, social, espirituales.



Autocuidado EMOCIONAL

Es muy importante comprender, gestionar y regular las emociones.
Algunas estrategias serían:

- Identificar emociones sin juzgarse, sé comprensivo con usted mismo.
- Escribir con su propia mano lo que siente es un ejercicio de expresión muy importante y además ayuda en la toma de consciencia.
- Ejercicios de Relajación
- Lectura de Autoayuda
- Meditación
- Realice un pasatiempo (programe ese tiempo para ello en su agenda semanalmente). Tener una pasión es un factor protector.
- Técnicas de expresión emocional para soltar: inflar globos y reventar, pegar almohadones, gritar, cantar, llorar.



Autocuidado FÍSICO

Es fundamental cuidar el estado de su cuerpo y su funcionamiento.

Algunas formas de ponerlo en práctica:

- Alimentación consciente: comer a las horas adecuados, en cantidades recomendadas, alimentos nutritivos.
- Recuerde hidratarse bien.
- Revise y programe sus tiempos y calidad de alimentación.
- Realizar actividad física: mínimo tres veces a la semana.
- Trate de tomar el sol 15 minutos por día al menos.
- Higiene del sueño: dormir mínimo 8 horas, y cuidar los detalles para ir a dormir.
- Hacer pausas activas en el trabajo cada 2 horas
- Revisar la ergonomía del mobiliario en el cual trabajamos: mesa, silla, altura de pantallas, uso de descansa pies, uso de mouse y teclado ergonómico.
- Revisar posturas al trabajar.
- Hacer ejercicios de respiración consciente.
- Revise y programa sus tiempos de necesidades fisiológicas.
- Vaya a chequeos médicos una vez al año por lo menos.



Autocuidado COGNITIVO

Es importante generar una mayor conciencia de los pensamientos que tenemos y cómo estos están influyendo en mi percepción de mi mismo y del día a día.

Estrategias:

- Desarrolle estrategias de desconexión de aparatos y programas electrónicos.
- Dedique tiempo para estar a solas con usted mismo sin interrupciones e identificar pensamientos recurrentes, luego escriba frases positivas que le alienten a generar otra percepción y pueda estar repasándolas
- Cuando tenga una situación que lo agobie trae de sentarse y escribir las respuestas a estas preguntas, la idea es que pueda aterrizar la situación y al final de contestarlas poder tener mayor conciencia de qué es lo mejor por hacer:

- *¿Qué pienso?*

- *¿Qué siento?*

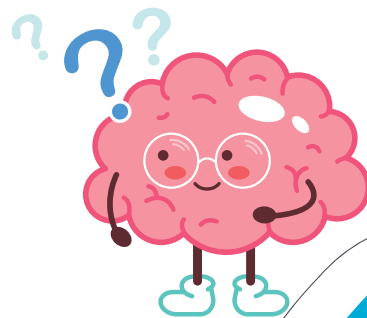
- *¿Qué quiero?*

- *¿Qué necesito?*

- *¿Qué estoy*

haciendo?

Y por último, respira profundo, revisa las respuestas anteriores y contesta:
¿Entonces qué sería lo mejor por hacer en este momento?



Autocuidado SOCIAL

Trabaje en sí mismo para tener relaciones sanas, ser asertivo y convivir adecuadamente con otros. La forma que aprendimos a vincularnos y expresarnos con los demás a veces ya caduco y requerimos nuevas estrategias más saludables para relaciones efectivas.

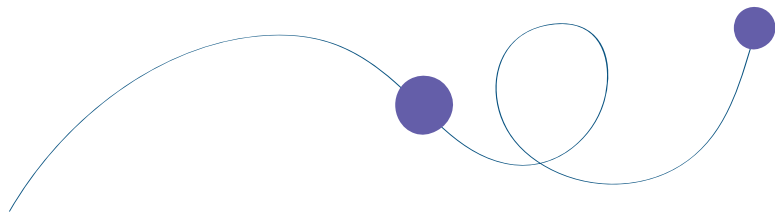
Estrategias para autocuidarse:

- Utilice estrategias de comunicación asertiva.
- Cuide que ve en televisión y en redes sociales en su tiempo libre (puede estar viendo más dramas)
- Tenga una red de apoyo emocional (amigos, familiares, colegas de trabajo)
- Genere apoyo positivo entre compañeros de trabajo.



Autocuidado ESPIRITUAL

Independientemente de sus creencias religiosas, el espacio de conexión espiritual en los seres humanos es importante, las formas de realizarlo para todos es diferente y muy personal, algunos ejemplos son: a través de la meditación, de la oración, de espacios a solas y en silencio, momentos de conexión con la naturaleza en los cuales logramos un nivel de conciencia sobre nosotros mismos a nivel interior y sentir que pertenecemos o bien con un grupo donde compartamos actividades en común y crecemos como personas y grupo.



Apoyo PROFESIONAL

Y siempre recuerde, que cuando sienta malestar emocional, mental, físico o social en donde no puede mejorar, no ponga en riesgo su salud mental, busque un profesional en psicología que le ayude.

Tener mi proceso PSICOTERAPEUTICO con profesionales en psicología es parte del cuidado de mi salud mental!





**COLEGIO
DE PROFESIONALES
EN PSICOLOGÍA**
DE COSTA RICA

Manual de Autocuidado de la Salud Mental
en Entornos Laborales

Versión 2022

Elaborado por:

Comisión de Salud Mental del CPPCR

- Juan Antonio Calderón Rodríguez (Coordinador)
- Ana Catalina Calderón Jiménez (Secretaria)
- Ivannia M. Serrano Brenes (Enlace de J.D.)
- Seydi Segura Garbanzo
- Laura Vanessa Gutiérrez Orozco
- Susana Vanessa Contreras Méndez

Bibliografía

- Gestión de demandas en el trabajo. Protocolo de intervención de factores psicosociales para trabajadores de la salud y asistencia social. Ministerio de Trabajo Colombia, 2016
- “Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: contextualización, prácticas y literatura de apoyo” OMS (2010)

