

## 5 MANERAS DE DARLE APOYO A TU PERSONAL DE TRABAJO

### MONITOREA EL HORARIO DE TRABAJO

Disminuir las horas de trabajo puede ayudar a aquellos que están en el frente del cuidado de personas con COVID-19. Estas personas probablemente están sufriendo de 'disturbios en sueño, fatiga, dificultad para concentrarse, y emociones impredecibles como respuestas a las experiencias difíciles que se han vivido. Estas reacciones emocionales imprevistas, y no deseadas, pueden ser provocadas por ciertos lugares, olores, sonidos y otros estímulos que, inesperadamente, reviven sentimientos negativos y estados de ánimo difíciles de procesar que habíamos experimentado cuando estábamos bajo mucho estrés, o en crisis.' (Dean, 2020).

### PROTEGE LA SALUD MENTAL

Aparte de la salud física, lo más importante que tu organización puede hacer durante esta crisis, es salvaguardar la salud mental del personal que cuida de los enfermos a diario. Una forma de hacer esto, es preguntarle, de forma auténtica, a estos trabajadores directamente "¿Cómo has estado?" y "¿Qué puedo hacer para apoyarte?", y por supuesto, cumplir con ese apoyo y suministrar el material de ayuda o soporte que pueda ser beneficioso e inclusive necesario.

### UTILIZA EL "SISTEMA DE AMIGO"

Es muy útil promover un sistema en el que compañeros de trabajo puedan chequear regularmente, unos con otros, cómo están genuinamente en su estado de ánimo, de forma informal, como amigos, y sin prejuicios. Sabiendo que, en caso de ser necesario, ellos puedan tener acceso fácil a soportes profesionales para mantener una buena salud mental. Crear un ambiente de hermandad y soporte puede prevenir serios problemas que pueden pasar desapercibidos y terminar causando más tragedia y sufrimiento innecesario.

### RECONOCE Y ACEPTA LAS REACCIONES DE LOS TRABAJADORES

Siempre es bueno tomar en cuenta cualquier información sobre respuestas que puedan tener los empleados. Es importante acoger esta retroalimentación de los trabajadores de forma constructiva y, no simplemente desecharla. Siempre estando consciente de que puede haber aportes precisos, veraces y útiles, así como información innecesaria, inapropiada o inútil. La mayor parte del tiempo se sentirá como crítica personal, pero asimilar esta información sin represalias, puede tener mucho valor para mantener un buen sistema de trabajo y funcionamiento óptimo de los empleados.

### NO ESPERES UNA VUELTA A LA NORMALIDAD

Volver a rutinas previas puede hacer que uno se sienta mejor, pero también pueden crear un falso sentimiento de seguridad y desvalorar el trabajo arduo que muchos han hecho durante esta pandemia, no permitas que su trabajo y sufrimiento sea en vano. "Es de suma importancia prepararse apropiadamente para las secuelas que esta crisis dejará en aquellos que han estado al frente de la batalla. Hay que evitar más sufrimiento innecesario y hasta, posiblemente, consecuencias letales." (Dean, 2020). Asegurar recursos para la salud mental de todos será imprescindible para volver a una nueva normalidad juntos.

*Información adaptada de:*

*Dean, W. (2020, April 30). Suicides of two health care workers hint at the Covid-19 mental health crisis to come. STAT. <https://www.statnews.com/2020/04/30/suicidestwo-health-care-workers-hint-at-covid-19-mental-health-crisis-to-come/>*