



GUÍA RÁPIDA PARA LA PROMOCIÓN DE LA  
SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL  
DE LOS/AS COLABORADORES/AS EN  
CONTEXTO COVID-19



**Pacto Global**  
Red Panamá

# GUÍA RÁPIDA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS/AS COLABORADORES/AS EN CONTEXTO COVID-19

Sumarse-Pacto Global Panamá



**Pacto Global**  
Red Panamá



**Autor:**

Psc. Carlos Pavel Smith

**Con la colaboración de:**

Ricardo Sánchez – Gerente General Terapistas Físicos

**Equipo técnico Sumarse – Pacto Global Panamá:**

Elizabeth Solis – Gerente de Proyectos

Verónica Muela – Directora de Gestión de Programa

## Tabla de contenido

<b>PRÓLOGO</b> .....	<b>1</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>2</b>
<b>GUÍA RÁPIDA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS/AS COLABORADORES/AS EN CONTEXTO COVID-19</b> .....	<b>3</b>
¿Cómo se utiliza esta guía? .....	3
¿Quién puede utilizar esta guía? .....	4
¿Cómo se desarrolló? .....	4
Descripción general de herramientas y materiales .....	4
<b>SECCION 1: CULTURA Y SALUD MENTAL</b> .....	<b>6</b>
Mensajes clave para la promoción del bienestar psicosocial y la promoción de la salud mental en tiempos de COVID 19 .....	6
Cursos y Seminarios Web.....	7
Folleto y documentos.....	7
Infografías.....	7
¿Dónde pedir ayuda?.....	9
<b>SECCIÓN 2: GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA DE ÁREAS DE CONSULTA FRECUENTE EN SALUD MENTAL DENTRO DE LAS EMPRESAS.....</b>	<b>10</b>
Manejo del estrés.....	10
Ansiedad.....	13
Depresión.....	15
Prevención del Suicidio.....	17
Mensajes clave para la promoción del bienestar psicosocial y la promoción de la salud mental para personas con niños/as, personas con enfermedades y adultos/as mayores bajo su cuidado .....	19
<b>SECCIÓN 3: PAUSAS ACTIVAS.....</b>	<b>23</b>
Beneficios de las pausas activas.....	23
Salud mental y pausas activas en tiempos de Covid-19 .....	24
En teletrabajo .....	24
En casa.....	25
Folleto.....	25
<b>SECCIÓN 4: HERRAMIENTAS PARA GERENTES Y LÍDERES DE EQUIPOS: .....</b>	<b>26</b>
Mensajes clave para líderes y coordinadores de equipo.....	26
Acciones prioritarias para promover el bienestar de empleados en recuperación por COVID-19 .....	27
Mensajes Clave para entender y apoyar el proceso de Duelo en los colaboradores y colaboradoras.....	29
<b>EPÍLOGO</b> .....	<b>32</b>
<b>RECURSOS ADICIONALES</b> .....	<b>33</b>
Anexos .....	34
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>35</b>

## PRÓLOGO

La crisis sanitaria a causa de la COVID-19 ha afectado la salud integral de las personas, sus objetivos, su dinámica familiar, su rol laboral y su estabilidad económica. En este sentido, el impacto sobre la salud mental debido a los factores antes mencionados requiere una atención prioritaria y urgente.

En la actualidad la mayoría de las personas pasan gran parte de su vida adulta en el trabajo, es por esta razón que las empresas deben tener en cuenta que el entorno laboral y la productividad de su personal está directamente relacionado con su bienestar.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la depresión y la ansiedad tienen unas repercusiones económicas importantes: se ha estimado que cuestan anualmente a la economía mundial US\$ 1 billón en pérdida de productividad. Además, el desempleo puede ser causante de problemas mentales, en tanto la reincorporación al mundo laboral ofrece a las personas la sensación de bienestar y protección ([www.who.int](http://www.who.int), s.f.).

Si hablamos de trabajo decente como uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), es importante incluir la salud mental y promover buenas prácticas de autocuidado y empatía para así hacernos resilientes. No podemos olvidar que esta habilidad es la que permite a las personas adaptarse a situaciones adversas y salir fortalecidas de ellas.

Los ODS nos invitan a no dejar a nadie atrás, por tanto, es de vital importancia que como individuos y como empresas, sumemos acciones que promuevan el equilibrio y la recuperación de la salud en todas sus formas, para lograr tener un futuro sostenible y próspero.

Es por nuestra naturaleza como organización que, en Sumarse, promovemos y desarrollamos iniciativas que apoyen a las empresas a incorporar estos temas prioritarios en sus agendas. La presente guía de orientación sobre cuidado de la salud mental ofrece una serie de medidas de autocuidado necesarias para fortalecer la salud integral.

El desafío que enfrentamos ahora es comprender nuestro papel en medio de este escenario de incertidumbre y poner en marcha acciones tangibles a nivel corporativo y colectivo, para hacer de nuestro planeta un lugar donde las empresas y la sociedad estén en armonía y sean más prósperas.

**Bruno Basile**  
**Director Ejecutivo**  
**Sumarse-Pacto Global Panamá**

## INTRODUCCIÓN

La crisis sanitaria producto de la pandemia por la COVID-19 ha cambiado de forma significativa la vida de todas las personas en el planeta.

De un momento a otro, las personas en toda su diversidad, desde los niños y las niñas, hasta los y las adultos/as mayores, han debido enfrentar retos y desafíos diarios para intentar continuar con sus vidas, pese al temor, la frustración, incertidumbre, dolor e impotencia que puede surgir producto de las situaciones que deben lidiar.

Súbitamente lugares, situaciones y actividades que nos resultaban normales y constantes en nuestras vidas, han debido ser suspendidas, replanteadas, y en algunos casos, perdidas.

Las personas hacen lo que pueden por seguir adelante: asisten a su trabajo con miedo de contraer el virus, y/o transmitirlo a sus familias; los tele trabajadores enfrentan extenuantes jornadas laborales que se complejizan con la carga de cuidados de niños y niñas en escuela virtual, y el trabajo de cuidados de personas adultas mayores, enfermas o con discapacidades limitantes; los niños, niñas y adolescentes han debido adaptarse a modalidades educativas virtuales, con muy pocas posibilidades de interactuar con sus docentes y socializar con sus pares, al tiempo que los adolescentes – en especial los más vulnerables – se llenan de angustia por sus posibilidades futuras.

Junto a esto, el malestar y la demanda emocional se encuentra presente: temor a perder el trabajo o los medios de subsistencia; de la deconstrucción de años de avance en generar mejores condiciones de vida o de salir de la pobreza, las pérdidas de seres queridos, familiares, compañeros y amigos, sin posibilidad de despedirse o participar en rituales funerarios; y el palpable avance de la crisis económica y el desempleo.

Según la Organización Panamericana de la Salud (2020) se espera que la demanda de servicios de apoyo psicosocial y en materia de salud mental aumente significativamente en los próximos meses y años.

Ante el evidente rezago en la prestación de servicios de salud debido a la sobre exigencia de los servicios sanitarios en nuestra región (OPS, 2020) las empresas tienen la oportunidad histórica de tomar medidas proactivas en favor del bienestar integral de sus colaboradores/as, favoreciendo su salud mental y acompañándolos ante la enorme complejidad que enfrentan para el desarrollo de actividades cotidianas.

El presente documento busca ser una fuente de consulta, referencia y un repositorio de recursos basados en la evidencia, que pueden ser de utilidad para profesionales de servicios psicosociales, recursos humanos y tomadores y tomadoras de decisiones, que buscan promover la salud mental dentro de las empresas, instituciones y organizaciones. En salud mental, ¡cada pequeña acción puede hacer la diferencia!

## GUÍA RÁPIDA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS/AS COLABORADORES/AS EN CONTEXTO COVID-19

Promover la salud mental en los y las colaboradores/as de una empresa en contextos de tanta volatilidad e incertidumbre, puede ser una tarea tan compleja como necesaria.

Los equipos de trabajo y en especial los líderes y las lideresas dentro de las organizaciones y empresas enfrentan desafíos y alta exigencia en los planos personal, laboral y familiar. Sobre la marcha, las personas han debido adaptarse a nuevas condiciones de vida y de trabajo, a gestionar emociones muy intensas, mientras intentan procesar importantes pérdidas que van desde las condiciones de vida, libertades individuales, hasta presenciar con impotencia la partida de amigos, familiares y colegas.

Ante este contexto, las empresas y organizaciones, y muy especialmente los equipos de gestión de talento están llamados a generar espacios y procesos de promoción de la salud mental. Esta guía busca ser una fuente de recursos basados en la evidencia, construida especialmente para apoyarles en esta tarea.

### ¿Cómo se utiliza esta guía?

Esta guía condensa documentos prácticos con información sobre temas relevantes para la promoción de la salud mental, accesibles a personas sin formación previa en ciencias de la salud, y contenidos multimedia fáciles de compartir con los equipos de trabajo y colaboradores, especialmente a través de redes sociales o mensajería instantánea.

La primera sección de la guía contiene recursos dirigidos a las personas encargadas o interesadas en promover la salud mental como parte de la cultura de las empresas y organizaciones. Ofrece información, así como recursos teóricos y prácticos cuya revisión y estudio posibilita comprender el impacto psicosocial que la situación de la pandemia tiene sobre las personas, así como el desarrollo de competencias básicas para la promoción de la salud mental.

La segunda sección de la guía ofrece una guía de referencia rápida de 5 áreas de consulta frecuente en salud mental dentro de las empresas: manejo del estrés, depresión, ansiedad, prevención del suicidio y conciliación de la vida laboral y vida familiar. Además de la información de referencia rápida, se ofrecen recursos clave que pueden ser compartidos con los equipos de trabajo.

La tercera sección, elaborada en colaboración con la firma consultora *Terapistas Físicos Nacionales*, ofrece una introducción teórica a los beneficios físicos y emocionales que trae consigo la realización de pausas activas, y ofrece una serie de ejercicios que pueden ser realizados de forma individual o en pequeños grupos de colaboradores.

La cuarta y quinta sección de la guía ofrecen información relevante para gerentes y líderes de equipo del Programa Avancemos, interesados en liderar con efectividad y sensibilidad en medio de una crisis sanitaria con amplias implicaciones en las dimensiones sociales, económicas y subjetivas.

### ¿Quién puede utilizar esta guía?

Esta guía fue preparada como un recurso a disposición de líderes a todo nivel, que, aunque sin experiencia o formación previa en salud mental, estén interesados/as en la promoción del bienestar emocional dentro de sus equipos de colaboradores. Puede ser de utilidad tanto para un gerente de gestión del talento, para un directivo de una pequeña empresa u organización, como para un supervisor o líder de un equipo de trabajo preocupado por generar condiciones de bienestar y promover la salud mental entre su equipo de trabajo

### ¿Cómo se desarrolló?

La guía surge en respuesta a la necesidad identificada por la encuesta “Temas de Interés para promover el bienestar de colaboradores y colaboradoras” desarrollada y aplicada por Sumarse a su membresía en el mes de septiembre de 2020.

Esta encuesta evidenció el interés de las empresas, organizaciones y líderes de equipo de contar con recursos prácticos para potenciar la salud mental en sus equipos de colaboradores, y permitió identificar las principales áreas de consulta e incidencias relacionadas a la salud mental, que se tradujo a su vez en las dimensiones abordadas en esta guía.

Los recursos fueron seleccionados por un equipo de profesionales de salud mental atendiendo a tres criterios: información basada en evidencia, pertinencia del recurso, y accesibilidad a un público amplio no necesariamente familiarizado con la promoción o atención de la salud mental.

### Descripción general de herramientas y materiales

La guía se encuentra compuesta por un conjunto de recursos organizado de acuerdo con áreas temáticas. Dentro de estos recursos, se encuentran los siguientes:

**Textos introductorios:** Documento de referencia rápida que permite tener una primera aproximación a algunos de los temas priorizados en la guía.



**Mensajes Clave:** Ideas y conceptos de relevancia a tener en cuenta cuando se comunica, aborda o atiende a una situación de salud mental, en especial cuando involucra a miembros del equipo de trabajo.

**Folleto y documentos:** Materiales informativos, producidos por organismos o fuentes oficiales y expertas en la materia, que explican, resumen u ofrecen lineamientos de actuación frente a situaciones, consultas o preocupaciones en relación a la salud mental. Pueden ser transmitidas por correos electrónicos o de forma impresa.

**Infografías:** Herramienta visual que permite transmitir de manera muy simple, a través de imágenes y textos, explicaciones o recursos sobre temas relacionados a la promoción de la salud mental. Se recomienda compartirlas con los equipos de trabajo a través de mensajería instantánea.

**Webinarios:** Grabaciones de seminarios web ofrecidos por expertos y expertas en materia de salud mental, en adaptación a contextos laborales variables, o especialistas que ofrecen sugerencias prácticas para la promoción del bienestar en el trabajo o en el hogar en el contexto de pandemia.

**Videos:** Selección de videos de corta duración con explicaciones, resúmenes, ejercicios y herramientas prácticas para la promoción del bienestar. Se incluyen enlaces a YouTube a fin facilitar su distribución a través de redes sociales o mensajería instantánea.

**Postales para redes sociales:** Recursos visuales producidos por organismos con probada trayectoria, organizaciones referentes en el tema o instituciones oficiales, disponibles para colgar en las redes sociales de la empresa u organización, o bien para transmitirla a través mensajería instantánea.

**Viñetas de audio:** Notas informativas con consejos o material de sensibilización diseñada para ser transmitidas a un amplio número de personas, bien sea a través de mensajería instantánea o altavoces.

## SECCION 1: CULTURA Y SALUD MENTAL

### Mensajes clave para la promoción del bienestar psicosocial y la promoción de la salud mental en tiempos de COVID 19

1. La enfermedad por el coronavirus (SARS-CoV-2) ya ha afectado a personas de todo el mundo. El virus ni la enfermedad deben ser asociados a grupos étnicos ni a nacionalidades.
2. Transmita empatía hacia las personas afectadas. Enfatice que las personas afectadas no han hecho nada malo, no tienen culpa de ello y merecen respeto, compasión, apoyo y amabilidad.
3. Ante diagnósticos positivos, recuerde a los y las colaboradores que todos/as estamos llamados a seguir reduciendo riesgos a nivel individual, familiar, comunitario, laboral y social.
4. No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como “Casos de COVID-19”, ni utilice términos como “víctimas” o “enfermos”. Refiérase a ellas como “personas que tienen COVID-19”, o “personas en tratamiento por COVID-19”, así como “personas que se están recuperando de COVID-19”. Recuerde que una vez estas personas hayan superado la enfermedad, volverán a tener vidas personales, laborales y familiares normales, por lo que no es correcto etiquetarlos o definir su identidad por haber o no atravesado esta enfermedad.
5. Invite a su equipo a minimizar el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que causen ansiedad o angustia. Transmita solamente información procedente de fuentes oficiales, y desestime rumores o cadenas de información en redes sociales. Conocer información confiable puede ayudar a reducir el miedo y la sensación de incertidumbre.
6. Promueva valores y prácticas generadoras de bienestar como la solidaridad. Ayudar a otros puede ser beneficioso no solo para quien recibe el acto solidario, sino también para quien lo genera. Sugiera a los trabajadores estar en contacto con vecinos, compañeros o personas en la comunidad que podrían requerir ayuda (por ejemplo, adultos mayores que necesitan ayuda para hacer la compra), y promueva la generación de comunidades solidarias y recipientes.
7. Busque oportunidades para amplificar historias optimistas y alentadoras de personas que han tenido COVID-19 y se han recuperado, o que pudieron ayudar en la recuperación de un familiar o ser querido.
8. Transmita reconocimiento y gratitud a las personas que cuidan de otros, a los trabajadores de salud, pero también a los equipos que ayudan a reducir las posibilidades de contagio dentro de la empresa (equipos de bioseguridad, personal de aseo y mantenimiento, equipos de salud mental, entre otros). Del mismo modo, reconozca los cuidados que toman sus colaboradores a fin de cuidar la vida y la seguridad de sus familias y seres queridos.

Adaptado de: Organización Panamericana de la Salud, 18 de marzo de 2020.

## Cursos y Seminarios Web

Curso Virtual de Primera Ayuda Psicológica:

Puede inscribirse gratuitamente en este curso en esta dirección:

<https://www.campusvirtuales.org/es/curso/primera-ayuda-psicologica-pap-en-el-manejo-de-emergencias-2020>

Seminario Virtual de Primera Ayuda Psicológica (OPS 2020)

Disponible: <https://youtu.be/s8MmbrGaECc>

Seminario Virtual: Cómo cuidar su salud mental durante la pandemia (OPS Panamá)

Disponible en: <https://www.facebook.com/PAHOWHO/videos/284121725921662>

## Folletos y documentos

Promoción del Autocuidado

Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/cuidando-salud-mental-personal-sanitario-durante-pandemia-covid-19>

Habilidades Psicosociales básicas: Guía para personal de Primera Línea de Respuesta a la COVID-19. (Inter-Agency Standing Committee, 2020)

Documento completo disponible en:

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-06/Basic%20Psychosocial%20Skills-%20A%20Guide%20for%20COVID-19%20Responders%20%28Spanish%29.pdf>

Presentación y seminario virtual disponible en:

<https://youtu.be/LMfSDzKqNwQ>

El papel del humor en el bienestar emocional. (MHA, 2018)

Disponible en: <https://www.mhanational.org/sites/default/files/HUMOR.pdf>

¿Cómo ayudar a los demás? (MHA, 2020)

Disponible en: [https://mhanational.org/sites/default/files/Handout%20-%20Supporting%20Others\\_0.pdf](https://mhanational.org/sites/default/files/Handout%20-%20Supporting%20Others_0.pdf)

## Infografías

COVID 19 y su Salud Mental. (MHA, 2020)

Disponible en: [https://mhanational.org/sites/default/files/COVID-19%20y%20su%20Salud%20Mental\\_0.pdf](https://mhanational.org/sites/default/files/COVID-19%20y%20su%20Salud%20Mental_0.pdf)

Gestión Emocional ante el COVID 19 (Cruz Roja Española, 2020)

Disponible en:

[https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19\\_gestion\\_emocional.jpg](https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19_gestion_emocional.jpg)

Tips para el equilibrio emocional: (Universidad Católica de Colombia, 2020)

Disponible en: <https://ascofapsi.org.co/men/docs/infografias/infografia-regulacion-emocional/>

Lidiar con el estrés durante el brote de COVID-19 (OPS 2020)

Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-lidiar-con-estres-durante-brote-2019-ncov>

Mindfulness (Universidad Católica de Colombia, 2020)

Disponible en: <https://ascofapsi.org.co/men/wp-content/uploads/2020/05/Infografia-Mindfulness.jpg>

¿Sabes identificar lo que sientes? (Iberdrola)

<https://www.iberdrola.com/talento/higiene-mental>

Indicadores de ansiedad y depresión. (Saludiaro, 2020)

Disponibles en: <https://www.saludiaro.com/infografia-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19/>

Cuidadores de adultos mayores durante COVID 19 (OPS 2020)

Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-cuidadores-adultos-mayores-durante-covid-19>

El Alcohol y el COVID (OPS 2020)

Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-alcohol-covid-19-lo-que-debe-saber>

Abordar la violencia doméstica en el contexto de COVID-19 (comunidades y sobrevivientes). (OPS 2020)

Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-abordar-violencia-domestica-contexto-covid-19-comunidades-sobrevivientes>

Formas de ayudar a las personas mayores y/o con enfermedades subyacentes que viven con usted (OPS, 2020)

Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-covid-19-formas-ayudar-personas-mayores-yo-con-enfermedades-subyacentes-que>

10 formas de ayudar a las personas mayores y/o con enfermedades subyacentes que viven solas durante el COVID-19 (OPS, 2020)

Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-10-formas-ayudar-personas-mayores-yo-con-enfermedades-subyacentes-que-viven>

¿Dónde pedir ayuda?

Artes para redes sociales y WhatsApp con líneas gratuitas para recibir atención especializada en salud mental.

Disponible en recursos adicionales: [Anexos.](#)

## SECCIÓN 2: GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA DE ÁREAS DE CONSULTA FRECUENTE EN SALUD MENTAL DENTRO DE LAS EMPRESAS

### Manejo del estrés

El estrés es una reacción psicológica y fisiológica normal a las exigencias de la vida, y la presencia de ciertos niveles de estrés no son negativos en sí mismos.

De hecho, un poco de estrés puede ser beneficioso para movilizar energía y para motivarnos a hacer cosas importantes en nuestra vida, de la mejor manera posible. A ese estrés bueno se le conoce como *eutrés*, y aparece ante retos, desafíos o incluso ante situaciones que podrían ser amenazantes, pero que al superarlas dejan en las personas una sensación de logro y satisfacción. Por ejemplo, suele aparecer al hacer deporte, al exigirse atención al detalle en una asignación o al buscar alcanzar una meta significativa.

Básicamente, el cerebro entiende estos retos como “amenazas”, y le envía “señales de alarma” a nuestro cuerpo para que pueda enfrentarlas a través de mecanismos fisiológicos que le preparan para el desafío. Una vez superada esta amenaza, el cuerpo regresa a su estado normal o de reposo.

Desafortunadamente, la vida moderna se encuentra llena de exigencias, frustraciones, límites y horarios que son interpretados por el cerebro como amenazas, y que impiden que este mecanismo de “alarma” cese.

Este estrés negativo (también conocido como *distrés*), cuando es sostenido por mucho tiempo empieza generar daños emocionales y físicos, afectando no solo la salud mental, sino también debilitando el sistema inmunológico, haciéndonos más vulnerables a enfermarse, y en algunos casos, afectando otros sistemas fisiológicos como el cardiovascular y la presión arterial.

Del mismo modo, el estrés se relaciona con baja productividad laboral, problemas de concentración, memoria y la aparición de otros trastornos mentales

Desarrollar herramientas para la gestión del estrés permite entrenar al cerebro y al cuerpo para reducir o reiniciar el sistema de alarma, hacerlo más resiliente a las presiones externas y proteger la salud.

No será posible eliminar el estrés en su totalidad, pero si es posible desarrollar hábitos que permitan generar balance. Cuando existe balance, las personas son más productivas, se sienten más realizadas y felices.

Si a pesar de realizar actividades de higiene mental, y tener hábitos saludables, la sensación de estrés no disminuye, o si experimenta síntomas físicos tales como dolor en

el pecho, dificultad para respirar, dolor sostenido en la espalda, hombros o mandíbula, puede ser beneficioso consultar a un profesional.

Fuentes:

Mayo Clinic Family Healthbook. (Litin, 2018)

Cómo encontrar su balance: En el trabajo y en el hogar. (MHA, 2020)

### *Mensajes clave para el manejo del estrés en contextos afectados por el COVID-19*

- Es normal sentirse triste, angustiado, preocupado, confundido, asustado o enojado durante una crisis como la que atravesamos.
- Hable con personas de su confianza. Póngase en contacto con sus amigos y familia.
- Si debe quedarse en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye una dieta adecuada, sueño, ejercicio y contacto social con los seres queridos en el hogar. Manténgase en contacto con la familia y los amigos a través del correo electrónico, llamadas telefónicas y el uso de plataformas de redes sociales.
- No consuma tabaco, alcohol u otras drogas para enfrentar sus emociones.
- Si se siente abrumado, hable con un trabajador de la salud mental, trabajador social, especialista en recursos humanos u otra persona confiable de su comunidad (por ej., un líder religioso o una persona mayor de la comunidad).
- Tenga un plan sobre adónde acudir y pedir ayuda para su salud mental y física y sus necesidades psicosociales, si fuera necesario.
- Obtenga información sobre su nivel de riesgo y cómo tomar precauciones. Utilice fuentes creíbles para obtener la información, como el sitio web de la OMS o un organismo de salud pública local o estatal.
- Disminuya el tiempo que usted y su familia ocupan viendo o escuchando cobertura mediática preocupante.
- Aproveche habilidades que haya utilizado en el pasado durante tiempos difíciles para manejar sus emociones durante este brote.

Fuente: Inter-Agency Standing Committee. (IASC, 2020)

### *Folleto*

Estrés (MHA, 2018)

Disponible en: <https://www.mhanational.org/sites/default/files/Fact%20Sheets%20-%20Stress%20translation.pdf>

En tiempo de estrés haz lo que importa: Una guía ilustrada (OMS, 2020)

Disponible en:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336218/9789240009561-spa.pdf>

La Organización del Trabajo y el Estrés. (Organización Mundial de la Salud, 2004)

Disponible en: [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/stress/es/](https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/)

Hoja de trabajo: Buscando lo bueno (MHA, 2021)

Disponible en: <https://screening.mhanational.org/wp-content/uploads/2020/06/Buscando-Lo-Bueno.pdf>

### *Videos*

Manejo del estrés. (OPS, 2020)

Disponible en: <https://who.canto.global/b/K11CJ>

Consejos de bienestar durante el aislamiento físico. (OPS, 2020)

Disponible en: <https://who.canto.global/b/TSO53>

### *Ejercicios de relajación, respiración y Mindfulness:*

1. Ejercicio de Mindfulness de 3 minutos (Intimind, 2019). Disponible en: <https://youtu.be/oLaiiWfwbq0>
2. Cuatro ejercicios de Mindfulness para tu rutina diaria (Intimind, 2019) Disponible en: <https://youtu.be/Zv0MvfYmiKg>
3. Ejercicio de Mindfulness guiado. (Nuñez, 2020) Disponible en: <https://youtu.be/Zv0MvfYmiKg>
4. Cómo meditar con Mindfulness (Mindful Science, 2020) Disponible en: <https://youtu.be/kwTKk6u30x4>
5. Micro meditación de un Minuto (Mindful Science, 2020) Disponible en: <https://youtu.be/LZJoRGuqb7o>
6. 5 ejercicios de respiración para principiantes (FisioOnline, 2019). Disponible en <https://youtu.be/0dyebB9e-vM>
7. Guía visual para realizar ejercicios de entrenamiento en respiración (Meditopia, 2021) Disponible en: [https://youtu.be/\\_9OdL6c10Sg](https://youtu.be/_9OdL6c10Sg)
8. Guía visual con ejercicios de respiración para el manejo de la ansiedad (Ansiedad Amadag Canal TV, 2020) Disponible en: <https://youtu.be/nOTZ4XtfyNk>
9. Relajación guiada corta para momentos de ansiedad y estrés. (Canal de Youtube de Psicología Online, 2020) Disponible en: <https://youtu.be/EHAdnzBDip0>
10. Meditación guiada con técnica de escaneo corporal (Rodríguez, 2017). Disponible en: <https://youtu.be/eoiW6emDyUE>



## Ansiedad

### *Mensajes clave sobre la ansiedad*

Sentir ansiedad de manera ocasional es parte de la vida y de manera general las personas desarrollan habilidades o estrategias para poder realizar sus actividades habituales a pesar de que esta sensación puede ser incómoda.

En un momento y contexto como el que atravesamos, es normal que las personas puedan sentirse ansiosas, temerosas, tensas y preocupadas. Desarrollar actividades de higiene mental, ejercicio físico y dedicarse a actividades que disfrute o que le resulten significativas a las personas que la presentan puede ayudarle a sobrellevar esta ansiedad.

Cuando estas preocupaciones o miedos se tornan intensos, persistentes y excesivos, puede empezar a interferir en las actividades diarias (familiares, personales y laborales), generar prácticas evocativas (lugares y situaciones), combinarse con otros problemas de salud mental como la depresión, o intentar aliviarse a través del consumo de drogas y alcohol. En cualquiera de estos casos, la ayuda profesional puede ser de mucha utilidad. (Litin, 2018)

### *Infografías*

¿Cómo manejar su estrés y ansiedad? (MHA, 2020)

Disponible en: <https://www.mhanational.org/infografia-como-puede-manejar-su-estres-y-ansiedad>

8 consejos contra la ansiedad durante el coronavirus (Plena Inclusión, 2020)

Disponible en: [https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/8\\_consejos\\_contra\\_la\\_ansiedad\\_durante\\_el\\_coronavirus.pdf](https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/8_consejos_contra_la_ansiedad_durante_el_coronavirus.pdf)

Ansiedad por coronavirus y cómo enfrentarla. (Gobierno de Canarias, 2020)

Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/1ff92e65-637c-11ea-b279-01f623c4611e/InfografiaAnsiedad.pdf>

Manejo de la Ansiedad por COVID-19 (Universidad Católica de Colombia, 2020)

Disponible en: <https://ascofapsi.org.co/men/wp-content/uploads/2020/05/Manejo-de-la-ansiedad-por-covid-19.jpg>

¿Cómo afrontar la ansiedad? (Consumer, 2020)

Disponible en: <https://www.consumer.es/wp-content/uploads/2020/03/como-afrontar-ansiedad-1.jpg>

31 maneras de trabajar en su bienestar. (MHA, 2017)

Disponible en:

<https://www.mhanational.org/sites/default/files/31%20Formas%20De%20Trabajar%20en%20su%20Bienestar.pdf>

### *Folleto*

Convivir con la ansiedad. (MHA, 2016)

Disponible

en:

<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Convivir%20con%20la%20ansiedad.pdf>

### *Video*

Mindfulness para la ansiedad. (Benito, 2020)

Disponible en: <https://youtu.be/LV75x-lLuxw>

## Depresión

### *Mensajes Clave sobre la depresión:*

La depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes en nuestros días. En los adultos se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

Como algunos otros trastornos mentales, la depresión surge por una serie de factores genéticos, biológicos, psicosociales y ambientales; aunque en ocasiones puede producirse sin ninguna causa obvia. Muchas veces, los episodios depresivos pueden ser precipitados por cambios bruscos e importantes en la vida de las personas, tales como el trauma, el estrés, las pérdidas o los estresores ambientales. (APA, s.f.)

La depresión, cuando es crónica y recurrente, puede dificultar profundamente el desempeño en diferentes áreas de la vida de quien la padece, incluyendo el desempeño laboral, familiar y social. En sus formas y estadios más graves, puede llevar al suicidio. (OMS, 2020).

Afortunadamente la depresión puede ser diagnosticada de manera fiable, y mejorar con tratamiento. Si es leve, puede ser tratada sin medicamentos, y generando cambios en el estilo de vida de las personas. Cuando es moderada o grave, puede necesitar de medicamentos y ayuda psicoterapéutica.

Del mismo modo, está demostrado que los programas de prevención reducen la depresión, y hacen más fácil que las personas afectadas puedan solicitar ayuda. (OMS, 2020).

### *Folleto*

Hoja Informativa. Salud Mental en el Trabajo (OPS, 2017)

Versión corta disponible en:

[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=dia-mundial-salud-mental-2017-9484&alias=42257-hoja-informativa-salud-mental-trabajo-257&Itemid=270&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=dia-mundial-salud-mental-2017-9484&alias=42257-hoja-informativa-salud-mental-trabajo-257&Itemid=270&lang=es)

Versión completa disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2017/Salud-mental-DMSM-2017-PPT-Spa.pdf>

Serie Informativa: Depresión ¿qué debe saber? (OMS, 2016 -2017)

¿Qué es la depresión? Disponible en: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/what-you-should-know-es.pdf?ua=1>

¿Vive con alguien que padece depresión? Disponible en: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/living-with-someone-with-depression-es.pdf?ua=1>

¿Le preocupa que su hijo pueda estar deprimido? Disponible en: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/worried-about-your-child-es.pdf?ua=1>

¿Conoce a alguien que podría estar pensando en suicidarse? Disponible en: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/suicide-friends-family-es.pdf?ua=1>

¿Cree que no vale la pena vivir? Disponible en: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/suicidal-thoughts-yourself-es.pdf?ua=1>

Convivir con la depresión (MHA, 2016)

Disponible en:

<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Convivir%20con%20la%20depresion.pdf>

### *Videos*

Video: Depresión – Hablemos (OMS, 2016)

Disponible en: <https://youtu.be/HZW6m2jAHuw>

Video: Yo tenía un perro negro llamado depresión. Adaptación del Libro “Living with a Black Dog: His name is Depression” (Johnstone, 2006).

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=9dQlbpDUC1o>

## Prevención del Suicidio

### *Mensajes Clave sobre la prevención del suicidio:*

Según la Organización Mundial de la Salud, el suicidio figura entre las 20 causas de defunción más importantes a todas las edades a nivel mundial, y una de las tres primeras causas de muerte en personas de 15 a 35 años. Se estima que cada año se suicida cerca de un millón de personas en el mundo. (OMS, 2019)

Existe evidencia que relaciona el suicidio con la presencia de enfermedades mentales, principalmente la depresión y los trastornos por consumo de alcohol, el abuso de sustancias, la violencia y las sensaciones de pérdida; aunque también pueden producirse en momentos de crisis que limitan la capacidad de afrontamiento, tales como ante problemas financieros, rupturas amorosas o ante dolor prolongado. (OMS, 2019)

Aunque es un fenómeno complejo, el suicidio es prevenible, y existen abordajes muy eficaces (OMS, 2017). Para ello, todos los actores sociales, incluyendo las empresas, empleadores, gremios y sindicatos, deben trabajar de manera coordinada y colaborativa para generar medidas que permitan prevenir los intentos de cometer suicidio.

Uno de los principales desafíos que deben ser superados es el estigma y el tabú que existe en relación a los trastornos mentales y al suicidio. Este evita que las personas que enfrentan dificultades busquen ayuda. Un buen punto de partida podría ser empezar a hablar del tema con naturalidad y sensibilidad en los lugares de trabajo, y generar estrategias para identificar y atender a personas que podrían necesitar de apoyo profesional.

### *Documentos*

Prevención el suicidio: Un instrumento en el trabajo (OMS, 2006).

Disponible en:

[https://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/resource\\_work\\_spanish.pdf?ua=1](https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/resource_work_spanish.pdf?ua=1)

Documento. Prevención y manejo de conducta suicida. Recomendaciones para el ámbito laboral (Dumon & Portzky, Euregenas) Disponible en: <https://aidatu.org/wp-content/uploads/2018/10/Herramienta-%C3%A1mbito-laboral-def.pdf>

### *Folletos*

Conoce las 5 Señales en personas que están sufriendo dolor emocional (Fundación Relaciones Sanas, 2017)

Disponible en: <http://fundacionrelacionessanas.org/wp-content/uploads/2017/07/campaign-to-change-direction-spanish-1.pdf>

¿Cómo empezar a Sanar después de una muerte por Suicidio? (Fundación Relaciones Sanas, 2020)

Disponible en: [org/wp-content/uploads/2020/05/Documento-Como-empezar-a-sanar.pdf](http://fundacionrelacionessanas.org/wp-content/uploads/2020/05/Documento-Como-empezar-a-sanar.pdf)

### *Postales e infografías*

Rompamos el Silencio – Panamá: (Rompamos el Silencio, 2020)

Disponibles en anexos.

“Trabajar Juntos para Prevenir el Suicidio”. (MINSAs, 2020)

Disponible en: <https://twitter.com/MINSAPma/status/1304043581208956929>

Datos y cifras sobre el suicidio (OMS, 2015)

Disponible en:

[https://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/infographic/es/](https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/infographic/es/)

### *Seminario Virtuales*

Prevención del Suicidio en tiempos de COVID-19 (OPS 2020)

Disponible en: <https://youtu.be/nydPZgKqPbo>

Apoyo Psicosocial mutuo y de pares durante la pandemia del COVID-19 (OPS, 2020).

Disponible en: <https://youtu.be/WBw2ygfWMpw>

Video: Prevención del Suicidio en el trabajo. (OMS, 2019)

Disponible en: [https://youtu.be/pxJvb\\_Ng\\_XQ](https://youtu.be/pxJvb_Ng_XQ)

Video de sensibilización: No dejes en visto tus emociones (UPN, 2019)

Disponible en: <https://youtu.be/75IZoxBle0k>

Mensajes clave para la promoción del bienestar psicosocial y la promoción de la salud mental para personas con niños/as, personas con enfermedades y adultos/as mayores bajo su cuidado

Ser un cuidador de niños, niñas, adolescentes, y/o adultos mayores puede ser un enorme desafío en el contexto actual. A continuación, una serie de consejos prácticos para promover el bienestar de estas personas dentro de nuestras familias:

*Mensajes clave para personas con niños y niñas bajo su cuidado*

1. Ayude a los niños y niñas a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos y emociones, incluyendo aquellos que son desagradables como el miedo, el enojo o la tristeza. Cada niño o niña tendrá su propia manera de expresar lo que siente. Algunos preferirán hacerlo a través de actividades creativas (pintura, baile, dibujo), mientras que otros lo harán a través del juego o la fantasía. La participación de los adultos en estos procesos puede generar seguridad y transmitir una sensación de comprensión, empatía y apoyo.
2. Mantenga a los niños y niñas cerca de sus padres siempre y cuando esto sea Seguro para ellos. De ser posible, evite separarlos de las personas con las que viven (padres, madres o cuidadores). Si es necesario hacerlo (por ejemplo, por aislamiento domiciliario o en hoteles hospitales) garantice que exista cuidado y atención a sus necesidades. Del mismo modo, genere oportunidades de contacto regular con sus padres, cuidadores y otros niños usando los medios disponibles, por ejemplo, llamadas de voz o de video.
3. Mantenga las rutinas familiares preexistentes, o genere nuevas rutinas. Las rutinas generan sensación de seguridad en los niños y las niñas. Organice actividades interesantes y estimulantes para los niños, incluidos juegos y actividades de aprendizaje.
4. Mantenga los horarios de sueño regular, a pesar de que no se asista presencialmente a la escuela.
5. Sea receptivo a dar más apoyo, contención y cuidado a los niños y niñas. Es posible que estén sometidos a más estrés, y por ende requieran estar más cerca de sus padres y cuidadores.
6. Ofrezca información clara y acorde a la edad de los niños. Si poseen preocupaciones y miedos (por ejemplo, de que sus padres enfermen o mueran), abordarlas puede ayudar a reducir la ansiedad.
7. Enseñe con el ejemplo. Recuerde que los niños observarán sus emociones y las de sus padres como referentes para la gestión de sus propias emociones en momentos difíciles.

### *Desafíos en la conciliación del trabajo en modalidades virtuales e híbridas, y el cuidado de los niños y niñas*

Antes de la pandemia por el coronavirus, lograr un balance entre la vida personal y la vida laboral ya era un reto muy difícil, sino imposible, de alcanzar para muchas personas, especialmente para las mujeres.

Las personas, en su intento de cumplir con una alta demanda laboral, al tiempo que se preocupan por destinar tiempo para cultivar relaciones significativas con sus familias, parejas y amigos; y procuran con poco éxito incluir actividades personales que les resulten agradables, se ven sometidos a niveles sorprendentes de estrés.

Lo paradójico es que, en el afán de cumplir con todas las expectativas que tienen sobre sí mismos, las personas enfrentan desmejora en su productividad laboral, y afectaciones en su vida personal debido a la irritabilidad, tristeza o desconcentración que se asocia a los altos niveles de estrés.

A continuación, algunos recursos para las personas interesadas realizar acciones de cara a generar mayor balance entre vida familiar y laboral en medio de la crisis sanitaria.

### *Mensajes clave para personas que tienen adultos/as mayores y personas con trastornos de salud a su cuidado*

1. Las personas mayores, en especial si están aisladas, o si presentan deterioros cognitivos o procesos demenciales previos, pueden tornarse más ansiosas, presentar mayor estrés, mostrarse irritables, agitadas, o bien retraídas, debido a los procesos de confinamiento y restricciones de movilidad tanto de ellos como de sus familiares y personas significativas.
2. Es importante ofrecer apoyo práctico, por ejemplo, ayudarles a movilizarse, realizar compras, mantener un stock de medicamentos o alimentos sanos; pero también ofrecer apoyo y contención emocional.
3. Ofrezca a los adultos mayores información clara y sencilla de lo que está sucediendo, pautas para reducir el riesgo de infección, y actualización sobre procesos de vacunación, en un lenguaje que pueda ser entendido por personas mayores o con trastornos de salud, con o sin deterioro cognitivo.
4. Repita la información cada vez que sea necesario, de manera clara, concisa, respetuosa y paciente. Apoyo la información con materiales impresos, por escrito o usando imágenes.
5. Active y apóyese en redes familiares y de apoyo comunitario (por ejemplo, vecinos, agrupaciones o comunidades de fe). Sensibilícelos para que también adopten medidas de prevención de la infección y promoción del bienestar emocional.



6. Esté preparado e indique a la persona a su cuidado cómo contactarlo en caso de requerir ayuda, o asistencia médica de emergencia.
7. Aprenda y modele ejercicios físicos que pueda realizar junto a las personas a su cuidado, a fin de reducir el estrés y mantener el bienestar físico a pesar del confinamiento.
8. En la medida de las posibilidades mantenga los horarios y rutinas que realizaba la persona antes de la crisis, incluyendo horarios de sueño, aseo, ejercicios regulares y realización de actividades recreativas.

Adaptado de: Organización Panamericana de la Salud, 18 de marzo de 2020.

### *Folletos y documentos*

Recomendaciones a las familias para combinar el trabajo desde casa con el cuidado de los niños pequeños (UNICEF, 2020)

Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/11081/file/Teletrabajo-y-cuidado-de-los-ninos-covid19.pdf>

Decálogo para madres, padres y otros cuidadores en tiempos de COVID-19 (UNICEF, 2020)

Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/11736/file/Decalogo-Padres-Covid.pdf>

Libro: Mi heroína eres tú. ¿Cómo pueden los niños luchar contra la COVID-19? (IASC, 2020)

Disponible en: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Spanish%29.pdf>

### *Infografías*

Importancia de la planificación y organización familiar (Infobae, 2020)

Disponible en: <https://www.infobae.com/tendencias/2020/05/21/la-importancia-de-la-planificacion-y-la-organizacion-familiar-para-disminuir-la-ansiedad-y-el-malestar-en-cuarentena/>

### *Postales para redes sociales*

Postales dirigidas a adultos mayores, familiares y cuidadores, con información para su protección y promoción de su bienestar integral. (OPS, 2020)

Disponible en: <https://who.canto.global/b/KNU13>

Cuidado de niños y niñas y pautas de disciplina positiva (OPS, 2020)

Disponibles en:

<https://who.canto.global/s/HRMJ3?viewIndex=0&from=fitView&display=curatedView>

<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19/covid-19-crianza>

### *Seminarios Virtuales*

Apoyando la Salud Mental de niños y adolescentes durante la pandemia y el año escolar 2021. (OPS Panamá)

Videos disponibles en:

<https://www.facebook.com/watch/?v=428036465129584>

<https://www.facebook.com/watch/?v=299949601477955>

### *Videos*

Cómo ayudar a los niños y niñas a enfrentar el estrés. (PAHO TV, 2020)

Disponible en: <https://youtu.be/1YoFh-c7PQk>

¿Cómo podemos apoyar el bienestar emocional de los adultos mayores durante COVID-19? (PAHO TV, 2020)

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=CU5aVdGikJU&t=6s>

## SECCIÓN 3: PAUSAS ACTIVAS

Por: Ricardo Sánchez.

Terapistas Físicos Nacionales | Panamá

Las pausas activas son breves periodos de tiempo durante la jornada laboral donde los colaboradores, a través de diferentes ejercicios, pueden reducir la fatiga muscular y prevenir problemas osteomusculares (en los huesos, articulaciones y músculos). Como lo afirman muchos expertos, las pausas activas no deben tomarse como periodos muertos de tiempo; estos son espacios de actividad física donde el trabajador está evitando problemas de salud que pueden afectar su productividad.

Los espacios de oficina, con largas jornadas frente a un computador son factores que inducen al sedentarismo y la inactividad está al orden del día. Las pausas activas son una solución rápida y sencilla y la necesidad de practicarlas va más allá de los índices de producción de las empresas.

### Beneficios de las pausas activas

- Mejora el clima laboral
- Sube la autoestima
- Disminuye el estrés
- Estimula la creatividad
- Aumenta hasta un 25% el rendimiento
- Mejora la postura
- Relaja a las personas.
- Promueve el autocuidado
- Aumenta la satisfacción del trabajo
- Disminuye hasta un 40% las bajas laborales
- Reduce la tensión muscular
- Previene los espasmos musculares y las lesiones que pueden generar.
- Menor cantidad de accidentes laborales
- Reducción de conflictos en el trabajo

La falta de pausas activas durante la jornada laboral es un factor que alimenta el sedentarismo y, por lo tanto, ayuda a aumentar la posibilidad de sufrir distintos tipos de enfermedades.

Las rutinas de oficinas o de teletrabajo están llenas de factores de riesgo:

- Las malas posturas (que pueden acentuarse cuando hay pereza o estrés).

- Los movimientos repetitivos.
- Varias horas sentado.
- Varias horas de pie.
- Exceso de sobrecarga articular (esto se debe a posiciones incomoda o los mencionados movimientos repetitivos).
- Exposición a factores adversos como vibraciones, bajas temperaturas, baja iluminación (o intensa), etc.

## Salud mental y pausas activas en tiempos de Covid-19

El estrés es uno de los peores enemigos de los trabajadores; antes de la cuarentena, ya se realizaban diferentes estudios que indicaban que el estrés era uno de los principales padecimientos en los trabajadores y trabajadoras en todo el mundo. Si agregamos los **factores de preocupación, incertidumbre y jornadas laborales demasiado extensas por estar en la casa, la cantidad de colaboradores afectados podría aumentar.**

La necesidad de desempeñar las labores vía home office ha obligado a muchas empresas a adecuarse a una forma de trabajo completamente diferente a lo acostumbrado. Este cambio, no solo afecta la gestión del personal y la organización o funciones de ciertos puestos, el tipo de liderazgo para este tipo de trabajo tiene ciertos matices que en la versión presencial se pasan por alto.

Estos cambios en la rutina de trabajo, así como otros como lo son la permanencia en casa, el compartir más tiempo con los hijos o el resto de la familia, pueden generar tensión y afectar la salud física y mental. La tensión que se genera por estos cambios y el contexto en el que estamos viviendo a causa del CoVID-19, hacen que tengamos momentos de ansiedad, depresión, miedo, incertidumbre y de tensión que afectan la salud; por eso, mantener pausas activas y hacer ejercicios de respiración y distensión muscular, van a contribuir a que sintamos un poco de tranquilidad y así mantener también una buena salud mental

Estas son algunas recomendaciones para implementar las pausas activas a distancia:

### En teletrabajo

1. Aprovecha las videollamadas para que lo hagan todos juntos.
2. Fija horarios por semana y notifica a tus empleados para que lo tengan presente.
3. Si puedes, contrata un entrenador que diseñe un plan de estiramientos y ejercicios, de lo contrario, puedes encontrar varios videos en internet.
4. Incluye a tus empleados, pidiéndoles que desarrollen una rutina para sus compañeros.
5. Pon el ejemplo, es la mejor manera de motivarlos.

6. Aliéntalos a realizar ejercicios fuera de su horario laboral.

#### En casa

1. Mantener empatía con las demás personas
2. Atender las indicaciones de aislamiento social por el bien de todos
3. No entrar en pánico
4. Mantener una rutina de comidas y de ser posible hacer actividad física en casa
5. Mantener una buena comunicación con amigos y familiares
6. Comentar las emociones y pensamientos, así como hacer ejercicios de respiración y relajación.

Practicar ejercicios de pausas activas y tomarse unos minutos para establecer contacto con nuestras emociones; así como realizar ejercicios de respiración y relajación, nos ayudarán a mantener nuestra salud.

Adaptado de:

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2020)  
Blancas, Alfonso (2020).

#### Folleto

La ciencia detrás de las Pausas Activas (2020)

Disponible en: [https://www.sumarse.org.pa/wp-content/uploads/2021/Recursos/PAUSAS%20ACTIVAS%20ENTRENAMIENTO%20\(1\).pdf](https://www.sumarse.org.pa/wp-content/uploads/2021/Recursos/PAUSAS%20ACTIVAS%20ENTRENAMIENTO%20(1).pdf)

## SECCIÓN 4: HERRAMIENTAS PARA GERENTES Y LÍDERES DE EQUIPOS:

Es posible que usted, como gerente o líder de equipo, se encuentre expuesto a situaciones de carácter emocional para las cuáles posiblemente no se sienta totalmente preparado. Ante este escenario, la impotencia, el estrés y la sensación de sobrecarga puede aparecer. Es normal que pueda sentirse abrumado o incluso, presentar indicadores de estrés.

Aunque muchas de estas emociones son inevitables para una persona que, como usted, debe lidiar con la gestión de colaboradores en medio de una situación para la cual no tenemos referencias previas, contar con algunas herramientas clave puede ayudarle a sentirse más seguro en su gestión, y a ofrecer a sus colaboradores la contención y sensibilidad que necesitan en estos momentos.

### Mensajes clave para líderes y coordinadores de equipo

1. Si usted es líder o coordinador de un equipo, proteger a todo el personal del estrés crónico y un mal estado de salud mental durante esta respuesta aumentará la probabilidad de que estos tengan mayor capacidad de cumplir con sus funciones y gozar de una buena calidad de vida. Tome un espacio para formarse en este tema, y dedique tiempo de forma consciente a promover bienestar y salud mental entre los miembros de su equipo de trabajo.
2. Monitoree a su equipo de forma regular, empática y comprensiva para verificar su bienestar.
3. Muestre apertura a su personal. Hágalos saber que pueden hablar con usted si sienten que su bienestar mental empeora.
4. Asegúrese de que haya una comunicación de buena calidad y que se brinde información precisa, actualizada a todo el personal sobre las políticas y medidas de protección personal, bioseguridad y de bienestar. Esto puede ayudar a mitigar cualquier malestar sobre las incertidumbres que puedan tener los trabajadores y les ayuda a sentirse en control de la situación.
5. Considere como una prioridad que su personal obtenga el descanso, la recuperación y la recreación que necesita.
6. Genere espacios breves, pero regulares que permitan a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares entre los colegas. La metodología de [Círculos Restaurativos](#) puede ser de especial utilidad en estos momentos.
7. Sin violar la confidencialidad, preste particular atención a cualquier miembro del personal que usted sepa que pueda estar atravesando dificultades en su vida personal, haya sufrido mala salud mental o tenga poco apoyo social.
8. Brinde oportunidades y tiempo para la formación de líderes o coordinadores en Primeros Auxilios Psicológicos. **Este toolkit ofrece recursos de autoaprendizaje que pueden ser de utilidad para líderes y coordinadores.**

9. Facilite información sobre servicios de salud mental y apoyo psicosocial disponibles para los miembros de su equipo, incluyendo servicios ofrecidos por la empresa, pero también aquellos disponibles en el sector público y en organizaciones sin fines de lucro.
10. Reconozca que usted y los líderes de su equipo enfrentarán situaciones de presión similares a los del personal, aunque incrementados por el mayor nivel de responsabilidad ligado a sus funciones. Es importante que todos estos recursos estén disponibles para ellos, y que tanto usted como los otros líderes den el ejemplo de autocuidado y gestión emocional que esperan sea replicado por los miembros de su equipo

Adaptado de: Inter-Agency Standing Committee. (IASC, 2020)

### Acciones prioritarias para promover el bienestar de empleados en recuperación por COVID-19

1. Establezca contacto frecuente, y ofrezca ayuda práctica y emocional a las personas que estén en aislamiento, enfermas o en recuperación de la enfermedad por COVID-19.
2. Reconozca y respete las manifestaciones emocionales que se presenten al recibir el diagnóstico de COVID-19. Es posible que las personas no deseen hablar por sentir miedo, angustia o impotencia; o que necesiten hacerlo con más frecuencia.
3. Recuerde que las condiciones de vida de cada persona serán muy variables. Evalúe y active redes apoyo de acuerdo con las necesidades de cada colaborador/a, en especial de aquellos que viven solos, o que lideran el hogar, por ejemplo, personas migrantes (internas o externas), madres solteras, personas a cargo de adultos/as mayores o personas con discapacidad, personas con enfermedades mentales, o con discapacidades.
4. Genere espacios para generar conexión entre los colaboradores y sus compañeros de trabajo, incluyendo líderes de equipo. Haga uso de herramientas tecnológicas, redes sociales, video conferencias o mensajería instantánea para hacer saber a la persona en recuperación que sigue siendo parte del equipo.
5. Durante las sesiones de contacto con los colaboradores en recuperación, promueva en ellos/as la realización de actividades saludables, placenteras o relajantes. Invite al colaborador a dormir suficientemente bien, a realizar algunos ejercicios y a realizar actividades relajantes como leer, ver una película placentera o realizar una manualidad.
6. Invite a la persona a hablar de cómo se siente, y ayúdela a conectarse con los recursos internos que posee y que ha utilizado en el pasado para superar adversidades.
7. Invite a la persona a limitar la exposición ante noticias pesimistas, redes de comunicación de poca credibilidad (como cadenas o audios de WhatsApp), o la búsqueda de síntomas en internet. La ansiedad y la angustia puede incrementarse

- por estas vías. En su lugar, ofrezca información de fuentes oficiales orientadas a la promoción del bienestar.
8. Tenga planes de reincorporación de trabajadores que hayan sido dados de alta. Converse con su equipo de trabajo para generar medidas que prevengan el estigma hacia personas que hayan atravesado la enfermedad, y ofrezca información clara del proceso de reincorporación a los trabajadores en recuperación una vez superada la enfermedad.

Adaptado de:

Organización Panamericana de la Salud, 18 de marzo de 2020.  
Inter-Agency Standing Committee. (IASC, 2020)

### *Folleto y documentos*

Políticas que favorecen a las familias y otras buenas prácticas laborales en el contexto del COVID-19 (UNICEF, OIT y ONU Mujeres, 2020)

Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/10456/file/unicef-ilo-unwomen-COVID-19-labour-good-practices-report-spa.pdf>

Cómo facilitar la conciliación laboral y personal en el contexto del COVID-19 (OIT, 17)

Disponible en: [https://www.ilo.org/sanjose/publicaciones/WCMS\\_764687/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/sanjose/publicaciones/WCMS_764687/lang--es/index.htm)

### *Videos*

Claves para un teletrabajo eficaz durante la pandemia del COVID-19 (OIT, 2020)

Disponible en: <https://youtu.be/A7C4knUrs0U>

Video: Círculos Restaurativos en el Ámbito Laboral. (Escuela Española de Mediación, 2019)

Disponible en: [https://youtu.be/0Vgl3\\_a3yBI](https://youtu.be/0Vgl3_a3yBI)

### *Videos: Liderar en tiempos de crisis*

Liderazgo y Motivación en tiempos de crisis (INCAE, 2020)

Disponible en: <https://youtu.be/RWJ6oNKYg00>

Liderazgo Restaurativo de Equipos en la Virtualidad (IIRP, 2020)

Disponible en: <https://youtu.be/4m2DtGAt58E>



Retos Gerenciales en tiempos de crisis (INCAE, 2020)

Disponible en: <https://youtu.be/ID2SLfvb79w>

Cerebro y aislamiento: Estrategias cognitivas y su efecto en la productividad (INCAE, 2020)

Disponible en: <https://youtu.be/6PpyZezkO34>

Mensajes Clave para entender y apoyar el proceso de Duelo en los colaboradores y colaboradoras

En algunas ocasiones y contextos laborales, los compañeros/as y compañeras de trabajo, al margen de las relaciones jerárquicas, pueden establecer relaciones de profunda cercanía y familiaridad. No es extraño que la muerte de un compañero de trabajo, especialmente cuando esta es inesperada y traumática, genere en los equipos una profunda conmoción.

A la sensación de ansiedad, temor y angustia que se desprende de tener que vivir en una situación de pandemia, la pérdida de un compañero de trabajo del cual no siempre es posible despedirse debido a las limitaciones de movilidad y de aforo en los servicios funerarios, puede ser abrumador para los miembros de la organización, en especial los más cercanos a la persona fallecida.

Los líderes de organizaciones y equipos se encuentran en la difícil situación de procesar su propio dolor y experiencia traumática, al tiempo que deben generar las condiciones necesarias para que las personas bajo su supervisión puedan hacer lo propio.

Algunas recomendaciones clave para ayudarse y apoyar a sus equipos en estos momentos tan difíciles son las siguientes:

1. Reconozca las emociones propias y de sus compañeros a través del proceso de duelo.
  - a. El shock es una reacción inicial común, que suele ser sucedida por la incredulidad y la tristeza. Es común que el dolor por pérdidas anteriores regrese.
  - b. Muchas personas pueden sentirse desorientadas por la forma en que debe funcionar el trabajo sin la persona fallecida, desde la organización de las tareas, hasta las líneas de comunicación y supervisión.
  - c. Algunas personas pueden tener temor por su propia salud o seguridad, o mostrarse más conectados con la vulnerabilidad y reconocimiento de su propia mortalidad.
  - d. Algunas otras personas pueden mostrarse enfadadas, o sentirse urgidos a volver a la dinámica previa a la muerte del compañero. Otros pueden sentirse culpables por tensiones o discusiones sostenidas antes del

fallecimiento. Algunos otros pueden verse o incluso sentirse insensibles o incapaces de mostrar emociones.

Todas estas son reacciones emocionales normales y esperables en el proceso de duelo. Es importante dar espacio para que las mismas sean expresadas libremente, sin juzgar las propias emociones ni las de los demás. **No existe una forma correcta ni incorrecta** de procesar la muerte de una persona significativa.

2. Active recursos de apoyo para la familia y para otros colaboradores/as:
  - a. Ofrezca apoyo emocional y orientación a la familia de su compañero.
  - b. En caso de ser necesario ofrecer apoyo económico o material, considere involucrar a los compañeros/as en la gestión y recolección de estos.
  - c. Ofrezca sesiones de conversación o consejería individual (cuando esté disponible) para personas que estén enfrentando dificultad para manejar la pérdida.
3. Conecte con otras personas:
  - a. Organice conferencias virtuales, pequeñas reuniones presenciales o llamadas con sus compañeros de equipo, para dar la noticia, hablar y acompañarse en el dolor de la pérdida de su compañero o compañera de trabajo. Evite que la noticia se transmita por vías informales.
  - b. Pida a un voluntario o voluntaria que recoja historias, fotos o videos de la persona para compartir entre los compañeros y equipos mediante canales digitales.
  - c. Coordine una hora y fecha para que los compañeros rindan un homenaje a su compañero, ya sea a través de la lectura de un poema, una historia significativa o una oración.
  - d. Realice actividades que permitan a los y las compañeros expresar sus condolencias a la familia (escribir cartas a los deudos), o enviarles un álbum con fotografías y mensajes de recordación.
4. Realice ceremonias: Las ceremonias son importantes en las transiciones y despedidas. Ante las restricciones que impiden participar en funerales, considere realizar homenajes de despedida con los compañeros y compañeras de trabajo:
  - a. Sembrar un árbol en memoria del compañero/a.
  - b. Colocar una placa conmemorativa.
  - c. Preparar un mural con fotos y mensajes de los compañeros/as de trabajo.
  - d. Realizar una donación a una organización o causa relevante para la persona fallecida, en su nombre.
5. Promueva el autocuidado.
  - a. Realice sesiones o círculos semanales para compartir y hablar abiertamente con el equipo de cómo se sienten.

- b. Sea benévolo con usted mismo, y no sienta temor de mostrarse vulnerable ante su equipo.
- c. Promueva el descanso físico, la buena alimentación y ejercicio.
- d. Comparta información de líneas de ayuda o servicios de salud mental disponibles en la empresa o en instituciones públicas cercanas.

Adaptado de:

Cómo sobrellevar la muerte de un compañero de trabajo (Cigna, 2018)

Pérdida y duelo ante el COVID-19 (CDC, 2020)

#### *Artículo*

¿Cómo sobrellevar la muerte de un compañero de trabajo?. (APA, 2010)

Disponible en: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/sobrellevar>

#### *Seminario Web*

Las pérdidas y el duelo en tiempos de COVID-19 (OPS 2020 & Fundación Piero Rafael Martínez de la Hoz)

Disponible en:

<https://youtu.be/WuRU3kGraM>

## EPÍLOGO

Al publicar esta guía, superamos más de un año desde ese momento en que el mundo pareció detenerse, y nuestras vidas cambiaron de manera significativa.

Hoy, la ciencia y la resiliencia de la humanidad nos permite ver una luz al final del túnel. Y aunque nos esperan grandes retos para la recuperación social, económica y humana, estamos ya en capacidad de reflexionar sobre las lecciones que nos ha dejado esta dura experiencia de vida.

La salud mental, que hasta hace poco tiempo se veía relegada como un tema no prioritario, y ante la falta de oferta pública, como un privilegio de pocos, ha mostrado ser tan necesaria para la vida plena de las personas, y la productividad de las empresas, como la salud física y comunitaria.

Si bien hoy ofrecemos herramientas que esperamos sean de utilidad para dar respuestas inmediatas y de urgencia a personas que necesitan de ayuda, comprensión, compasión y empatía; nuestra mayor satisfacción es poder generar una conversación necesaria y muchas veces aplazada, de cara a ponderar el bienestar emocional y la salud mental dentro de los procesos de recuperación post pandemia.

Aunque en los próximos meses nuestra atención se centrará, muy posiblemente, en aspecto como la detención del deterioro de las condiciones sociales de nuestra población, y la recuperación económica de las empresas y comunidades, es nuestra aspiración que la sostenibilidad y la promoción del desarrollo humano integral, como centro de la acción de las empresas, siga siendo el norte y la brújula moral de los procesos que a partir de este momento emprendamos.

## RECURSOS ADICIONALES

Cultura y Salud Mental:

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid-1920040\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Mensajes clave para el manejo del estrés en contextos afectados por el COVID-19

[https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29\\_0.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29_0.pdf)

Mensajes clave para personas que atienden adultos/as mayores y personas con trastornos de salud a su cuidado.

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid-1920040\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Pausas activas

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Realizar-pausas-activas-contribuye-a-mantener-una-buena-salud-mental-.aspx>  
<https://blog.sodexo.com.mx/blog/pausas-activas-en-tiempos-de-covid-19>

Mensajes clave para líderes y coordinadores de equipo

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>

Acciones prioritarias para promover el bienestar de empleados en recuperación por COVID-19

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid-1920040\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)  
<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>

Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 (OPS, 2020).

Disponible en:

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid-1920040\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de Covid-19 (IASC, 2020).

Disponible en: [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29_0.pdf)

[19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29 0.pdf](#)

Pausas activas para mantener la salud mental (Minsalud, 2020)

Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Realizar-pausas-activas-contribuye-a-mantener-una-buena-salud-mental-.aspx>

Nota informativa provisional sobre la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de COVID-19 (IASC, 2020)

Disponible en: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>

Acciones para cuidar de la salud mental durante el HomeOffice (Pacto Global Red Paraguay, s.f.)

Disponible en: <https://open.spotify.com/episode/2h4XZ9ZcAoMDmkg7H8R9Bv?si=-pMVCQQIQJy4-MeEZ4c5Pw&nd=1>

Anexos

Disponibles en: [https://www.sumarse.org.pa/?page\\_id=38592](https://www.sumarse.org.pa/?page_id=38592)

## BIBLIOGRAFÍA

- (2020). Obtenido de Canal de Youtube de Psicología Online:  
<https://youtu.be/EHADnzBDip0>
- Ansiedad Amadag Canal TV. (2020). Obtenido de Canal de Youtube de Amadag:  
<https://youtu.be/nOTZ4XtfyNk>
- APA. (2010). *Cómo sobrellevar la muerte de un compañero de trabajo*. Obtenido de American Psychological Association:  
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/sobrellevar>
- APA. (s.f.). *American Psychological Association*. Obtenido de Cómo los psicólogos ayudan a las personas con trastornos depresivos:  
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/trastornos-depresivos#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20consiste%20en%20una,grandes%20posibilidades%20de%20tratamiento%20eficaz.>
- Benito, J. (2020). Obtenido de Canal de Youtube de Mindful Science:  
<https://youtu.be/LZJoRGuqb7o>
- CDC. (11 de Junio de 2020). *Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades*. Obtenido de Pérdida y Duelo: Pérdida y duelo
- Cigna. (2018). *Cómo sobrellevar la muerte de un compañero de trabajo*. Obtenido de <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/death-of-a-coworker#:~:text=C%C3%B3mo%20manejar%20el%20duelo&text=Los%20recuerdos%20de%20las%20personas,y%20fotos%20de%20la%20persona.>
- Consumer. (27 de marzo de 2020). *Consumer*. Obtenido de <https://www.consumer.es/wp-content/uploads/2020/03/como-afrontar-ansiedad-1.jpg>
- Cruz Roja Española. (15 de Junio de 2020). *Impacto Emocional por COVID-19*. Obtenido de Cruz Roja Española:  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19\\_gestion\\_emocional.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19_gestion_emocional.jpg)
- Dumon, E., & Portzky, G. (Euregenas). *Prevención y Manejo de la Conducta Suicida. Recomendaciones para el ámbito laboral*. Gante: 2015.
- Escuela Española de Mediación. (1 de Julio de 2019). *Canal de Youtube Diario Mediación*. Obtenido de [https://youtu.be/0Vgl3\\_a3yBI](https://youtu.be/0Vgl3_a3yBI)
- FisioOnline. (2019). Obtenido de Canal de Youtube de FisioOnline:  
<https://youtu.be/0dyebB9e-vM>
- Fundación Relaciones Sanas. (julio de 2017). *Conoce las 5 señales*. Panamá.
- Fundación Relaciones Sanas. (Mayo de 2020). *¿Cómo empezar a Sanar después de una muerte por suicidio? Volante*. Panamá: Fundación Relaciones Sanas.
- Fundación Relaciones Sanas. (15 de Junio de 2020). *¿Cómo manejar tu ansiedad?* Obtenido de Canal de Youtube de Fundación Relaciones Sanas:  
<https://youtu.be/Bpe2EeF50Nc>
- Fundación Relaciones Sanas. (18 de Octubre de 2020). *Distanciamiento Social y su impacto en el cerebro y las emociones*. Obtenido de Canal de Youtube de Fundación Relaciones Sanas: <https://youtu.be/nFMQq6wguVg>

- Gobierno de Canarias. (2020). *Infografía Ansiedad por Coronavirus*. Obtenido de <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/1ff92e65-637c-11ea-b279-01f623c4611e/InfografiaAnsiedad.pdf>
- IASC. (9 de Abril de 2020). Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/documentos/mi-heroina-eres-tu-como-pueden-ninos-luchar-contracovid-19>
- IASC. (17 de Marzo de 2020). *Nota Informativa Provisional. Cómo Abordar la Salud Mental y los Aspectos Psicosociales del brote de COVID-19*. Obtenido de Inter-Agency Standing Committee: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>
- Iberdrola. (s.f.). *Higiene Mental*. Obtenido de Iberdrola: <https://www.iberdrola.com/talento/higiene-mental>
- IIRP. (21 de Mayo de 2020). Obtenido de IIRP Comunidad Virtual en Español: <https://youtu.be/vXZR16zeNA4>
- IIRP. (25 de Septiembre de 2020). *Canal de Youtube de IIRP Comunidad Virtual en Español*. Obtenido de <https://youtu.be/4m2DtGAt58E>
- IIRP. (17 de Abril de 2020). *Cultivando el bienestar en tiempos de crisis*. Obtenido de Canal de Youtube IIRP Comunidad Virtual en Español: [https://youtu.be/W\\_vbyJ19-v0](https://youtu.be/W_vbyJ19-v0)
- INCAE. (23 de Marzo de 2020). *Canal de Youtube de INCAE Executive Education*. Obtenido de <https://youtu.be/j7viFBtE76w>
- INCAE. (2 de Abril de 2020). *Estrategias cognitivas y su efecto en la productividad*. Obtenido de Canal de Youtube de INCAE Executive Education: <https://youtu.be/6PpyZezkO34>
- INCAE. (26 de Mayo de 2020). *Liderazgo y motivación en tiempos de crisis*. Obtenido de Canal de Youtube de INCAE Executive Education: <https://youtu.be/RWJ6oNKYg00>
- INCAE. (22 de Septiembre de 2020). *Retos gerenciales en tiempos de crisis*. Obtenido de Canal de Youtube de INCAE Executive Education: <https://youtu.be/ID2SLfVb79w>
- Infobae. (21 de Mayo de 2020). *La importancia de la planificación y la organización familiar para disminuir la ansiedad y el malestar en cuarentena*. Obtenido de <https://www.infobae.com/tendencias/2020/05/21/la-importancia-de-la-planificacion-y-la-organizacion-familiar-para-disminuir-la-ansiedad-y-el-malestar-en-cuarentena/>
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). *Psicosociales Básicas. Guía para personal de Primera Línea de Respuesta a la COVID 19*. Obtenido de Inter-Agency Standing Committee: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-06/Basic%20Psychosocial%20Skills-%20A%20Guide%20for%20COVID-19%20Responders%20%28Spanish%29.pdf>
- Intimind. (2019). Obtenido de Canal de Youtube de Intimind: <https://youtu.be/Zv0MvfYmiKg>



- Intimind. (2019). Obtenido de Canal de Youtube de Intimind:  
<https://youtu.be/oLaiiWfwbq0>
- Litin, S. (2018). *Mayo Clinic Family Health Book*. Time Incorporated Home Entertainment.
- Meditopia. (2021). Obtenido de Canal de Youtube de Meditopia:  
[https://youtu.be/\\_9OdL6c10Sg](https://youtu.be/_9OdL6c10Sg)
- MHA. (2016). *Convivir con la ansiedad*. Obtenido de Mental Health America:  
<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Convivir%20con%20la%20ansiedad.pdf>
- MHA. (2016). *Convivir con la depresión*. Obtenido de Mental Health America:  
<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Convivir%20con%20la%20depresion.pdf>
- MHA. (2017). *31 formas de trabajar en su bienestar*. Obtenido de Mental Health America:  
<https://www.mhanational.org/sites/default/files/31%20Formas%20De%20Trabajar%20en%20su%20Bienestar.pdf>
- MHA. (2018). *Estrés*. Obtenido de Mental Health America:  
<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Fact%20Sheets%20-%20Stress%20translation.pdf>
- MHA. (2018). *Humor*. Obtenido de Mental Health America:  
<https://www.mhanational.org/sites/default/files/HUMOR.pdf>
- MHA. (2020). *Apoyando a los demás*. Obtenido de Mental Health America:  
[https://mhanational.org/sites/default/files/Handout%20-%20Supporting%20Others\\_0.pdf](https://mhanational.org/sites/default/files/Handout%20-%20Supporting%20Others_0.pdf)
- MHA. (2020). *Covid-19 y su Salud Mental*. Obtenido de Mental Health America:  
[https://mhanational.org/sites/default/files/COVID-19%20y%20su%20Salud%20Mental\\_0.pdf](https://mhanational.org/sites/default/files/COVID-19%20y%20su%20Salud%20Mental_0.pdf)
- MHA. (2020). *Mental Health America*. Obtenido de  
<https://www.mhanational.org/infografia-como-puede-manejar-su-estres-y-ansiedad>
- MHA. (2021). *Buscando lo bueno*. Obtenido de Mental Health America:  
<https://screening.mhanational.org/wp-content/uploads/2020/06/Buscando-Lo-Bueno.pdf>
- Mindful Science. (2020). Obtenido de Canal de Youtube de Mindful Science:  
<https://youtu.be/kwTKk6u30x4>
- Mindful Science. (2020). Obtenido de Canal de Youtube de Mindful Science:  
<https://youtu.be/LZJoRGuqb7o>
- MINSAs. (10 de Septiembre de 2020). *Ministerio de Salud de Panamá*. Obtenido de Perfil de Twitter del Ministerio de Salud de Panamá:  
<https://twitter.com/MINSAPma/status/1304043581208956929>
- Minsalud. (24 de mayo de 2020). Obtenido de  
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Realizar-pausas-activas-contribuye-a-mantener-una-buena-salud-mental-.aspx>

- Nuñez, C. (2020). Obtenido de Canal de Youtube Chris Niñez Psicólogo:  
<https://youtu.be/Zv0MvfYmiKg>
- OIT. (2020 de Diciembre de 17). *Cómo facilitar la conciliación laboral y personal en el contexto del COVID-19*. Obtenido de  
[https://www.ilo.org/sanjose/publicaciones/WCMS\\_764687/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/sanjose/publicaciones/WCMS_764687/lang--es/index.htm)
- OIT. (26 de Marzo de 2020). *Canal de Youtube de la OIT*. Obtenido de  
<https://youtu.be/A7C4knUrs0U>
- OMS. (2006). *Prevención del Suicidio: Un instrumento de trabajo*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2015). *Datos y cifras sobre el Suicidio: Infografía*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/infographic/es/](https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/infographic/es/)
- OMS. (10 de Octubre de 2016). Obtenido de Canal de Youtube de la Organización Mundial de la Salud: <https://youtu.be/HZW6m2jAHuw>
- OMS. (2016 -2017). *Folletos sobre depresión*.
- OMS. (31 de Agosto de 2017). *Preguntas y Respuestas sobre el Suicidio*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/features/qa/24/es/>
- OMS. (2 de Septiembre de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Nota Descriptiva. Suicidio: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- OMS. (9 de Octubre de 2019). *Prevencción del suicidio en el trabajo: Información para empleadores, gerentes y empleados*. Obtenido de Canal de Youtube de la Organización Mundial de la Salud: [https://youtu.be/pxJvb\\_Ng\\_XQ](https://youtu.be/pxJvb_Ng_XQ)
- OMS. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Jóvenes & COVID-19: <https://who.canto.global/s/L0CRD?viewIndex=0&from=fitView&display=curatedView>
- OMS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud Mental - Depresión: [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/es/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/es/)
- OPS. (10 de Octubre de 2017). *Salud Mental en el Trabajo*.
- OPS. (9 de 2020). *Mensajes de radio sobre la prevención del COVID-19*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/covid-19-materiales-comunicacion/mensajes-radio-sobre-prevencion-covid-19>
- OPS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Actividad física. Postales para redes sociales:  
<https://who.canto.global/v/coronavirus/album/SCOO5?display=curatedView&viewIndex=1&gSortingForward=false&gOrderProp=uploadDate&from=curatedView>
- OPS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Violencia doméstica. Postales para redes sociales:  
<https://who.canto.global/s/MVQLR?viewIndex=0&from=curatedView&display=curatedView>

- OPS. (2020). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de Postales de redes Sociales: Se Amable: <https://www.paho.org/es/postales-redes-sociales-se-amable-covid-19>
- OPS. (2020). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de Postales para redes sociales: Abordar el estigma social: <https://www.paho.org/es/postales-para-redes-sociales-abordar-estigma-social>
- OPS. (2020). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de [www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus):  
<https://who.canto.global/v/coronavirus/album/JLOE2?display=fitView&viewIndex=1&gSortingForward=false&gOrderProp=uploadDate&from=fitView&column=video&id=dhdkph86356e11i323n725gk75>
- OPS. (2020). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de [www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus):  
<https://who.canto.global/v/coronavirus/album/JLOE2?display=fitView&viewIndex=1&gSortingForward=false&gOrderProp=uploadDate&from=fitView&column=video&id=dhdkph86356e11i323n725gk75>
- OPS. (2020). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de [www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus):  
<https://who.canto.global/s/H82HD?viewIndex=0&from=fitView&display=curatedView>
- OPS Panamá. (s.f.). Obtenido de Perfil de Facebook de OPS OMS Panamá:  
<https://www.facebook.com/OPSOMSPanama/>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *La Organización del Trabajo y el Estrés*. Ginebra: OMS.
- PAHO TV. (17 de Junio de 2020). Obtenido de Canal de Youtube de la Organización Panamericana de la Salud: <https://youtu.be/1YoFh-c7PQk>
- Plena Inclusión. (2020). *Infografía: 8 consejos contra la ansiedad durante el coronavirus*. Obtenido de Plena inclusión:  
[https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/8\\_consejos\\_contra\\_la\\_ansiadad\\_durante\\_el\\_coronavirus.pdf](https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/8_consejos_contra_la_ansiadad_durante_el_coronavirus.pdf)
- Rodríguez, U. (2017). Obtenido de Canal de Youtube de Unai Rodríguez:  
<https://youtu.be/eoiW6emDyUE>
- Rompamos el Silencio. (2020). *Rompamos el Silencio*. (F. M. Angel, Productor) Obtenido de Perfil de Twitter de Rompamos el Silencio:  
<https://twitter.com/rompaelsilencio/media>
- Saludario. (11 de abril de 2020). *Saludario: El medio para médicos*. Obtenido de <https://www.saludario.com/infografia-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19/>
- Social, M. d. (24 de mayo de 2020). <https://www.minsalud.gov.co/>. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Realizar-pausas-activas-contribuye-a-mantener-una-buena-salud-mental-.aspx>
- TED. (Septiembre de 2017). *Celebra lo bueno de este mundo*. Dewitt Jones. Obtenido de [https://www.ted.com/talks/dewitt\\_jones\\_celebrate\\_what\\_s\\_right\\_with\\_the\\_world?utm\\_campaign=tedspread&utm\\_medium=referral&utm\\_source=tedcomshare](https://www.ted.com/talks/dewitt_jones_celebrate_what_s_right_with_the_world?utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare)

- TED Global. (June de 2013). *¿Quieres ser feliz? Se agradecido*. Obtenido de Canal de Youtube de TED Global:  
[https://www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful?utm\\_campaign=tedsread&utm\\_medium=referral&utm\\_source=tedcomshare](https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare)
- TED Lagos. (Febrero de 2017). *Cuidar tu salud mental no es algo para avergonzarse*. Obtenido de Canal de Youtube de Ted Lagos:  
[https://www.ted.com/talks/sangu\\_delle\\_there\\_s\\_no\\_shame\\_in\\_taking\\_care\\_of\\_your\\_mental\\_health?utm\\_campaign=tedsread&utm\\_medium=referral&utm\\_source=tedcomshare](https://www.ted.com/talks/sangu_delle_there_s_no_shame_in_taking_care_of_your_mental_health?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare)
- UNICEF. (2020). *Decálogo para madres, padres y otros cuidadores en tiempos de COVID 19*. Panamá: Oficina regional para América Latina y El Caribe de UNICEF.
- UNICEF. (2020). *Recomendaciones a las familias para combinar el trabajo desde casa con el cuidado de niños pequeños*. Panamá: Oficina Regional para América Latina y El Caribe de UNICEF.
- UNICEF, OIT y ONU Mujeres. (2020). *Políticas que favorecen a las familias y otras buenas prácticas laborales en el Contexto del COVID-19*.
- Universidad Católica de Colombia. (2020). *Infografías*. Obtenido de Universidad Católica de Colombia: <https://ascofapsi.org.co/men/docs/infografias/>
- UPN. (11 de Noviembre de 2019). *Universidad Privada del Norte*. Obtenido de Canal de Youtube de la Universidad Privada del Norte: <https://youtu.be/75IZoxBle0k>