



Apoyo para la salud mental y el bienestar de los empleados durante la pandemia del COVID-19



La salud mental y el bienestar son importantes. Nuestra salud mental forma parte de cada uno de nosotros. La pandemia del COVID-19 y otros desafíos dieron como resultado que muchas personas se sientan:

- desanimadas
- confusas
- frustradas
- ansiosas
- deprimidas
- preocupadas acerca de la situación en cambio constante y con ansias de que las cosas vuelvan a la normalidad.

Para la mayoría, el COVID-19 temporariamente cambió la forma en que vivimos y trabajamos. Nuestras experiencias difieren por muchas razones, incluidos el lugar de residencia y el tipo de trabajo. Para algunos, significó trabajar de forma remota, aprender nuevas formas de mantenerse seguros en el lugar de trabajo o balancear las restricciones con las responsabilidades laborales y de cuidados. No importa cuáles sean su edad o circunstancias, es vital que cuide su salud mental y sepa qué apoyo está disponible. También puede necesitar ayuda para encontrar un nuevo trabajo o para comenzar a estudiar o capacitarse.



Regreso al lugar de trabajo

Algunos disfrutaron trabajando de forma remota y tal vez se sientan preocupados por regresar al lugar de trabajo físico. Otros extrañaron la interacción en persona con sus colegas y están ansiosos por regresar. Cualquiera que sea su perspectiva, todos necesitamos saber de qué manera nuestro empleador prepara el lugar de trabajo para que sea seguro respecto al COVID y qué comportamientos individuales deben seguir los empleados. De ser necesario, es posible que su lugar de trabajo tenga un plan de seguridad del COVID y puede consultar a su empleador sobre dicho plan.

Algunas personas corren un riesgo mayor de sufrir enfermedades más graves si contraen el COVID-19. Si tiene un problema médico que cree que puede ponerlo en mayor riesgo, hable con su médico acerca del regreso al lugar de trabajo. También debería hablar con su empleador, ya que deben tener en cuenta su estado de salud al evaluar si es seguro que regrese:

Los empleadores deberían:

- consultar a los trabajadores acerca de los pasos que planean seguir para evitar la propagación del COVID-19
- implementar medidas para el distanciamiento físico, como reorganizar los muebles para separar a las personas o limitar la cantidad de personas presentes en el lugar de trabajo al mismo tiempo.
- recordar a los trabajadores que practiquen una buena higiene y proporcionar instalaciones de higiene
- exigir que los trabajadores se queden en casa cuando se sientan mal
- limpiar el lugar de trabajo con regularidad y en profundidad
- preparar un plan acerca de las medidas que tomarán si hay COVID-19 en el lugar de trabajo.



Usar transporte público para ir a trabajar

Todos deberían continuar manteniéndose a 1,5 metros de distancia de los demás. Si el transporte que espera está lleno, considere esperar el siguiente, de ser posible. Si es probable que esto sea un problema habitual, explore opciones con su empleador, como trabajar desde casa o comenzar antes o después.

Donde hay baja transmisión comunitaria de COVID-19, generalmente no se recomienda usar una mascarilla en la comunidad, si se siente bien.

Donde hay alta transmisión comunitaria, puede optar por usar una mascarilla o las autoridades de salud pública pueden requerir que use una mascarilla. Si el distanciamiento físico es difícil de mantener, por ejemplo en el transporte público, cubrirse la cara con una mascarilla puede proporcionar una protección adicional. Visite la página web de mascarillas del Departamento de Salud www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks para obtener más información. Visite el sitio web de Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au para obtener información acerca del uso de mascarillas en el lugar de trabajo.

Pasos que deberían seguir los empleados para permanecer seguros

Todos, ya sea en el trabajo o en público, deberían protegerse del COVID:

- practique buena higiene
- manténgase a 1,5 metros de distancia de los demás, de ser posible
- quédese en casa si se siente mal
- hágase la prueba si tiene síntomas de resfrío o gripe

Hacerse la prueba si se siente mal garantiza que las autoridades de salud pública puedan detectar el virus rápidamente y actuar para detener la propagación.

Tener la aplicación COVIDSafe ayuda a las autoridades de salud pública a comunicarse más rápido si estuvo en contacto cercano con alguien con COVID-19. Esto lo ayudará a recibir las indicaciones que necesita para limitar el riesgo de propagar el virus en su comunidad.

Cuidar su salud y bienestar mental

Cuidar su salud y bienestar mental es tan importante como su seguridad física en el trabajo. Todos estamos tratando de desarrollar nuevas habilidades para ser resiliente de formas que no habíamos necesitado antes. Si se siente preocupado, no solo está bien, sino que es esencial, pedir ayuda. Hay muchos apoyos disponibles para personas que enfrentan diferentes desafíos y puede encontrar una lista en la sección de apoyos del folleto.

Es importante que las personas que ya viven con una enfermedad mental sigan recibiendo ayuda. El tratamiento y la atención pueden cambiar con el tiempo, así que use el teléfono e Internet para mantenerse conectado a su red de apoyo.

Comunicación en el trabajo

Dada la cantidad de cambios súbitos, es importante que siga comunicándose con su gerente y su equipo. Sea abierto y honesto con las inquietudes que tenga acerca de regresar al trabajo o del trabajo en sí. Esto lo ayudará a abordar problemas, reducir conflictos y adaptarse a los cambios.



Cambios en el lugar de trabajo

Los cambios pueden ser incómodos e inciertos. Recuerde que está bien sentirse inestable a medida que usted y el equipo se acostumbran a nuevas formas de trabajar y de adaptarse el lugar de trabajo. Viva cada día como venga y sea consciente de las diferentes formas en que hacemos frente a los cambios.

La rutina ayuda

Crear una nueva rutina puede ayudarlo a acostumbrarse al lugar de trabajo o a aprender a adaptarse a las nuevas formas de estar seguros respecto al COVID. También es una oportunidad para pensar en las actividades que le gustaría incorporar a su rutina durante este nuevo comienzo, por ejemplo, el uso de nuevas formas de comunicación y actividades como ejercicio, meditación o lectura.

Dedíquese tiempo

Mantenerse al día con la información, los cambios y las prioridades más recientes puede resultar agotador. Es importante que dedique tiempo para dormir, hacer ejercicio y para revitalizarse y recargarse como ayuda para manejar esta carga adicional.



Obtenga apoyo

Buscar apoyo si se siente preocupado puede ayudarlo a recuperarse más rápido que si se guarda las cosas para usted. Puede recurrir a familiares y amigos o a ayuda profesional, pero todos necesitamos apoyo y asesoramiento de vez en cuando.

Contactos

Información para empleadores y empleados

Safe Work Australia: información para empleadores y empleados, recursos y kits de herramientas para ayudar a mantener seguro el lugar de trabajo.

www.safeworkaustralia.gov.au



Servicios que ofrecen asesoramiento y apoyo psicológico las 24 horas, los 7 días de la semana

Head to Health: El portal digital del gobierno australiano para la salud mental que ofrece una gama de información, consejos, y enlaces para servicios de salud mental gratuitos y a bajo costo, por teléfono y por Internet.

www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: El Servicio de apoyo al bienestar de la salud mental por coronavirus brinda apoyo para una gama de problemas de salud mental y está disponible por teléfono o por Internet, vía conversación o correo electrónico.

1800 512 348 | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: un servicio de apoyo para crisis que ofrece apoyo a corto plazo en todo momento para personas con dificultades para hacer frente a problemas o para mantenerse seguros. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: un servicio de asesoramiento psicológico gratuito, privado y confidencial, por teléfono o por Internet, para niños y jóvenes de 5 a 25 años. [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: servicio disponible para quienes consideren suicidarse, vivan con alguien que piense en suicidarse o que perdieron a un ser querido por suicidio. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: servicio de asesoramiento psicológico para hombres, por teléfono o por Internet. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: Asesoramiento psicológico para veteranos y familiares: proporciona al personal de las fuerzas armadas actualmente en servicio, a los veteranos y sus familiares asesoramiento psicológico gratuito y confidencial, programas de tratamiento grupal y redes comunitarias y de pares. [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Apoyo en persona

Su médico de cabecera

Si usted o sus familiares sufren preocupaciones persistentes, hable con su médico de cabecera, que es su punto de partida para la salud mental y otros servicios de salud. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Asesores Psicológicos

La Asociación de Psicología de Australia (Australian Psychological Society) ofrece una sencilla herramienta de búsqueda para conectarse con un psicólogo en su área a través de telehealth. Los australianos elegibles para Medicare pueden acceder a consultas de telehealth durante el brote de coronavirus. Busque según sus necesidades en: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

headspace brinda servicios gratuitos o de bajo costo a jóvenes de entre 12 y 25 años, sus familiares y amigos. headspace brinda atención integral en cuatro áreas clave: salud mental, salud física relacionada, consumo de alcohol y otras drogas, y apoyo social y vocacional. Un mapa de los sitios de headspace está disponible en el sitio web de headspace. www.headspace.org.au.

www.headspace.org.au

Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME)

AIME es un plan de estudios de imaginación y un programa de orientación destinado a mantener a los jóvenes aborígenes e isleños del Estrecho de Torres comprometidos con la educación y a aumentar sus aspiraciones.

AIME proporciona una plataforma para que los estudiantes universitarios y los embajadores de la comunidad contribuyan a través de orientación, clases, talleres y un plan de estudios establecido, en 33 sitios, por Internet y mediante asociaciones con 250 escuelas. <https://aimementoring.com/>

Programa de asociaciones positivas

Este programa crea asociaciones entre escuelas y padres y cuidadores para mejorar los resultados educativos de estudiantes con autismo. Proporciona información actualizada, relevante y basada en evidencia a través de talleres y recursos en línea. www.positivepartnerships.com.au

Recursos en línea

Student Wellbeing Hub

El Centro de bienestar estudiantil (Student Wellbeing Hub) ofrece información en línea específica para cada edad y personalizada para educadores, padres y estudiantes. Puede acceder a estrategias prácticas basadas en evidencias, en un lenguaje fácil de entender, para ayudar a reducir el riesgo de ansiedad y depresión en niños y jóvenes. www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut ayuda a los menores de 25 años con preguntas diarias en tiempos difíciles. El sitio web tiene recursos de información y herramientas de autoayuda para que los jóvenes puedan tomar medidas prácticas para comprender y controlar su salud mental. El sitio web también incluye un espacio seguro, de apoyo y anónimo para que los jóvenes hablen con otros y compartan lo que les está pasando. www.au.reachout.com

TEN – The Essential Network

Una aplicación que apoya a los profesionales de la salud que trabajan en servicios de salud, asistencia a la tercera edad y en discapacidad para manejar su vida y el trabajo en épocas del COVID-19.

[Download the app for Apple](#) | [Download the app for Android](#)

Apoyo e información para cuidadores

National Careers Institute

Apoyo para que los jóvenes averigüen acerca de sus opciones después de terminar los estudios, disponible en www.nci.dese.gov.au.

Course Seeker

Se proporciona información acerca de miles de cursos en línea y en campus de manera uniforme y comparable en www.courseseeker.edu.au.

Career Planning

Hay información imparcial sobre planificación de carreras, trayectorias profesionales y transiciones laborales disponible en www.myfuture.edu.au.

Career Mentoring

Hay información acerca del Programa de estudio y trabajo digital de headspace y del Programa de orientación profesional para ayudar a los jóvenes de 15 a 25 años a planificar una carrera, encontrar empleo o prepararse para recibir educación superior disponible en <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>