

Protocolo de actuación para mitigación de efectos de las medidas aplicadas por COVID-19. Funcionarios/as INISA



☒ PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

para mitigación de efectos de las medidas aplicadas por
COVID-19.

Ficha técnica para funcionarios y funcionarias de INISA.



Uruguay
Presidencia



Autor

Sistema Nacional de Emergencias Instituto Nacional de Inclusión Social Adolescentes

Fecha de creación

27/11/2020

Tipo de publicación

Protocolos

Resumen

Nombre: Protocolo de actuación para mitigación de efectos de las medidas aplicadas por COVID-19

Elaboran el documento: Dirección Nacional del Sistema Nacional de Emergencias (Sinae) de Presidencia de la República, Instituto Nacional de Inclusión Social Adolescentes (INISA)

Autoridades responsables de aprobación:

Cnel. (R) Mag. Sergio Rico - Director Nacional de Emergencias Sinae

Lic. Rosanna de Olivera Méndez - Presidente de INISA

INTRODUCCIÓN

La aplicación de protocolos sanitarios por COVID-19 trae consigo efectos físicos, emocionales, sociales, y económicos sobre la población. Al tratarse de una emergencia que se extiende en el tiempo, estos efectos pueden ser acumulativos, por lo que su temprana detección y mitigación son fundamentales para el bienestar de las personas. Los efectos negativos sobre las personas repercuten no solamente en sus dimensiones, sino que pueden afectar directamente la calidad de la atención que prestan.

CONTEXTO

El protocolo se desarrolló en el marco de la emergencia sanitaria decretada por el COVID-19 y es aplicable a los funcionarios y funcionarias de INISA, dentro del territorio nacional, y se mantendrá vigente hasta que se decrete el fin de la emergencia.

ANTECEDENTES

El trabajo de elaboración del presente protocolo surgió luego de las experiencias desarrolladas por el Sinae y por Unicef que se enumeran a continuación:

- Diagnóstico “Gestión Integral del Riesgo Frente a Emergencias y Desastres y Atención a la Infancia”
- Actualización del Protocolo General de actuación del Sinae y la Estandarización de Protocolos de Actuación de los Comités Departamentales de Emergencias.
- Estudios y documentación sobre el efecto de las medidas aplicadas por COVID-19 en la salud mental de las personas.

PRESENTACIÓN

Este protocolo contempla los efectos sobre las personas que cumplen funciones en los centros y oficinas de INISA, derivados de la aplicación del protocolo de salud (Plan Coronavirus) que establecieron las autoridades del Estado uruguayo debido a la emergencia sanitaria instalada en el país. Fue realizado en virtud de la alteración de la cotidianidad en el funcionamiento de los Centros y oficinas, en el marco de la emergencia sanitaria, su construcción se hizo de manera participativa con el fin de incluir las experiencias y saberes de la institución INISA.

JUSTIFICACIÓN

La aplicación de protocolos por Covid-19 implicó medidas como el distanciamiento social, la suspensión de actividades y servicios presenciales, reducción de visitas, cambio de modalidad de aprendizaje, entre otros. Éstas medidas produjeron alteraciones en el desarrollo cotidiano de las actividades y también efectos en las personas y en el desempeño de sus funciones. Con el fin de promover el cuidado en las personas y del servicio que brindan, se hace necesaria la elaboración del presente protocolo.

OBJETIVO GENERAL

- Mitigar los efectos identificados en las y los funcionarios de INISA, derivados de la aplicación de otros protocolos por COVID-19

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sugerir acciones que reduzcan el desgaste emocional en funcionarios y funcionarias de INISA, particularmente en los aspectos relacionados al autocuidado, las emociones y los pensamientos.
- Sugerir acciones que prevengan el aumento en el uso de sustancias psicoactivas en los y las funcionarias de INISA
- Sugerir acciones para reducir los impactos en las dimensiones social y laboral de los y las funcionarias de INISA

MARCO NORMATIVO

- Ley N° 18.621 de creación del Sistema Nacional de EmergenciasDecreto presidencial N° 065/2020 Reglamentación de Ley N° 18.621.
- Decreto presidencial N° 066/2020 Política Nacional de Gestión Integral de Riesgos de emergencias y desastres en Uruguay (2019 - 2030)
- Ley N° 19.367 creación del instituto nacional de inclusión social adolescente como servicio descentralizado
- Declaración de Emergencia Sanitaria (Decreto Nro.93/2020)
- Plan Nacional Coronavirus, Ministerio de Salud Pública
- Estatuto del funcionario público, Ley N° 19121 de 2013

ANÁLISIS DE RIESGOS

Se aplicó mediante un formulario virtual una herramienta¹ para identificar el nivel de desgaste emocional, la cual fue respondida por funcionarios y funcionarias de INISA.

La herramienta consiste en una serie de preguntas divididas en cuatro secciones como se describe en el Anexo 2, en las que se califica la afectación en las dimensiones e interrelaciones, las conductas, las emociones y los pensamientos.

Las preguntas permiten elegir entre cuatro respuestas a las que se otorga un valor entre 0 y 3, una vez obtenidos los resultados de la encuesta se sumaron los puntajes de cada persona y se compararon con una escala (disponible en la misma herramienta) denominada “termómetro emocional” que determina el estado de alerta del desgaste emocional, se calculó este valor también por grupo etario y por género.

¹ Herramientas para el cuidado emocional, Apoyando a adolescentes y jóvenes en conflicto con la ley en Colombia, British Council 2018.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Se identificó un nivel de desgaste leve con tendencia al aumento, en general el público femenino se sintió más afectado, el detalle de afectaciones se presenta más adelante en el Anexo 1.

Riesgos identificados:

- Aumento en el desorden de las conductas de autocuidado, relacionadas principalmente con la alimentación y el descanso, comportamiento marcado en mayor medida para los hombres de todos los rangos etarios.
- Aumento leve en la tendencia de consumo de sustancias psicoactivas: café, mate, bebidas alcohólicas, tranquilizantes y tabaco.
- Aumento en la tendencia a tener pensamientos negativos, conductas irritable y depresión en particular para mujeres entre los 30 y 50 años y hombres entre 50 y 65 años.
- Afectación en las relaciones interpersonales para todos los segmentos que respondieron la encuesta.
- Afectación en la cantidad y calidad, para todos los casos, particularmente para las mujeres entre 20 y 40 años, mayores a 65 y hombres entre los 30 y 40 años.

VALORACIÓN

	ÁMBITO	GÉNERO	RANGO ETARIO	AFECTACIÓN	
DE LA PERSONA	AUTOCUIDADO (Dormir, comer en exceso o muy poco)	Femenino	entre 20 y 30	BAJA	
			Entre 30 y 40		
			Entre 40 y 50	MEDIA	
			entre 50 y 65		
			Mayor a 65		
	Masculino		Menor a 20		
			Entre 30 y 40	ALTA	
			Entre 40 y 50	MEDIA	
			entre 50 y 65	ALTA	
	CONSUMO DE SUSTANCIAS (Bebidas alcohólicas, tranquilizantes, fumar, café o mate en exceso)	Femenino	entre 20 y 30		
			Entre 30 y 40	MEDIA	
			Entre 40 y 50		
			entre 50 y 65		
			Mayor a 65	BAJA	
	Masculino		Menor a 20		
			Entre 30 y 40	MEDIA	
			Entre 40 y 50		
			entre 50 y 65	BAJA	
	PENSAMIENTOS	Femenino	entre 20 y 30	MEDIA	
			Entre 30 y 40		
			Entre 40 y 50	ALTA	
			entre 50 y 65		

	(preocupación, pensar que todo puede ser peor)		Mayor a 65	MEDIA
		Masculino	Menor a 20	
			Entre 30 y 40	MEDIA
			Entre 40 y 50	
			entre 50 y 65	ALTA
			entre 20 y 30	
	EMOCIONES (irritabilidad, sensación de soledad, nervios, poca recepción o hipersensibilidad a las críticas, miedo)	Femenino	Entre 30 y 40	
			Entre 40 y 50	MEDIA
			entre 50 y 65	
			Mayor a 65	
		Masculino	Menor a 20	MEDIA
			Entre 30 y 40	BAJA
			Entre 40 y 50	
			entre 50 y 65	MEDIA
			entre 20 y 30	
	Dimensión social	Femenino	Entre 30 y 40	ALTA
			Entre 40 y 50	
			entre 50 y 65	MEDIA
			Mayor a 65	ALTA
		Masculino	Menor a 20	MEDIA
			Entre 30 y 40	
			Entre 40 y 50	ALTA
			entre 50 y 65	MEDIA
			entre 20 y 30	
DE LAS RELACIONES	Dimensión laboral	Femenino	Entre 30 y 40	ALTA
			Entre 40 y 50	
			entre 50 y 65	MEDIA
			Mayor a 65	ALTA
			Menor a 20	MEDIA
			Entre 30 y 40	ALTA
		Masculino	Entre 40 y 50	MEDIA

		entre 50 y 65	BAJA
--	--	---------------	------

ESCENARIO DE RIESGO:

- Se aplican las medidas sugeridas dentro del protocolo, los y las funcionarias presentan desgaste emocional leve que no altera el servicio que brindan.
- Se aplican algunas de las medidas sugeridas dentro del protocolo, los y las funcionarios/as presentan nivel de desgaste emocional entre moderado y alto, afectándose de manera leve el desarrollo y la calidad de sus funciones.
- No se aplican las medidas descritas en el protocolo, los y las funcionarios/as presentan desgaste emocional severo, lo que significa que presentan irritabilidad, sensación de soledad, malos hábitos de autocuidado y mayor riesgo de consumo de sustancias psicoactivas, lo que puede traducirse en afectaciones severas de la calidad del servicio prestado.

DOCUMENTO DE CONTINGENCIA PARA MITIGAR DESGASTE EMOCIONAL POR APLICACIÓN DE PROTOCOLOS PARA COVID-19

Se recomiendan las siguientes acciones de contingencia (construidas en conjunto con el equipo de INISA):

- Diseñar e implementar una estrategia de sensibilización sobre el autocuidado que incluya: hábitos de alimentación y descanso saludables, promoción de la actividad física, prevención o mitigación del consumo de sustancias psicoactivas, promoción de técnicas de manejo de la ansiedad. La estrategia debe establecer en términos amigables de qué se trata el autocuidado.

Responsable: área de salud ocupacional.

Monitoreo: con revisión del protocolo.

- Promover manejo adecuado de la información, dar difusión a información oficial mediante canales de comunicación de INISA como pueden ser redes sociales (twitter e Instagram), para evitar la sobreinformación o la desinformación.

Responsable: comunicación y relaciones públicas.

Monitoreo: con revisión del protocolo.

- Reforzar la circulación de información proveniente de fuentes oficiales mediante los mecanismos estatales, compartir información en lenguaje sencillo y seleccionar una o varias personas en cada centro/oficina que se encarguen de difundir información con el resto de los equipos (puede ser en formato impreso o verbal). Generar contenidos desde el área de salud ocupacional, que se compartan por la página web y correo, y que se difundan mediante voceros(as) en el territorio.

Responsable: comunicación y relaciones públicas.

Monitoreo: con revisión del protocolo.

- Destinar un momento de la agenda de reuniones de equipo, para conversar sobre el cuidado a cuidadores, generar espacios de empatía en estas reuniones.

Responsable: Direcciones de los equipos de trabajo.

Monitoreo: con revisión del protocolo.

- Reforzar el uso de otros protocolos existentes y disponibles dentro de INISA como son el protocolo de consumo problemático de sustancias en funcionarios/as o el protocolo de acoso laboral.

Responsable: Salud ocupacional.

Monitoreo: con revisión del protocolo.

- Promover y facilitar mediante convenios con universidades o servicios prestadores de salud, la asistencia de los y las funcionarias a psicoterapia, protegiendo en todo momento su intimidad.

Responsable: Convenios.

Monitoreo: con revisión del protocolo.

- Establecer convenios con instituciones deportivas o universidades para realizar actividad física y recibir charlas, capacitaciones o conferencias sobre nutrición, salud mental, cuidado a cuidadores, consumo de sustancias, entre otras.

Responsable: Convenios.

Monitoreo: con revisión del protocolo.

- Idear un mecanismo mediante el cual los y las funcionarias puedan acceder al equipo de salud ocupacional sin necesidad de ser derivados por los y las directores/as. Asimismo, promover el uso de la Línea de apoyo emocional por Coronavirus - 0800 1920

Responsable: Salud ocupacional.

Monitoreo: con revisión del protocolo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

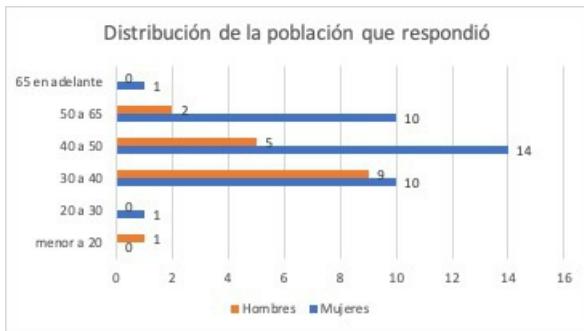
- British Council 2018, Herramientas para el cuidado emocional, Apoyando a adolescentes y jóvenes en conflicto con la ley en Colombia.
- INAU, Resolución 0744 de 2020 sobre los comunicados de Coronavirus (COVID-19)
- Unicef Argentina 2020, El impacto de la pandemia covid-19 en las familias con niñas, niños y adolescentes.
- Organización Panamericana de la Salud, 12 marzo 2020, consideraciones psicosociales y de la salud mental durante el brote de COVID-19

ANEXO 1: RESULTADOS DE LA PRUEBA APLICADA

Para la valoración de riesgos se aplicó un test de desgaste emocional, el procedimiento se realizó por medio de una encuesta virtual, de carácter anónimo, compuesta por seis secciones que se describen en el Anexo 2.

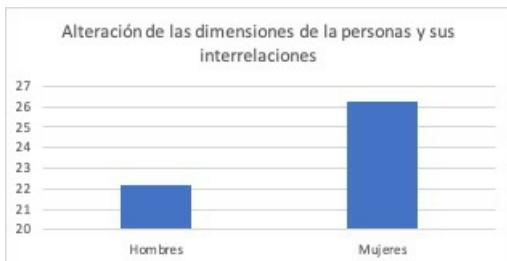
Como resultados generales se evidenció que la dimensión más afectada para los/las funcionarios/as fue la dimensión social y en segundo lugar la dimensión laboral. Se identificaron riesgos asociados a salud mental y autocuidado relacionados con la alteración en el descanso, en la alimentación, la tendencia a aumento del consumo de sustancias psicoactivas, irritabilidad, sentimiento de preocupación, tristeza y sensación de soledad.

La cantidad de respuestas obtenidas por género y rango etario se resume a continuación:



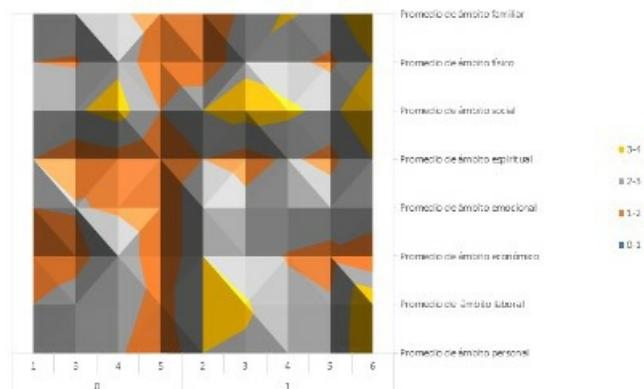
Se recibió un total de 53 respuestas, los rangos etarios con mayor participación fueron entre 30 y 40 y entre 40 y 50 años. Se observa mayor participación de mujeres.

Con respecto a las dimensiones e interrelaciones de las personas, se identificó que el grupo más afectado fueron las mujeres, en promedio, con una calificación significativamente mayor que la de los hombres:



Los resultados por género y por grupo etario se describen a continuación, los rangos etarios se encuentran divididos de la siguiente manera:

- 0: personas menores a 18 años
- 1: personas entre los 18 y los 20 años
- 2: personas entre los 20 y los 30 años
- 3: personas entre los 30 y los 40 años
- 4: personas entre los 40 y los 50 años
- 5: personas entre los 50 y los 65 años
- 6: personas mayores a 65 años

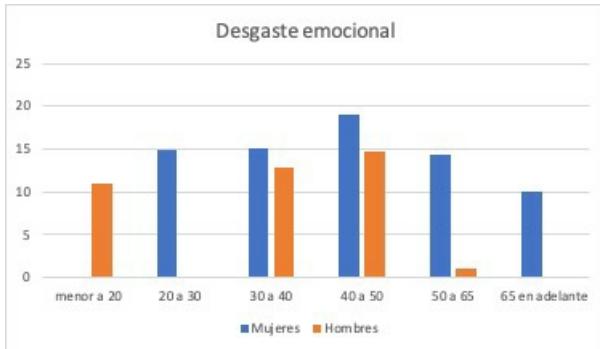


Los números más arriba indican el rango etario y los números del medio indican el género (1 mujer, 2 hombre, 3 otro) La lectura vertical muestra por género y por rango etario la afectación en cada dimensión, la lectura horizontal muestra la afectación de

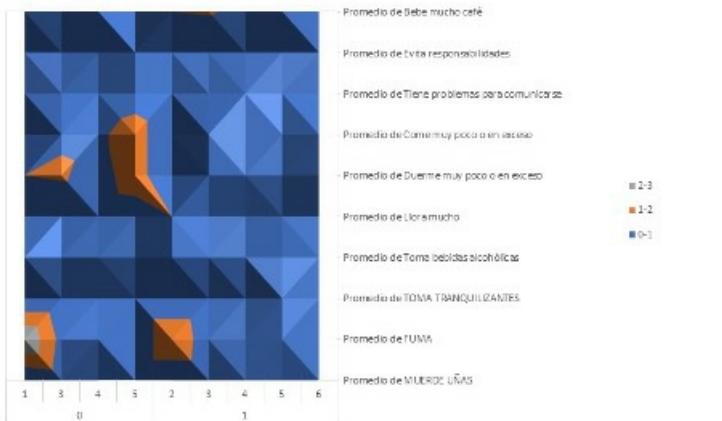
cada ámbito en todos los segmentos, se encontró lo siguiente:

- El ámbito social fue el más afectado.
- En todos los casos el ámbito espiritual fue el menos afectado.
- Se notó más afectación en mujeres que en hombres, en particular en mayores de 65 años.
- En el caso de los hombres, el grupo más afectado es el de personas entre los 50 y 60 años.
- El ámbito laboral presentó afectación alta.
- Hombres de 50 a 65 años sintieron menos afectación en sus dimensiones e interrelaciones.

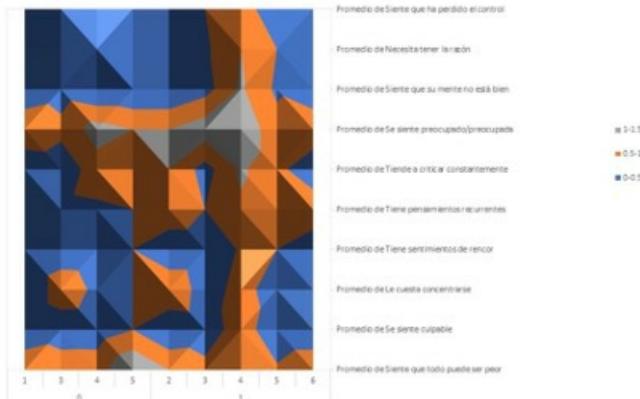
Con respecto al desgaste emocional se encontró que, Las mujeres sintieron mayor desgaste emocional, en particular aquellas entre 40 y 50 años, el grupo que menor desgaste percibió fueron los hombres entre 50 y 65 años:



El desgaste emocional se midió a través de tres componentes: las conductas, los pensamientos y las emociones, los resultados fueron los siguientes:



Se observó un desgaste emocional leve en promedio, que requiere prevención con relación a conductas, en particular fumar, dormir mucho o muy poco y comer mucho o muy poco fueron las conductas más afectadas.



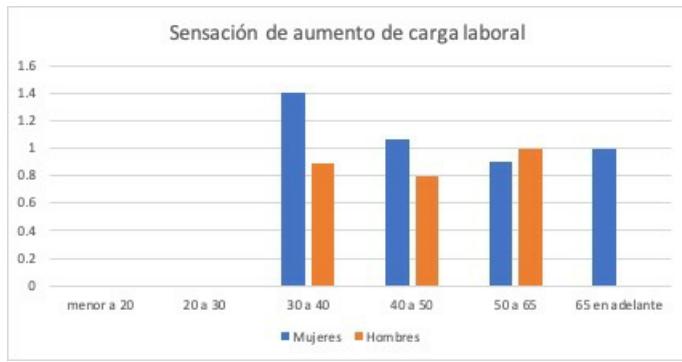
Con respecto a los pensamientos se observó que:

- Las personas que mayor desgaste sufrieron fueron las mujeres entre 40 y 50 años.
- La mayoría de las personas se sienten preocupadas y sienten que todo puede ser peor.
- Se percibe mayor desgaste en las mujeres.



Se presenta una tendencia de desgaste más marcada en mujeres que en hombres, tanto en intensidad (nivel de afectación) como en el número de áreas afectadas. Los resultados presentan niveles bajos pero que requieren atención para todos los rangos etarios.

Por último, se preguntó la percepción del aumento en la carga laboral, las mujeres más aumento en comparación con los hombres, este comportamiento es más marcado en mujeres entre los 20 y 30 años.



ANEXO 2: FORMULARIO DE ENCUESTA

Relevamiento de percepción personal sobre COVID-19. SINAE- INISA

Este formulario se diseñó para relevar la percepción personal sobre los efectos del confinamiento y la aplicación de nuevos protocolos por covid-19.

Información personal

- Nombre y apellido (opcional)
- Correo electrónico (opcional)
- Fecha de Nacimiento
- Género
- Departamento
- Formación:
 - Ciclo básico incompleto
 - Ciclo básico completo
 - Bachillerato incompleto
 - Bachillerato completo
 - Estudios técnicos/universitarios incompletos
 - Estudios técnicos/universitarios completos
 - Otro
- Nombre del centro en el que habita/Trabaja/ visita:
- Si usted habita alguno de los centros ¿Sale a trabajar o estudiar durante el día? Si/No/No aplica

Para cada una de las siguientes afirmaciones indicar en qué grado le afectó *	Nivel de afectación
La aplicación del confinamiento y de los nuevos protocolos por COVID-19 afectó mi vida en el ámbito personal	-Sele... ▾
La aplicación del confinamiento y de los nuevos protocolos por COVID-19 afectó mi vida en el ámbito laboral	-Sele... ▾
La aplicación del confinamiento y de los nuevos protocolos por COVID-19 afectó mi vida en el ámbito económico	-Sele... ▾
La aplicación del confinamiento y de los nuevos protocolos por COVID-19 afectó mi vida en el ámbito emocional	-Sele... ▾
La aplicación del confinamiento y de los nuevos protocolos por COVID-19 afectó mi vida en el ámbito espiritual	-Sele... ▾
La aplicación del confinamiento y de los nuevos protocolos por COVID-19 afectó mi vida en el ámbito social	-Sele... ▾
La aplicación del confinamiento y de los nuevos protocolos por COVID-19 afectó mi vida en el ámbito físico	-Sele... ▾
La aplicación del confinamiento y de los nuevos protocolos por COVID-19 afectó mi vida en el ámbito familiar	-Sele... ▾

Niveles: No afectó, Afectó muy poco, Afectó en algo, Afectó mucho

Desde que se están aplicando el confinamiento y los protocolos por COVID-19 usted:

	Frecuencia
Muerde sus uñas	-Sele... ▾
Fuma	-Sele... ▾
Toma tranquilizantes o sustancias que modifiquen su ánimo	-Sele... ▾
Toma bebidas alcohólicas	-Sele... ▾
Tiene llanto/ganas de llorar	-Sele... ▾
Duerme muy poco o en exceso	-Sele... ▾
Come muy poco o en exceso	-Sele... ▾
Tiene problemas para comunicarse	-Sele... ▾
Evita responsabilidades	-Sele... ▾
Bebé mucho mate/café	-Sele... ▾

Frecuencias: Nunca, Algunas veces, Frecuentemente, Siempre.

Desde que se están aplicando el confinamiento y los protocolos por COVID-19 usted:

	Frecuencia
Siente que todo puede ser peor	-Select- ▾
Se siente culpable	-Select- ▾
Le cuesta concentrarse	-Select- ▾
Tiene sentimientos de rencor	-Select- ▾
Tiene pensamientos recurrentes	-Select- ▾
Tiende a criticar constantemente	-Select- ▾
Se siente preocupado/preocupada	-Select- ▾
Siente que su mente no está bien	-Select- ▾
Necesita tener la razón	-Select- ▾
Siente que ha perdido el control	-Select- ▾

Frecuencias: Nunca, Algunas veces, Frecuentemente, Siempre.

Desde que se están aplicando el confinamiento y los protocolos por COVID-19 y usted ha tenido que modificar sus hábitos:

	Frecuencia
Ha sentido miedo	-Sele... ▾
Se siente víctima de la situación	-Sele... ▾
Ha sentido que tiene más carga laboral	-Sele... ▾
Se ha sentido solo/solo	-Sele... ▾
Se ha sentido irritable	-Sele... ▾
Ha sentido deseos de lanzar cosas o golpear a otras personas	-Sele... ▾
Se ha sentido poco amigable	-Sele... ▾
Se ha sentido nervioso/nerviosa	-Sele... ▾
Ha perdido la esperanza en el futuro	-Sele... ▾
Ha sentido rechazo por parte de las demás personas	-Sele... ▾
Ha sufrido violencia	-Sele... ▾
Se ha sentido mal por recibir críticas	-Sele... ▾

Frecuencias: Nunca, Algunas veces, Frecuentemente, Siempre.

- Desde que se aplican los protocolos por COVID-19 ha habido más rotación de personal en el lugar donde trabaja/recibe asistencia? Si/No/No Aplica
- ¿Cree que las personas que le rodean se han visto afectadas emocionalmente desde que se aplican protocolos por COVID-19? Si/No
- Entre 1 y 10 califique cuánto se alteró la cotidianidad en el lugar donde trabaja/recibe asistencia desde que se aplican los protocolos por COVID-19.
1 indica que no se alteró para nada 10 indica que se alteró completamente.
- Además de lo ya preguntado, ¿considera que hubo algún efecto sobre usted o sobre el centro en el que recibe asistencia /trabaja que quiera o considere necesario describir?

ANEXO 3. PLANILLA DE TRABAJO CON REPRESENTANTES DE INISA

ÁMBITO	GÉNERO	RANGO ETARIO	AFECTACIÓN	ALERTA	ACCIÓN		
AUTOCUIDADO (Dormir, comer en exceso o muy poco)	Femenino	entre 20 y 30	BAJA	Sugerir toma de licencia reglamentaria común en los casos en los que sea posible, y en otros casos que sea estudiado por el equipo de salud ocupacional, mediante una derivación, mecanismo claro de denuncia de afectación de cada persona (que no sea necesario que sea derivada por la dirección), establecer un procedimiento claro para la derivación a salud ocupacional.	A nivel institucional promover técnicas de respiración (u otras) para control de la ansiedad (técnica de compañero), tomarse cinco minutos para aplicarlas cada N tiempo, poner carteles explicando las técnicas, conversar de otros temas. Con respecto a la alimentación promover el consumo de frutas, alimentación más sana, clases de nutrición promovidas por la institución. (campaña sensibilización).		
		Entre 30 y 40	MEDIA				
		Entre 40 y 50					
		entre 50 y 65					
		Mayor a 65					
	Masculino	Menor a 20	ALTA				
		Entre 30 y 40					
		Entre 40 y 50					
	Masculino		MEDIA				
				Cansancio notorio, cambios visibles en talla, se observa que la persona no come o come mucho, tensión muscular, ansiedad, úlceras y desórdenes			

DE LA PERSONA		entre 50 y 65	ALTA	gástricos	ejemplo buscar convenios con algún gimnasio y con recursos dentro de la institución, ¿cuál sería la medida más óptima?
					Espacios de reunión de los equipos invitar cuando sea necesario a alguna persona de salud ocupacional (apoyo interdisciplinario, hay 6 personas) para el espacio de cuidado de equipos (por ejemplo cada 15 días?).
CONSUMO DE SUSTANCIAS (Bebidas alcohólicas, tranquilizantes, fumar, café o mate en exceso)	Femenino	entre 20 y 30	MEDIA	Cambios en el temperamento, actitud negativa hacia la vida, otros, llegadas tarde o absentismo, agresividad, hostilidad o facilidad para	Promoción del concepto de autocuidado, a nivel general como parte de la política de gestión humana generar sensibilización sobre el auto cuidado, que sea para todas las personas, que se entienda de qué se habla cuando se habla del auto cuidado. Técnicas del cuidado de equipo. Prestar atención a niveles de burn out del personal. Hay 550 funcionarios por cada psicólogo, búsqueda de ayuda externa por ejemplo en universidades, becarios, recursos por ejemplo capacitaciones.
		Entre 30 y 40			
		Entre 40 y 50			
		entre 50 y 65			
		Mayor a 65	BAJA		
		Menor a 20	MEDIA		Dar difusión al protocolo de abordaje de uso problemático de sustancias para funcionarios, ya hay un alto consumo desde antes, también está asociado al auto cuidado, concientizar no solo a las consecuencias del consumo sino
		Entre 30 y 40			

		Masculino	Entre 40 y 50 entre 50 y 65		frustrarse, dificultad para tomar BAJA	mitigar o invitar a las personas a reducir ese autoconsumo , asociarlo a la estrategia de sensibilización del auto cuidado .
PENSAMIENTOS (preocupación, pensar que todo puede ser peor)	Femenino		entre 20 y 30	MEDIA		Manejo responsable de la información, hay mucha desinformación, insistir en los protocolos de cuidado, promover consulta de información de fuentes oficiales, tips para lidiar con la sensación de "carga de la responsabilidad". Recomendación de la psicoterapia , de nuevo sensibilización del auto cuidado dentro y fuera de la institución.
			Entre 30 y 40	ALTA		
			Entre 40 y 50			
			entre 50 y 65	MEDIA	Ideas limitantes sobre la persona o la población a la que asiste, deterioro del auto concepto, negación de las emociones y racionalización, incapacidad de concentración, pensamientos pesimistas	
			Mayor a 65			
	Masculino		Menor a 20	MEDIA		
			Entre 30 y 40			
			Entre 40 y 50			
			entre 50 y 65	ALTA		
						Empatizar con las vivencias personales de los otros y las otras.
EMOCIONES (irritabilidad, sensación de soledad, nervios, poca recepción o hipersensibilidad a las críticas, miedo)	Femenino		entre 20 y 30			
			Entre 30 y 40	MEDIA		
			Entre 40 y 50			
			entre 50 y 65			
			Mayor a 65			
	Masculino		Menor a 20	MEDIA		Recomendación de psicoterapia, encontrar convenios por ejemplo con universidades para que los las funcionarios/as reciban este servicio , o promover la asistencia a psicoterapia fuera de la institución.
			Entre 30 y 40	BAJA		
			Entre 40 y 50	MEDIA		
			entre 50 y 65			
Dimensión social	Femenino		entre 20 y 30			
			Entre 30 y 40	ALTA		
			Entre 40 y 50			
			entre 50 y 65	MEDIA		
			Mayor a 65	ALTA		
	Masculino		Menor a 20	MEDIA		
			Entre 30 y 40	ALTA	Conversaciones y discursos monotemáticos en el trabajo y con otros/as, pocos espacios de diversión, personas no tienen interés en otras actividades	

		Entre 40 y 50			
		entre 50 y 65	MEDIA		
DE LAS RELACIONES	Dimensión laboral	entre 20 y 30	ALTA	<p>Soc. y Lab.</p> <p>Remarcar los canales oficiales de información para reducir los niveles, reforzar la adecuada circulación, para reducir circulación de rumores, desinformación o sobreinformación, en particular la sobre información. La sobreinformación afecta la comunicación y refuerza las sensaciones negativas.</p> <p>Información en formato amigable, conciso. Canales oficiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - departamento de comunicación institucional y relaciones públicas, - circulares, - resoluciones, - mecanismos muy verticales, - WhatsApp, correo electrónico, twitter e Instagram (maneja comunicación y RRPP). <p>Buscar estrategias para llegar más a los funcionarios. En la página web los compañeros de salud ocupacional pueden usar para dar disparadores de diferentes temas que proporcionen debates en cada centro o área, que haya un representante en cada lugar de trabajo que se encargue de transmitir la información de la web a los funcionarios o a su equipo de trabajo directo</p>	
		Entre 30 y 40			
		Entre 40 y 50	MEDIA		
		entre 50 y 65			
		Mayor a 65	ALTA		
		Menor a 20	MEDIA		
		Entre 30 y 40	ALTA		
		Entre 40 y 50	MEDIA		
		<p>Sentimiento de inestabilidad laboral, sobre carga laboral, dificultades de comunicación, deseo de cambio de trabajo, toma</p>			

