

**PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LA
ATENCIÓN PSICOLÓGICA DIRIGIDO A
EMPLEADAS Y EMPLEADOS PUBLICOS DE LA
JUNTA DE EXTREMADURA**

INDICE

1.	Justificación	3
2.	Destinatarios	3
3.	Definiciones	3
4.	Objetivo General	4
	4.1. Objetivos Específicos	4
5.	Procedimiento de actuación	4
6.	Anexos	4
	a) Ficha	
	b) Triptico	

1. Justificación

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el Coronavirus SARS-Cov-2. El 11 de Marzo de 2020, la COVID 19 fue considerada como una pandemia.

En Mayo de 2020 la Organización Mundial de la Salud advierte que la crisis del Coronavirus y sus consecuencias afectará a la Salud Mental de la población, solicitando a todos los países prioridad en la **Atención Psicológica**.

Ante estas circunstancias, la relación del individuo con su medio y con la sociedad se encuentra esencialmente comprometida, pudiendo desbordarse la capacidad de respuesta no sólo de la persona si no del medio que le rodea, apareciendo alteraciones en su Salud Mental.

Con el objeto de garantizar la protección de la Salud Mental de los empleados/as públicos, la Junta de Extremadura a través del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales pone en marcha un Programa de Atención Psicológica, destinado a prevenir y paliar las consecuencias psicológicas producidas por la Pandemia actual.

2. Destinatarios

El Programa de Atención Psicológica va dirigido a empleados y empleadas públicas del ámbito preventivo de la Administración General de la Junta de Extremadura que:

- Se encuentren o se hayan encontrado en situación de incapacidad Temporal por la Covid o por sus consecuencias.

Además aquellos/as trabajadores/as que:

- Se encuentren en activo pero presenten alteraciones psicológicas fruto de situaciones traumáticas producidas en el puesto de trabajo (elevada carga de trabajo, muertes numerosas, excesivo estrés)
- Precisen de acompañamiento emocional o deseen aclarar dudas o consultas.

3. Definiciones

Salud Mental: Es el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad, “es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.(OMS)

Síntomas: Indicio o señal que pone de manifiesto la existencia de un problemas o enfermedad

Depresión: Alteración del estado de ánimo

Ansiedad: Respuesta del organismo ante situaciones límites.

Estrés Postraumático: Trastorno provocado por la exposición a situaciones traumáticas.

4. Objetivo General

PREVENIR ALTERACIONES EN LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES/AS DE LA ADMINISTRACIÓN GENERAL DE LA JUNTA DE EXTREMADURA

4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Adquirir habilidades de afrontamiento
- Manejar las creencias irracionales en relación a la enfermedad
- Controlar la ansiedad
- Interpretar y percibir adecuadamente los síntomas
- Desarrollar tolerancia a la incertidumbre
- Buscar racionalmente información veraz
- Manejar complicaciones psicológicas derivadas de las medidas de contención por COVID 19
- Mitigar los efectos del confinamiento
- Iniciar la incorporación al trabajo tras el proceso de aislamiento.
- Manejar complicaciones psicológicas exacerbadas por el confinamiento y situación de pandemia
- Promover conductas de búsqueda de ayuda adecuadas.

5. Procedimiento de Actuación

El Programa de Atención Psicológica para empleadas y empleados públicos de la Junta de Extremadura, se pondrá en marcha a solicitud del trabajador/a que se encuentre en algunas de las situaciones anteriormente mencionadas.

Para ello deberá ponerse en contacto con la psicóloga del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales a través del siguiente correo mariaeugenia.martin@juntaex.es o bien por vía telefónica al: 924170155. El horario de atención es de lunes a viernes, de 7,30 a 14,30.

La intervención es individual y confidencial.

Tras la solicitud, se hará llegar por correo electrónico un cuestionario de datos personales y el tríptico del Programa, así como la fecha y hora de la primera entrevista telefónica.

En la primera entrevista se tratará el motivo de la intervención, se recabará información relevante y se planificará la intervención y sus plazos.

La intervención se realizará preferentemente a través de videoconferencia, siempre que sea posible, o vía telefónica. En aquellos casos y siempre de manera excepcional podrán ser presenciales.

6. Anexos

Ficha y Tríptico



Programa de Atención Psicológica



¿A quién va dirigido?

El Programa de Atención Psicológica del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales va dirigido a todos los profesionales de la Administración General de La Junta de Extremadura ante la situación actual de pandemia producida por COVID-19, que se encuentren tanto en situación de incapacidad temporal como en activo, con el objeto de mitigar las consecuencias en la Salud Mental de los trabajadores de la Junta de Extremadura, que el efecto de una pandemia puede originar.

¿Cuál es el objetivo?

Los estudios realizados para medir el impacto en la Salud Mental ante la presencia de COVID-19 advierten de un elevado incremento de los trastornos de ansiedad, de estrés traumático y de síntomas depresivos en la población. Exacerbándose en aquellas personas que ya contaban con algunos de estos síntomas con anterioridad a la pandemia. Atendiendo a estos estudios e investigaciones recientes así como a la incertidumbre actual a la que debemos enfrentarnos, desde este Servicio se advierte la necesidad de **PREVENIR** en todos los ámbitos, haciendo especialmente hincapié en el de la Salud Mental.

¿Cómo lo vamos hacer?

Se llevará a cabo por vía telefónica o telemática (según disponibilidad) a solicitud del trabajador/a de la Junta de Extremadura. En aquellos casos en los que se requieran y se evalúe desde este Servicio como necesario podrán ser presenciales. **La intervención es individual y confidencial.**

Como primer paso se enviará una guía terapéutica del programa.

¿Qué vamos hacer?

- Vamos a aprender y adquirir habilidades de afrontamiento para manejar las creencias irracionales en relación a la enfermedad.
- Buscar racionalmente información.
- Interpretar y percibir adecuadamente nuestros síntomas.
- Vamos a controlar la preocupación por nuestra salud y la de nuestros seres queridos.
- A manejar complicaciones psicológicas de contención por COVID-19 (depresión, estrés, ansiedad, recaídas por consumo de sustancias...).
- A mitigar los efectos del aislamiento, por culpabilidad por el contagio, la incorporación al trabajo tras el proceso de confinamiento, los aspectos psicológicos del trabajo en casa.

El marco sobre el que se construye esta intervención es la **PREVENCIÓN**, antes, durante y después de pasar la enfermedad.



¿Dónde contactamos?

Sólo tienes que llamarnos en horario de 7:30 a 14:03 de lunes a viernes o enviar un e-mail al siguiente contacto

M^a Eugenia Martín Luna.

Psicóloga del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales.

Teléfono 924 17 01 55

mariaeugenia.martin@juntaex.es

JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>

El Marco sobre el que se construye esta intervención es la **PREVENCIÓN**, abogando por cada una de sus fases temporales; Prevención Primaria, Prevención Secundaria y Prevención Terciaria.

Que vamos a trabajar en la **fase de Prevención Primaria:**

Psicoeducación preventiva	Conocimiento de las medidas higiénico sociales adecuadas. El buen uso de los medios de protección. Fiabilidad.
Entrenamiento en búsqueda racional de información	No toda la información que recibimos es veraz. Buscar fuentes adecuadas. Tendemos a buscar la información negativa y dolorosa o aquella que nos da la razón en nuestras creencias. Aprendemos a filtrar la información.
Manejo de creencias irracionales con relación a la enfermedad	Si me contagio “Voy a morir seguro” voy a contagiar a mis seres queridos y van a morir” “no me lo perdonaré nunca”
Aumento de la percepción de vulnerabilidad	Pienso que en cuanto salga a la calle o a la compra me voy a contagiar. Aprender a percibir y a gestionar el riesgo
Control de la Ansiedad	Aprender a controlar nuestros síntomas

Control de Pensamientos negativos	Evitar darle vueltas al mismo miedo una y otra vez
Control de preocupación por nuestros seres queridos	
Desarrollar tolerancia a la incertidumbre	Aprender a vivir sin saber que puede pasar, esto lo tenemos ya aprendido pues desconocemos el futuro, solo hay que volver a ponerlo en marcha.
Interpretación y percepción de los síntomas	Es importante una detección racional de los síntomas. Tener tos no es tener COVID. Igual pasa al revés, hay personas que no dan importancia a sus síntomas. Hay que buscar un equilibrio racional
Promover conductas de búsqueda de ayuda adecuadas	
Manejo de complicaciones psicológicas: depresión, estrés, ansiedad, afectación psicológica derivada de enfermedades físicas, por embarazo, lactancia, recaídas de consumo de sustancias (alcohol, tabaco, otros...)	Herramientas y habilidades para afrontar adecuadamente los síntomas.

Que vamos a trabajar en la fase de **Prevención Secundaria y Terciaria**

Mitigación de efectos del aislamiento	Manejo del tiempo, manejo del estrés, impacto psicológico, la soledad
Culpabilidad por el contagio de nuestros seres queridos o compañeros	Es una sensación habitual y normal con la que no podemos cargar, desculpabilización. Análisis racional. Autocontrol
Fallecimiento de seres queridos o compañeros	Facilitar un duelo sano, aceptar la pérdida y los síntomas emocionales que la acompañan
Aspectos psicológicos del trabajo en casa	Organizarnos adecuadamente en el teletrabajo, compatibilizar con cuidados a hijos y familiares dependientes. Sobrecarga, estrés
Incorporación al trabajo tras un proceso de confinamiento	Primera toma de contacto, relación con los compañeros. Cuando pasamos mucho tiempo en soledad percibimos la pérdida de nuestras habilidades de afrontamiento y de relación, aparecen los miedos.

LA FORMA DE LA INTERVENCIÓN

Se plantea la puesta en marcha del programa a todos aquellos/as trabajadores que lo soliciten al Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales de la Junta de Extremadura. Se llevarán a cabo por vía telefónica o telemática (según disponibilidad). En aquellos casos en los que se requieran y se evalúe desde este Servicio como necesario, podrán ser presenciales.

CONTACTO

El programa está disponible para todos aquellos trabajadores no sólo que precisen atención psicológica en algunas de la fases anteriormente mencionadas, si no para aquellos que necesiten acompañamiento emocional o deseen aclarar consultas y dudas.

María Eugenia Martín Luna,

**Psicóloga de Salud y
Prevención de Riesgos Laborales**

**Avda de Valhondo s/n
III Milenio Módulo 2 1ª Planta
06800 Mérida
Tlf: 924170155**

**Horario de atención telefónica de
lunes a viernes de 7:30 a 14:30**

mariaeugenia.martin@juntaex.es



JUNTA DE EXTREMADURA

**Dirección General de Función Pública
Servicio de Salud y Prevención de
Riesgos Laborales**

<http://ssprl.juntaex.es>

PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DEL SERVICIO DE SALUD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LA JUNTA DE EXTREMADURA

El Programa de Atención Psicológica del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales va dirigido a todos los profesionales de la Junta de Extremadura ante la situación actual de pandemia producida por el COVID 19, que se encuentren tanto en situación de incapacidad temporal o en activo, con el objetivo de mitigar, las consecuencias en la Salud Mental de los trabajadores de la Junta de Extremadura que el efecto de una Pandemia puede originar.

En España se han puesto en marcha estudios para medir el impacto en la Salud Mental ante la presencia de COVID 19. Investigaciones realizadas por un grupo de psicólogos de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid han advertido de un elevado incremento de las reacciones de ansiedad, de estrés traumático y de síntomas depresivos en la población. Exacerbándose en aquellas personas que ya contaban con algunos de estos síntomas con anterioridad a la pandemia.

Atendiendo a los estudios e investigaciones recientes así como a la incertidumbre actual a la que debemos enfrentarnos, desde este Servicio se advierte de la necesidad de **prevenir** en todos los ámbitos de nuestra vida, haciendo especial hincapié en el de la Salud Mental.