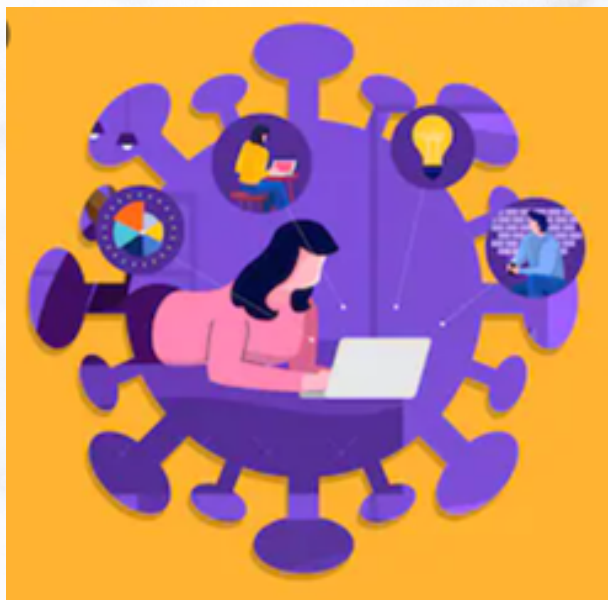


**DIVISIÓN GESTIÓN Y DESARROLLO DEL CAPITAL HUMANO  
DEPARTAMENTO SALUD OCUPACIONAL  
SECCIÓN PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE SALUD EN EL TRABAJO**



CONTENIDO:

**INTRODUCCIÓN**

**TELETRABAJO O  
TRABAJO EN CASA**

**RECOMENDACIONES DE  
SALUD MENTAL EN  
SITUACIÓN  
EMERGENCIA  
SANITARIA Y SOCIAL**

**INTRODUCCIÓN**

*Lic. en Psic. Lorena Martínez Messina*

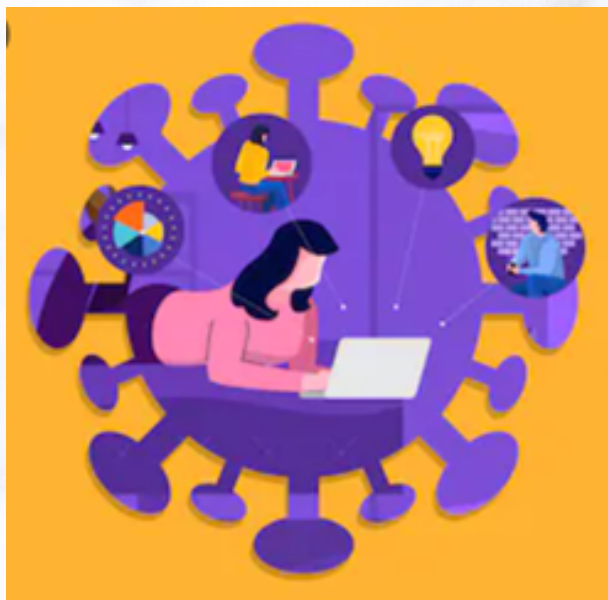
*Téc.Prev. Paula Rovera*

En el contexto mundial y nacional que estamos viviendo por la emergencia sanitaria y social por el COVID 19, se han generado situaciones de cambios organizacionales en nuestras vidas , en el ámbito familiar y laboral. Esta situación, afecta nuestra vida en general y por lo tanto en el trabajo también, generándose efectos en varias dimensiones: psicosociales, sanitario, económicos,modalidades de trabajo (teletrabajo, horarios rotativo de guardias, en otros) .

Cabe agregar, que este primer boletín se encargará de abordar pautas de seguridad en teletrabajo, así como las recomendaciones psicológicas en todas sus dimensiones.

Al mismo tiempo, consideramos como esencial al encontrarnos en un distanciamiento físico; se hace fundamental tener en cuenta algunos aspectos que pueden cooperar y ayudarnos a sobrellevar estos momentos difíciles , de miedos e incertidumbres.

**DIVISIÓN GESTIÓN Y DESARROLLO DEL CAPITAL HUMANO  
DEPARTAMENTO SALUD OCUPACIONAL  
SECCIÓN PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE SALUD EN EL TRABAJO**



CONTENIDO:

**INTRODUCCIÓN**

**TELETRABAJO O  
TRABAJO EN CASA**

**RECOMENDACIONES DE  
SALUD MENTAL EN  
SITUACIÓN  
EMERGENCIA  
SANITARIA Y SOCIAL**

**INTRODUCCIÓN**

*Lic. en Psic. Lorena Martínez Messina*

*Téc.Prev. Paula Rovera*

En el contexto mundial y nacional que estamos viviendo por la emergencia sanitaria y social por el COVID 19, se han generado situaciones de cambios organizacionales en nuestras vidas , en el ámbito familiar y laboral. Esta situación, afecta nuestra vida en general y por lo tanto en el trabajo también, generándose efectos en varias dimensiones: psicosociales, sanitario, económicos,modalidades de trabajo (teletrabajo, horarios rotativo de guardias, en otros) .

Cabe agregar, que este primer boletín se encargará de abordar pautas de seguridad en teletrabajo, así como las recomendaciones psicológicas en todas sus dimensiones.

Al mismo tiempo, consideramos como esencial al encontrarnos en un distanciamiento físico; se hace fundamental tener en cuenta algunos aspectos que pueden cooperar y ayudarnos a sobrellevar estos momentos difíciles , de miedos e incertidumbres.

# Teletrabajo -Trabajo en casa

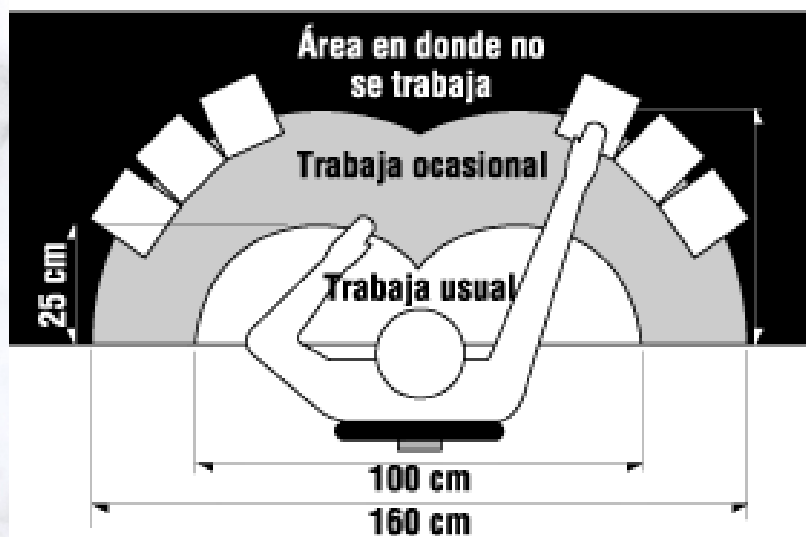
*Téc. Prev. Paula Rovera*

## INTRODUCCIÓN

Considerando la emergencia sanitaria que vive nuestro País y el mundo, dado que esto ha incrementado nuevas metodologías de trabajo debido al distanciamiento social, desde la Sección queremos aportar estas recomendaciones a seguir para evitar accidentes y enfermedades en nuestro hogar.

### 1. Ergonomía

Para evitar malos movimientos o posturas forzadas que puedan producir fuertes dolores e incomodidad, les realizamos las siguientes recomendaciones para trabajar en nuestra casa:



- Ubicar la mesa y la pantalla de modo que se eviten deslumbramientos o reflejos sobre la pantalla. Nunca ubicar la pantalla enfrente de una ventana que no disponga de cortinas o persianas para evitar el deslumbramiento.
- Ajustar la silla y la pantalla de modo que se obtenga una postura confortable. Como norma general, los brazos, muñecas y manos deben estar en posición horizontal y la altura de los ojos debe ser aproximadamente igual a la parte superior de la pantalla.

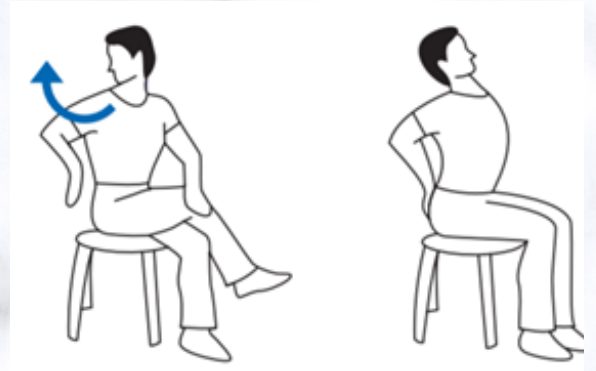


- La distancia entre los ojos y la pantalla debe estar entre 40 y 70 cm.
- Asegurar que existe suficiente espacio de trabajo para contener los documentos y todo el equipo necesario de trabajo.
- Regular el respaldo de la silla de modo que se adapte a la parte inferior de la espalda. Los pies deben estar bien apoyados en el suelo. Si no puede conseguirse, utilizar un apoyapiés.
- También aplican estas recomendaciones para las laptops, pudiéndose emplear un soporte para las mismas y un teclado adicional de ser necesario



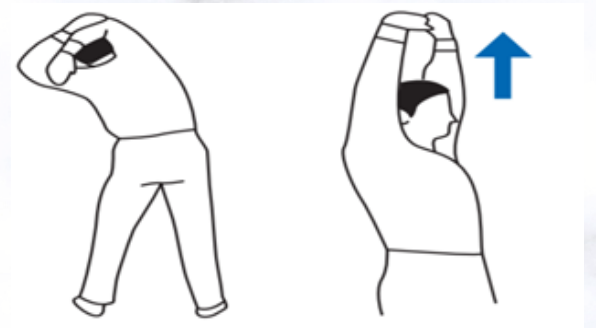
Se trata de actividades físicas o breves ejercicios que alivian la fatiga física y mental. Se realizan durante breves espacios de tiempo mientras transcurre el trabajo, y se realizan en el mismo puesto de trabajo, con el objetivo de recuperar energía, movilizar las partes del cuerpo que se encuentran estáticas por mucho tiempo y cambiar una postura forzosa o mala postura.

Estire su espalda separándola de la silla y sosteniendo la cintura con sus manos a ambos lados. Rote su tronco lentamente hacia uno y otro lado, acompañándolo con el movimiento de la cabeza. Coloque el brazo opuesto sobre su rodilla y las piernas cruzadas.



### Ejercicios de pie

- Extienda ambos brazos al costado de cabeza sosteniendo sus manos unidas.
- Con los brazos entrelazados detrás de su cabeza, rote su tronco hacia un lado.
- Repita la acción para el lado opuesto



Con los brazos extendidos al costado de su cuerpo, levante y baje los hombros.

Con la espalda erguida, una sus manos en posición de rezo (manos hacia arriba). Luego repita el ejercicio con las manos hacia abajo.

Sacuda sus manos manteniendo los brazos estirados al costado de su cuerpo.





### Ejercicios de manos

Apriete y suelte las manos haciendo puños.

Agite y estire los dedos.

Repita los ejercicios por lo menos tres veces.

### Ejercicios de espalda y hombros

Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás.

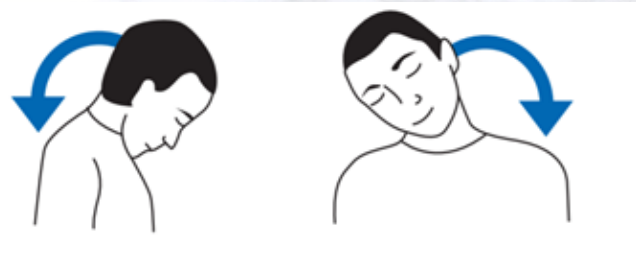
Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.

### Ejercicios de cabeza y cuello

Mueva la cabeza hacia ambos lados con cadencia lenta.

Evite movimientos bruscos.

Luego, muévela hacia adelante y hacia atrás.

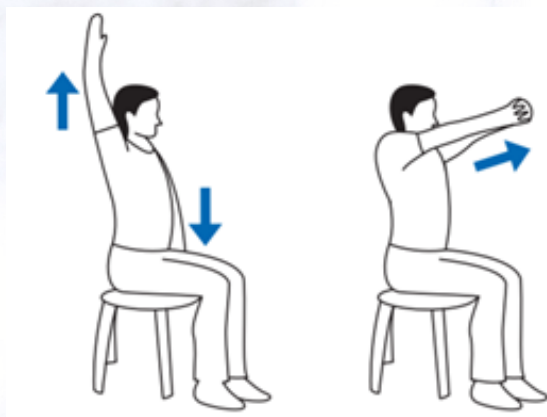


### Ejercicios sentado

Con la espalda recta estire ambos brazos con las manos unidas.

Estire un brazo por vez extendido hacia arriba al costado de su cabeza.

Repita varias veces el ejercicio.



## 2. Accidentes en el hogar:

En nuestro hogar también estamos expuestos a peligros, que pueden generar accidentes con lesiones leves a graves. Les realizamos recomendaciones para minimizar los riesgos en su hogar y evitar los accidentes domésticos, con el fin de cuidar a toda la familia.

### **Incendios.**

Evitar el fuego accidental en casa:

Si fumas, hazlo en lo posible en la terraza o balcón exterior. Utiliza ceniceros.

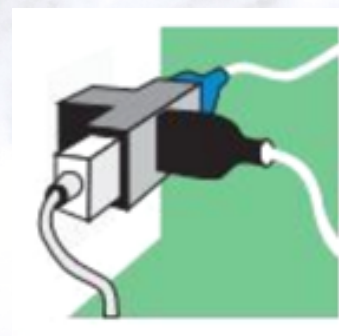
Vacía con regularidad las papeleras para no acumular papeles o productos inflamables.

En la cocina:

No dejes elementos cercanos al fuego.

Apagá la hornalla cuando no la uses.

Evite sobrecargar las instalaciones eléctricas, elimine conexiones múltiples.



### **Quemaduras**

Tener especial precaución con líquidos calientes, como agua hirviendo o aceite. Para ello evitar dejar al alcance de niños y en zonas de paso donde podamos golpearlos accidentalmente, jarras eléctricas y termos destapados. Tener cuidado si usás prendas de manga larga mientras cocines. Evitá tocar mecheros u hornallas sin cerciorarte de que estén fríos. Colocar los mangos de las ollas y sartenes para adentro, sobre la cocina.

## **Cortes**

Mantenga fuera del alcance de los niños objetos cortante (tijeras, trinchetas y cuchillos).

En la cocina: utilice cuchillos afilados y adecuados para la tarea que va a realizar.

No use herramientas manuales para el uso que no fueron diseñadas.

## **Caídas**

**Utilice superficies de goma antideslizantes en bañeras o duchas.**

**Si va a utilizar una escalera manual, verifique que se encuentre en buenas condiciones.**

Mantenga la zonas de paso libres.



## **Intoxicaciones**

**No deje productos químicos ni medicamento**

Rotule todos los envases que contengan químicos (ej botellas más pequeñas con hipoclorito).

## **Referencia:**

Prevención de riesgos en el hogar. ACHS Asociación Chilena de Seguridad.

Manual de buenas prácticas de salud y seguridad en el teletrabajo. SRT. Ministerio de trabajo, empleo y seguridad social. Argentina.





# RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA SANITARIA Y SOCIAL

*Lic. Psic. Lorena Martínez Messina*

Ante la situación de emergencia sanitaria y social por el COVID 19 implica reflexionar sobre todas las dimensiones que la componen : salud, ético-política , económica y social. Por lo anteriormente enunciado, se elabora una serie de recomendaciones generales. Cabe destacar, lo necesario de abordar de manera singular sin caer un recetario, cada persona es diferente le va afectar de acuerdo a su vida cotidiana y su entorno.

## SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS ASOCIADOS AL COVID 19

La Emergencia sanitaria y social ha generado un nivel de incertidumbre la cual puede generar ansiedad y se potencia en aquellas persona con sufrimiento psicosocial. Por este motivo, la situación potencia un estado de captación ansiosa la cual es una preparación frente a una posible amenaza nueva y desconocida.





Asimismo, la situación vinculada a la pandemia puede afectar nuestra vida cotidiana y entorno. Algunas de las afectaciones que pueden producir las siguientes emociones:

**Miedo:** a perder la salud, las posibles consecuencias que devienen con ella como : las económicas para solventar los insumos que implican el cuidado de nuestra salud. De este modo, surgen determinados pensamientos y sentimientos : “me puede pasar a mi” o “puedo contagiar a mi familia”, “ puede contagiar a mi entorno laboral y /o de estudio”, “me puedo morir”, “se puede morir alguien cercano”. Asimismo, estos pensamientos y sentimientos podrían generar reacciones funcionales así como disfuncionales.

**Posibles reacciones funcionales a modo de ejemplo:** desarrollo y potencia de la creatividad en actividades lúdico-pedagógicas y / o de recreación y distensión

**.Posibles reacciones disfuncionales a modo de ejemplo:** la sobreinformación de las noticias , la búsqueda de información de casos de muertes por la pandemia . De este modo, habilitan como potenciadoras de nuestras emociones negativas que profundizan la ansiedad y la angustia.

**Frustración:** debido no poder llevar adelante las actividades y proyectos personales, al no poder hacer la rutina cotidiana, la sensación de pérdida de libertad. Esta sensación está vinculada al distanciamiento social. Por este motivo, nos implica conectar con nuestra creatividad y desarrollar hábitos nuevos.





**Tristeza:** una de las razones puede ser no poder continuar con la cotidianidad y que se pueden potenciar con el aislamiento físico. Al mismo tiempo, las noticias negativas y sobreinformación podrían habilitar a pensamientos y sentimientos de tristeza, generando apatía y desgano. No obstante, nosotras/os podemos comunicarnos mediante tecnologías. Cabe agregar, que es un impasse en nuestra vida, luego retornaremos a nuestra cotidianidad.

**Enojo:** está situación que podremos llegar vivenciar por considerarla como injusta, sumado que se pueden generar otras injusticias porque también afecta la economía personal y del país. Asimismo, la impotencia de no poder ayudar a que mejore la situación sanitaria y social porque son decisiones que se toman desde la gubernamentalidad. De este modo, puede generarse conductas irresponsables y conflictos innecesarios, así como, exponerse situaciones de violencia.

**Sensación de encierro:** el distanciamiento social podría hacernos sentir encerradas/os y agobiadas/os. Por lo anteriormente enunciado, se podría percibir como una privación de libertad. Por esta razón, es importante conectar con las herramientas que tenemos personales para realizar actividades lúdico-recreativas.

**N Sentimiento de soledad:** debido al encierro al no estar en contacto físico y vinculación presencial podría generarse una sensación de soledad y potenciarse en aquellas personas que se sienten solas y así como aquellas que viven solas. No obstante, mediante las tecnologías pueden ser un medio para continuar vinculándonos en estos momentos. Asimismo, tener en cuenta al ser una emergencia sanitaria y social esto también les está pasando a otras personas de nuestro entorno y a toda la sociedad por ser una pandemia.

**Ambivalencia:** se producen sentimientos de satisfacción por estar en nuestras casas y al mismo tiempo, conviven las emociones de enojo, miedo o frustración. Así como, el deseo volver a nuestra rutina diaria y poder también participar de instancias de distensión y esparcimiento fuera del hogar.

**Desorganización:** al cambiar nuestra cotidianidad implica el desafío de reorganización de la rutina. En este sentido, puede ocasionarnos sentir que se está desorganizando nuestra vida el hecho de no poder continuar con la propia rutina es un factor desorganizador. Debido a ello, es conveniente reorganizarse al respecto. Al mismo tiempo, pensar que esto es temporal mientras dure esta situación.



.Aburrimiento: el distanciamiento social interfiere con la vinculación presencial y asimismo, implica reducimos las instancias de entretenimiento, ocio y esparcimiento. Por otro lado, es recomendable apelar a nuestras estrategias singulares que nos permitan conectar con emociones placenteras y desarrollan nuestra creatividad. Asimismo, teniendo en cuenta que estamos ante una situación transitoria y vivenciarla lo más saludable posible. Ansiedad: debido a la situación es plausible que provoque sensaciones de displacer relacionadas con la incertidumbre. A su vez, pudiendo producirse pensamientos, sentimientos y conductas de salirnos de la realidad. Por lo antes enunciado, es fundamental armarnos una rutina con actividades lúdico-recreativas y como habilitadoras del esparcimiento.

## ESTRATEGIAS DE AUTO-CUIDADO-SALUD MENTAL:

Evitar la sobreinformación:

La sobreinformación puede generar muchísima ansiedad.

En este sentido, como forma de autocuidado evitaremos estar mirando continuamente los medios de comunicación y redes que abordan noticias sobre coronavirus. Por este motivo, seleccionaremos la información, por ejemplo: eligiendo un informativo al día.

Es conveniente realizar actividades lúdicas y recreativas en la casa que pueden hacerse de acuerdo al autoconocimiento personal. A modo de ejemplo: lectura, escritura, actividades deportivas, baile, yoga y meditación, escuchar o practicar música, dibujo, pintura, expresión plástica, artesanía, cocina, jardinería, bricolage. Todo aquello que genere un momento de distensión o placer





#### Afrontamiento positivo:

En el caso de aquellas personas que tienen que permanecer en sus puestos de trabajo y manejar la sobrecarga laboral, se recomienda apelar a las estrategias de autocuidado personal. Potenciar la empatía, teniendo en cuenta que hay personas que requieren un cuidado extremo y por lo tanto están aisladas, ya sea por ser población en riesgo o personas con reposo médico. Esta condición es involuntaria y se debe a la emergencia sanitaria y social.

Pensar en los riesgos que implica participar en actividades colectivas, tanto para una /o misma/o como para los/as otros/as participantes. De este modo, lo hacemos por el bien colectivo y toda la sociedad.

Utilizar la tecnología para comunicarnos con las demás personas.

#### Mantenerse activo:

Alternar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología con actividades manuales y otras formas de pasar el tiempo, separados de las pantallas.

Realizar actividades físicas y lúdico-recreativas individuales o en parejas, preferentemente al aire libre en el predio de su hogar.

Planificar una rutina diaria y cumplirla. Establecer un horario para el trabajo (quienes trabajan en su domicilio), uno para alimentación, uno para actividades deportivas, etc. La permanencia en domicilio implica una nueva organización en la vida cotidiana.

Ayudarnos mutuamente.

Tomar conciencia y sensibilización entre todos/as de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico. Hacer un “acuerdo de convivencia”, mediante el cual, vamos colaborar y a apoyarnos, esforzándonos en hacer la vida más llevadera en este tiempo.





Amerita destacar, más allá de la situación sanitaria y social que estamos viviendo si se producen situaciones de violencia que son necesarias atenderlas urgentemente como: violencia sexual, agresiones físicas con lesiones, violencia moderada-severa

## RECOMENDACIONES ANTE DISTANCIAMIENTO FÍSICO Y POSIBLES SITUACIONES DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y GENERACIONES

El distanciamiento físico debido a la emergencia sanitaria y social puede potenciarse en hogares donde se produce violencia basada en género y generaciones (VBGG) en grupos vulnerables como: mujeres, niños/as, adolescentes, personas adultas mayores y personas con discapacidad en distintas modalidades de violencia. Asimismo, pudiéndose agravarse y dándose con mayor frecuencia e intensidad.

Debido a los cambios organizacionales que se producen en nuestra cotidianidad, realización de teletrabajo o incertidumbres en el plano laboral, cierre de los centros educativos y lugares de esparcimientos esto puede impactar en nuestros vínculos afectivos en la forma de relacionarnos, produciéndose de este modo reacciones de violencia hacia nuestro entorno familiar. Cabe agregar, que situaciones de diferentes modalidades de violencia se producen porque estamos en una sociedad con lógicas patriarcales. Al mismo tiempo, nos implica un ejercicio de reflexividad y deconstrucción de estas lógicas para potenciar vínculos saludables.





Debido a eso, tuvo miedo por su vida y las de mis familiares se pueden comunicar con la línea azul de **INAU 0800 5050 - lineazul@inau.gub.uy** o comunicarse con el **911** ( en el interior discar antes la característica local) o con el **SAME 105**

#### **SUGERENCIAS PARA NIÑAS/OS Y ADOLESCENTES CUANDO UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR**

En caso de que un/a niña y adolescente haya sido golpeado por parte de un familiar o tutor , o si le tocaron parte de su cuerpo y/o solicitó el /la adulto/a que le tocara su cuerpo sin la autorización del niño/a o adolescente, fue observado/a o fotografiado/a y/ o filmado/a desnudo/a y le generó una series de incomodidades.





En el caso de discutir no lo hagas en lugares cerrados, es importante estés cerca de una puerta de salida en el caso de que necesites escapar y si posible tener siempre una copia de la llave de tu casa para uso exclusivo tuyo.

Si te han agredido físicamente con lesiones concurre a un servicio de salud para una valoración médica. Al mismo tiempo, informa a una persona de confianza de la situación y establece una forma de comunicación mediante un código de alerta ; a modo de ejemplo

( nombre de tu mascota, de una canción favorita, en otras) como estrategia a recurrir en caso de extrema urgencia.

## SUGERENCIAS PARA MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Tener el celular siempre cargado y con patrón de seguridad. Contar con personas de confianza para enviarle una foto de tus documentos. De este modo, en el momento que necesites podrás recurrir en el caso de urgencia.

Tener la aplicación del 911 botón de pánico para violencia de género que genera un acceso directo a la unidad especializada.

Llama al teléfono [08004141](tel:08004141) o [\\*4141](tel:*4141) (desde celular) - llamada gratuita-, brinda atención

telefónica de lunes a viernes de 8:00 a 00:00 horas, sábados y domingos de 8:00

a 20:00 horas.

Repara un bolso con una muda de ropa, dinero, documentos , medicamentos y otras objetos personales que consideren podrás necesitar.







Advierte a tu médico a domicilio de lo sucedido ante las agresiones puedes comunicarte al **911** ( si estás en el interior pon antes la característica local)

No obstante si bien se recomienda quedarse en casa en situación de violencia de género y generaciones ( VBGG) , puede justificarse huir y solicitar medidas de protección.

## SUGERENCIAS PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES O PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN CASO DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Las mujeres mayores o personas mayores de 18 años se pueden llamar al 08004141 o \*4141 (desde celular) -llamada gratuita-, brinda atención telefónica de lunes a viernes de 8:00 a 00:00 horas, sábados y domingos de 8:00 a 20:00 horas. Se recomienda que le informen a una persona de confianza de la situación y establecer una comunicación rápida mediante un código de alerta; a modo de ejemplo ( nombre de tu mascota, de una canción favorita, en otras) como estrategia a recurrir en caso de extrema urgencia.





## 2a TÉCNICA: MEDITACIÓN

Otra forma de trabajar tus emociones es mediante la meditación. Realiza varias respiraciones controladas para empezar y, una vez estés relajado/a, evoca imágenes placenteras y armonizadoras (v.g. una playa de arenas templadas donde se oiga el sonido de las olas) y como manera de poner distancia de la situación.

# ALGUNAS TÉCNICAS PARA AFRONTAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

## 1a TÉCNICA: RESPIRACIÓN CONTROLADA

Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones. Realiza el siguiente ejercicio de respiración:

1. Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.
2. Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
3. Exhala repitiendo otra vez la cuenta.





## 3ª TÉCNICA: USO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas

que pueda haberte suscitado el distanciamiento social es dedicarle tiempo a la

realización de actividades que te permitan conectar con emociones

positivas. Éstas tendrán vinculación con tus preferencias personales, desde ver películas o series, jugar a videojuegos, escribir literatura, leer, bailar, realizar actividades deportivas en otras.

### CONTACTOS IMPORTANTES

LÍNEA CORONAVIRUS: 0800 1919

LÍNEA DE APOYO INDA - 0800 7263

LÍNEA BPS (consulta Prestaciones Económicas): 0800 0277

LÍNEA VIDA (prevención del suicidio. ASSE): 0800 0767

LÍNEA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO: 0800 4141 - Para situaciones de emergencia 911

LÍNEA AZUL (maltrato hacia niños, niñas y adolescentes): 0800 5050

LÍNEA DE ATENCIÓN A ADULTOS MAYORES EN SITUACIÓN DE ABUSO O MALTRATO: 2400 0302 int 5609

LÍNEA ESTAMOS CONTIGO IM (denuncias de problemáticas de la población LGBT+): 093 890653 (L a V 12 a 16hs)

LÍNEA DE DEFENSA AL CONSUMIDOR (denuncias de exceso de precios): 0800 7005 (L a V 9:30 a 16)





En caso de consultas  
le dejamos el  
contacto de la  
Sección a través del  
correo electrónico:

[pypst@inisa.gub.uy](mailto:pypst@inisa.gub.uy)

**REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:1)**  
**American Psychological Association**  
**(APA, 2020). Five Ways to View**  
**Coverage of the**  
**Coronavirus.**<https://www.apa.org/helpcenter/pandemics>.2)  
<https://www.psyciencia.com/recomendaciones-psicologicas-para-afrontar-la-pandemia/>3) **Guía Ψ:**  
**Afrontamiento Psicológico del**  
**Diagnóstico de Coronavirus**  
**(COVID-19)**4) **Organización Mundial**  
**de la Salud(2019). Preguntas y**  
**respuestas sobre la enfermedad por**  
**coronavirus (COVID-**  
**19).**<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>5) **Organización**  
**Panamericana de la Salud (2020).**  
**Recursos de información**  
**relacionados con el nuevo**  
**coronavirus.**[https://www.paho.org/arg/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=2266](https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=2266))<https://www.asse.com.uy/contenido/Recomendaciones-para-usuarios-ante-el-aislamiento-y-posibles-situaciones-de-violencia-basada-en-genero-y-generaciones-12253>