

MATERIAL REFERENCIAL

Recomendaciones para el Cuidado de Equipos de Salud en contexto de Crisis Social

I. Presentación

El conflicto social que vive actualmente el país, impacta en la vida cotidiana de los habitantes, su bienestar y la salud mental.

Los trabajadores de la red de salud forman parte de las comunidades afectadas. Considerando que el bienestar del “que cuida” es el pilar de toda acción de salud en una situación de crisis, es que resulta clave abordar el cuidado y bienestar de los trabajadores pertenecientes a nuestra red de salud. El “cuidado de equipos” debe expresarse en distintos niveles, que van desde el cuidado institucional, el cuidado mutuo y el autocuidado.

Este documento tiene como objetivo ofrecer lineamientos para el cuidado de los equipos, como un material técnico referencial para ser adecuado y validado por referentes y autoridades locales, de acuerdo a la diversidad de realidades territoriales. Pudiendo ser usado para elaboración de infografías, documentos oficiales, entre otros.

II. Recomendaciones a nivel del autocuidado y cuidado mutuo

Las personas reaccionamos de formas diferentes a los momentos de crisis. Algunas personas pueden sentirse abrumadas, confundidas o muy inseguras acerca de lo que está sucediendo, experimentar miedo, encontrarse angustiadas o intranquilas. Algunas personas experimentan reacciones leves, mientras que otras pueden reaccionar de forma más intensa. Al mismo tiempo, otro número de personas podrán reaccionar con optimismo, tener esperanzas de cambios positivos a partir de la crisis, o dedicarse a cuidar de otros que pudieran estar afectados. Todas estas reacciones son válidas.

¿Cómo podemos actuar?

A nivel individual:

- Cuida tus tiempos de descanso.
- Cuida tu alimentación: esto tiene especial impacto en tu energía.
- Busca espacios de contención y apoyo con colegas, familiares o amigos.
- Anima a tus compañeros, esto ayuda a sentirnos acompañados.
- No compares tus reacciones con las de los demás, todos reaccionamos diferente.
- Intenta mantener o retomar tu rutina habitual, en lo posible.



- Evita recurrir a medicamentos, drogas o alcohol para sentirte mejor.
- Respira conscientemente. Concentrarse en la propia respiración por unos minutos, permite que podamos pensar mejor.

Tu integridad física y emocional SIEMPRE es lo primero.

Si se presentan algunas reacciones muy intensas o que interfieren significativamente en tu vida cotidiana, consulta con profesionales capacitados **Es fundamental no automedicarse.**

También puedes buscar orientación y apoyo a través del número de **Salud Responde 600 360 7777**

A nivel de equipos:

- Respetemos las reacciones de los demás.
- Busquemos espacios para descansar por relevos.
- Mantengamos canales de comunicación fluidos
- La contención entre nosotros se facilita si nos escuchamos y no caemos en juicios.
- Pide apoyo a tus compañeros o jefatura para poder resolver dudas, inquietudes o necesidades personales.
- Mantener visibles contactos de ayuda internos y externos
- Respetemos los flujos de información.
- Organizar duplas para mantener el resguardo si el equipo debe dividirse.

En caso de eventuales situaciones de violencia en el establecimiento:

- Manténgase lejos de puertas y ventanas.
- Si una turba ingresa, no preste resistencia, no confronte, no profiera amenazas.
- No tome actitudes físicas desafiantes.
- Aléjese del lugar donde ocurre la situación.
- En la medida de lo posible, salga de las dependencias.
- No intente grabar lo que está sucediendo.
- Durante la acción de terceros mantenga su teléfono celular sin sonido y resguardado, posterior al hecho, lo podría necesitar para coordinar apoyos.

Recomendaciones prácticas diarias y de traslado:

- Mantener celulares con carga
- Mantener celulares en un lugar seguro
- Disponer de listas de contacto en caso de emergencias
- Revisar las rutas a utilizar para transportarse, tanto en la red pública como en automóvil.
- Informarse sobre medios disponibles para el transporte e identificar lugares de resguardo durante la ruta.
- Identificar puntos de conflicto para evitarlos en la ruta de traslado.

- Si encuentro un punto de conflicto no identificado, rodearlo o alejarse.
- Disponer de dinero en efectivo, tarjeta de transporte (por ejemplo: BIP) cargada
- Llevar consigo solo lo necesario para salir de casa.
- Informar a familiares, amigos y colegas las rutinas que manejaré estos días.
- Revisar la disponibilidad de bencina para ida y vuelta del trayecto a realizar.
- Revisar en mi traslado si puedo hacerle en compañía de alguien que necesite trasladarse también.

III. Recomendaciones para las jefaturas y directivos

Las siguientes recomendaciones son de apoyo a su labor como líder de equipo. Es importante que usted pueda estar atento a las necesidades que puedan presentar los integrantes de su equipo. Asimismo, dado el contexto actual, la flexibilidad es un elemento clave para ir abordando la situación.

Velar por las condiciones de seguridad y bienestar del equipo

- Evaluar diariamente las condiciones de seguridad del lugar y otras posibles fuentes de estrés propias de la situación.
- Evaluar regularmente las condiciones de seguridad que puedan afectar el traslado de los funcionarios.
- Conocer los eventuales requerimientos y situaciones especiales de los integrantes del equipo.

Entrega de información para reducir incertidumbre

- Entregue información clara proveniente de fuentes oficiales.
- Evite entregar información proveniente de rumores o de fuentes no contrastadas.
- Entregue instrucciones claras a los integrantes del equipo respecto a la jornada laboral. Es importante que estas informaciones sean comunicadas oportunamente. Por ejemplo: Anuncie la salida de los funcionarios a lo menos con tres horas de anticipación, para planificar el trabajo y los planes de retornos de los funcionarios a sus hogares.
- Organice reuniones informativas periódicas para el personal y los equipos.
- Informe sobre los aspectos administrativos asociados a la entrada y salida de funcionarios, considerando los respaldos administrativos desde las jefaturas para el desempeño laboral en coordinación con Departamentos de RRHH de la institución o el establecimiento. Por ejemplo: justificaciones en horario de asistencia.

Trabajo en Equipo: evaluando cada día

- Se recomienda promover espacios de conversación, cercanía, respeto y solidaridad, en los que se pueda escuchar sin emitir juicios.
- Es fundamental ir estableciendo las prioridades cada día, estableciendo planes de contingencia y encargados de funciones específicas. Muchas veces implica crear nuevas estrategias y ser flexibles para llegar a soluciones.
- Para lo anterior, se tiene que llevar a cabo una buena distribución de tareas para evitar la sobrecarga laboral de los integrantes de los equipos que están presentes, priorizando las acciones más críticas a desarrollar en la jornada laboral.
- Si hay algún cambio de la planificación realizada en un día, comunique oportunamente las modificaciones a la totalidad de los integrantes del equipo o institución.

Proporcionar apoyo a los funcionarios que lo requieren

- Hay personas que pueden requerir un apoyo personal e individualizado, desarrollando los mecanismos de acceso a otros recursos profesionales más especializados, los cuales tienen que estar en el contexto del apoyo institucional, en el marco de la prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo.
- Si se presentan las necesidades de apoyo individual, establezca los flujos de derivación y canalización de necesidades que garanticen la privacidad y confidencialidad de los integrantes del equipo que lo soliciten, evitando la sobreexposición de los funcionarios, junto con la activación de los mecanismos institucionales establecidos.