

# HOSDIP

Hospital de la Dirección de Previsión de Carabineros de Chile

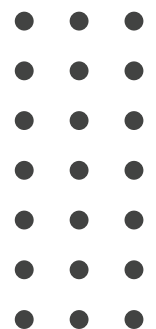


**PDI**  
POLICÍA DE INVESTIGACIONES  
DE CHILE



## AUTOCUIDADO PARA FUNCIONARIOS(AS) ACTIVOS(AS)

Equipo de Psicología Clínica  
Servicio Neurología / Neurocirugía  
HOSPITAL DIPRECA  
2020



# PDI

POLICÍA DE INVESTIGACIONES  
DE CHILE



## AUTOCAUIDADO PARA FUNCIONARIOS(AS) ACTIVOS(AS)

Durante este tiempo, hay algunos funcionarios(as) activos del Hospital DIPRECA que se encuentran trabajando de manera presencial, saliendo a la calle y atendiendo directamente público, tanto en labores educativas como de seguridad. También hay otros que por distintas razones, ya sean de salud o porque su tipo de trabajo así lo permite, están trabajando de manera remota, y finalmente, hay otro grupo de funcionarios(as) que mezclan ambas modalidades.

Estos escenarios, pueden generar diferentes reacciones emocionales en nosotros, pasando por la ansiedad, irritabilidad, angustia, sentimientos depresivos o fóbicos, entre muchas otras manifestaciones, las que están en relación directa con los rasgos de personalidad, las propias vivencias, la red de apoyo y los recursos psicológicos de cada uno.

- ● ● El sentimiento es distinto en personas que trabajan en instituciones armadas, y de orden y seguridad, que aquellos trabajadores del mundo civil. Es sabido que muchas veces son vistos como una figura persecutoria, al ejercer la autoridad o proteger el orden y la seguridad de la ciudadanía. Incluso muchas veces son vistos como el enemigo, lo que en la actualidad, podría haberse visto acentuado aún más, habiendo quienes pierden el foco real, acerca de cual es el enemigo contra el que todos estamos combatiendo, que es el coronavirus y no los funcionarios(as) institucionales.

El temor a contagiarse y poder llevar el virus a la propia familia, se mezclan con todo el escenario estresante que se vive constantemente como funcionario(a) activo. Es por esta razón, que se hace tan necesario tener herramientas de autocuidado para proteger nuestra mente y nuestras emociones. Aquí van algunas sugerencias para poder enfrentar de mejor manera la pandemia:

### **Si sale a la calle a trabajar o atiende público:**

-No subestime las medidas de autocuidado como el lavado de manos frecuente, el uso de mascarilla y la distancia social. Esto, no solo nos cuida frente al contagio, sino que también cuida nuestra salud mental, al saber que algo podemos hacer o controlar dentro de todo este escenario incierto.

-Durante su jornada laboral, combine momentos de descanso, donde pueda relajarse y salir de su rutina.

-Al llegar a su casa, realice ejercicios de respiración, relajación o meditación breves.



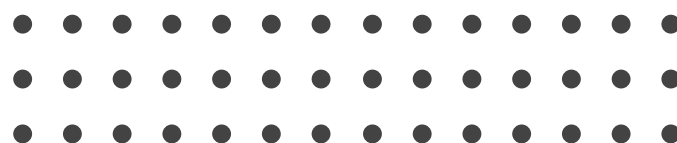
### **Si está trabajando desde su casa:**

-Establezca horarios y rutinas. Es común que las personas con teletrabajo sientan que están todo el día en función del mismo e incluso que trabajan más que lo acostumbrado, por esa razón es muy importante tener horarios y respetarlos, además de darse los espacios de descanso necesarios.

-Explíquelo a las personas con quien vive, que usted no está de vacaciones sino que debe responder a su trabajo como siempre.

-Busque un lugar apropiado para poder realizar su teletrabajo de manera tranquila. Evite distracciones y asegúrese que sea un lugar cómodo, en especial su asiento, para evitar dolores físicos.

-Realice rutinas de ejercicios de estiramiento, movimientos de cuello y relajación durante su jornada laboral y al final de la misma.



# Si usted tiene un equipo a cargo es de suma relevancia cuidar de éste, como líder del mismo. Aquí van algunas recomendaciones para ayudar en esta labor:

- ● ● -Dé el ejemplo en el autocuidado, tanto físico como emocional. En la medida que usted esté bien, podrá ser un apoyo para su equipo.

- ● ● -Converse frecuentemente con su equipo, tanto a nivel personal como grupal.

-Fomente la confianza de su grupo de trabajo hacia usted. Esto lo puede lograr abriendo sus propias experiencias de pandemia.

-Muestre empatía por las situaciones personales de cada uno de ellos, aunque no esté en sus manos solucionar los problemas.

-Observe los signos de estrés que puedan demostrar.

-Si han tenido pérdidas humanas cercanas o enfermos graves de COVID, entregue palabras de aliento y muestre una actitud empática y positiva, junto con entregar información actualizada, de forma efectiva y clara respecto del compañero afectado, para así evitar tergiversaciones que pudiesen generar mayor estrés. Esta situación dolorosa, podría ser a la vez una oportunidad para la unión del grupo.

-Intente ser un líder cercano y demostrar confianzas, evite conductas persecutorias en relación a su trabajo, esto podría provocar inseguridad y malestar en los demás.

-Manifiéstele a cada uno de los miembros de su equipo constantemente la importancia de su rol dentro del mismo. Entregue palabras de ánimo y felicítelo por su trabajo. Enfóquese en entregar más recompensas que castigos.

Si a pesar de estos consejos, usted se siente sobrepasado y estresado, con ansiedad en el día, mal dormir u otro síntoma inusual en usted, no se resista a pedir ayuda profesional.

