



# **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN**

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

Ficha técnica para funcionarios y funcionarias de INAU.

**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 del Niño y Adolescente del Uruguay (INAU)

**Autoridad es responsables de aprobación:**

_____	_____	_____
Institución	Firma	Fecha
_____	_____	_____
Institución	Firma	Fecha

<b>Realizado:</b>	<b>Actualizado:</b>	<b>Período de revisión:</b>
Agosto de 2020		6 meses

## CONTENIDO

Introducción .....	3
Contexto .....	3
Antecedentes.....	3
Presentación .....	3
Justificación .....	4
Objetivo general .....	4
Objetivos específicos.....	4
Marco Normativo.....	4
Análisis de Riesgos .....	5
Análisis de los resultados.....	5
Documento de contingencia para mitigar desgaste emocional por aplicación de protocolos para COVID-19 .....	9
Referencias bibliográficas .....	11
Anexo 1: Resultados de la prueba aplicada.....	12
Anexo 2: Formulario de encuesta.....	18
Anexo 3. Planilla de trabajo con representantes de INAU.....	23

## **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 tienden a incrementarse, es por eso que detectarlos de manera temprana e iniciar oportunamente actividades de mitigación favorece a la protección del bienestar de las personas. Los efectos repercuten no solamente en las dimensiones de las personas, 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 las Áreas Centrales y Administrativas, Centros y Servicios de INAU, 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 causados sobre las personas que cumplen funciones en los servicios, áreas centrales y administrativas de INAU, por la aplicación del protocolo de salud (Plan Nacional 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 Servicios, 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 INAU.

## **JUSTIFICACIÓN**

La aplicación de protocolos por Covid-19 implicó el confinamiento, el distanciamiento social, la suspensión de actividades y servicios presenciales en algunos centros (tiempo parcial), la reducción de actividades académicas y el cambio de modalidad de aprendizaje, entre otros. Estas medidas produjeron alteraciones en el desarrollo cotidiano de las actividades de los Centros y Servicios de INAU, así como también efectos en las personas que desempeñan funciones allí. Con el fin de promover el cuidado en las personas y el servicio que brindan, se hace necesaria la elaboración del presente protocolo.

### **OBJETIVO GENERAL:**

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

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Sugerir acciones que reduzcan el desgaste emocional en funcionarios y funcionarias de INAU, 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 INAU
- Sugerir acciones para reducir los impactos en las dimensiones social y laboral de los y las funcionarias de INAU

### **MARCO NORMATIVO:**

- Ley N° 18.621 de creación del Sistema Nacional de Emergencias
- Decreto 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°15.977 de creación del Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay
- Declaración de Emergencia Sanitaria (Decreto N° 93/2020)
- Plan Coronavirus, Ministerio de Salud Pública
- Resolución 0744 de 2020 de INAU sobre los comunicados de Coronavirus (COVID-19)
- Estatuto del funcionario público, Ley N° 19121 de 2013

## ANÁLISIS DE RIESGOS

Se aplicó mediante un formulario virtual una herramienta<sup>1</sup> para identificar el nivel de desgaste emocional, la cual fue respondida por funcionarios, funcionarias y NNA de los centros y servicios de INAU.

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.

## ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Se identificó un nivel de desgaste emocional más alto en las mujeres que en los hombres, en lo que refiere al autocuidado, al consumo de sustancias psicoactivas, a los pensamientos y a las emociones negativas, las mujeres entre los 20 y los 30 años son el público con mayor afectación.

La dimensión social fue la más afectada, y presentó un nivel alto para la mayoría de los segmentos estudiados.

Riesgos identificados:

- Aumento en el desorden de las conductas de autocuidado, relacionadas principalmente con la alimentación y el descanso, en particular para las funcionarias que trabajan en los centros de atención integral de tiempo parcial y completo, y que se encuentran entre los 20 y 30 años de edad.
- Aumento en la tendencia de consumo de sustancias psicoactivas, mayormente café o mate, alcohol y tabaco, en particular para las funcionarias que trabajan en los centros de atención integral de tiempo parcial y completo, que se encuentran entre los 20 y 30 años de edad y en las funcionarias de las áreas centrales y administrativas, con más de 65 años de edad.
- Aumento en la tendencia a tener pensamientos negativos, conductas irritables depresión en todos los segmentos.
- Afectación en las relaciones interpersonales para todos los segmentos que respondieron la encuesta.

---

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

- Afectación en la calidad del trabajo y aumento de carga laboral, para todos los casos, particularmente para las mujeres de los centros de atención integral de tiempo parcial y completo, y para los hombres entre 20 y 30 años y mayores a 65 en las áreas centrales y administrativas.

- VALORACIÓN

ÁMBITO		CENTRO	GÉNERO	RANGO ETARIO	RIESGO
DE LA PERSONA	AUTOCUIDADO (Dormir, comer en exceso o muy poco)	CENTROS	Femenino	entre 20 y 30	ALTO
			Femenino	entre 50 y 65	MEDIA
			Masculino	entre 20 y 30	
		FUNCIONARIOS/AS DE AREAS CENTRALES Y ADMINISTRATIVAS	Femenino	Mayores a 65	MEDIA
			Masculino	Entre 20 y 30	MEDIA
	CONSUMO DE SUSTANCIAS (fumar, café o mate en exceso)	CENTROS	Femenino	entre 20 y 30	ALTO
			Masculino	entre 20 y 30	MEDIA
		FUNCIONARIOS/AS DE AREAS CENTRALES Y ADMINISTRATIVAS	Femenino	entre 20 y 30	MEDIA
				entre 50 y 65	
			Mayor a 65	ALTO	
			Masculino	entre 20 y 30	MEDIA
		Entre 40 y 50			
		entre 50 y 65			
	PENSAMIENTOS (preocupación, pensar que todo puede ser peor)	CENTROS	Femenino	entre 20 y 30	ALTO
			Femenino	Entre 40 y 50	MEDIA
				entre 50 y 65	
		FUNCIONARIOS/AS DE AREAS CENTRALES Y ADMINISTRATIVAS	Femenino	entre 20 y 30	MEDIO
				Entre 30 y 40	
				Entre 40 y 50	
			Entre 50 y 65		
Mayor a 65					
Masculino		Entre 30 y 40	MEDIOO		
		Entre 50 y 65			
Mayor a 65	ALTO				
EMOCIONES (irritabilidad, sensación de soledad, deseos de golpear a otras personas, poca recepción o hipersensibilidad a las críticas)	CENTROS	Femenino	TODOS	ALTO	

DE LAS RELACIONES	EN LO SOCIAL	CENTROS	Femenino	entre 20 y 30	ALTO
				Entre 30 y 40	
				Entre 40 y 50	
				entre 50 y 65	
			Masculino	entre 18 y 20	ALTO
				Entre 30 y 40	MEDIO
		Entre 40 y 50		ALTO	
		entre 50 y 65		MEDIO	
		FUNCIONARIOS/AS DE AREAS CENTRALES Y ADMINISTRATIVAS	Femenino	entre 20 y 30	ALTO
				Entre 30 y 40	ALTO
				Entre 40 y 50	ALTO
				entre 50 y 65	MEDIO
	Masculino		Mayor a 65	ALTO	
			entre 20 y 30	MEDIO	
	EN LO LABORAL	CENTROS	Femenino	entre 20 y 30	ALTO
				Entre 30 y 40	ALTO
				Entre 40 y 50	ALTO
				entre 50 y 65	MEDIO
			Masculino	entre 18 y 20	MEDIO
				Entre 30 y 40	
		FUNCIONARIOS/AS DE AREAS CENTRALES Y ADMINISTRATIVAS	Femenino	entre 20 y 30	MEDIO
				Entre 30 y 40	
				Entre 40 y 50	
				entre 50 y 65	
Masculino			Mayor a 65	ALTO	
			entre 20 y 30	ALTO	
Masculino	Entre 30 y 40	MEDIO			
	Entre 40 y 50				
	entre 50 y 65				
	Mayor a 65		ALTO		

- 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 INAU):

- Idear e implementar una estrategia de comunicación que promueva hábitos saludables con respecto a la alimentación, el descanso y la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas. Que promueva el auto cuidado (no sólo referente al uso de tapabocas y lavado de manos), dirigida a todo el personal de INAU. Se recomienda prestar especial atención a las mujeres entre los 20 y 30 años.  
*Responsable: Diseño de la estrategia: área de comunicación de INAU.*  
*Implementación de la estrategia: Direcciones de las diferentes divisiones de INAU*  
*Monitoreo: con actualización del protocolo.*
- Establecer pautas de auto cuidado y hábitos saludables, de manera colectiva en los Centros, Servicios y Oficinas, que incluyan alimentación, pausas activas y horarios de trabajo, de acuerdo con las características particulares de cada uno de ellos. Que sean concretas, efectivamente realizables y que no perjudiquen el funcionamiento de la Institución. Se sugiere que una vez establecidas se dejen por escrito en un lugar visible, y que en las reuniones de Equipo se verifique periódicamente su cumplimiento.

*Lidera: Dirección o mayor nivel jerárquico de cada Centro, Oficina o Servicio. Construcción colectiva.*

*Monitoreo: con actualización del protocolo.*

- Llevar a cabo reuniones de Equipo destinadas a tratar únicamente el tema de cuidado a cuidadores, en las que se identifiquen problemas y soluciones que incentiven el compañerismo y el sentimiento de trabajo en red, y en las que se permita identificar cuándo las situaciones requieren intervención externa. Se recomienda que cada persona comparta algunas de las acciones que lleva a cabo con respecto a su autocuidado.

*Lidera: Dirección o mayor nivel jerárquico de cada Centro, Oficina o Servicio. Construcción colectiva*

*Monitoreo: con actualización del protocolo.*

- Generar una estrategia de cuidado con énfasis en las poblaciones con mayor afectación (mujeres entre los 20 y 30 años, mujeres y hombres mayores a 65 años); Debe contar con la anuencia de la Dirección para aplicarse en todo el territorio.

*Responsable a nivel nacional: INAU.*

*A nivel territorial: Direcciones Departamentales*

*Monitoreo: con actualización del protocolo*

- Con respecto al consumo de sustancias psicoactivas se recomienda intensificar el monitoreo y aplicación de protocolos ya existentes en INAU.

*Responsable: Dirección o máxima jerarquía de cada Oficina, Centro o Servicio*

*Monitoreo: con actualización del protocolo*

- Se recomienda mantener comunicación actualizada y constante reflexión del equipo, promoción de consulta de fuentes oficiales con respecto a las noticias relativas al COVID19, invitar a funcionarios y funcionarias a dar difusión únicamente, de la información verificada.

*Responsable: Direcciones y máximas jerarquías, responsabilidad individual*

*Monitoreo: con actualización del protocolo*

- Realizar una campaña donde se brinde reconocimiento explícito a las personas que han sostenido la situación, acompañada de una campaña de sensibilización sobre el auto cuidado para aquellas personas que

por ser exoneradas no concurren a sus oficinas, de manera que se promueva el respeto por la situación de la otra persona.

*Área de comunicación de INAU. Dirección General.*

*Monitoreo: con actualización del protocolo*

- Se recomienda destinar una parte del tiempo de espacios de planificación a sesiones de escucha y trabajo con las emociones, liderado por un agente externo a los Centros, Oficinas o Servicios. Identificar en los espacios de planificación metodologías o soluciones para la comunicación de aquellas personas que no tienen acceso a las Tecnologías de la Información y Comunicación.

*Responsable: Lidera la Dirección o mayor nivel jerárquico de cada Centro, Oficina o Servicio. Construcción colectiva. Convenio con instituciones que cuentan con especialistas en las áreas psicosocial. Desarrollar desde el nivel central, luego hacer general y evaluar.*

*Monitoreo: con actualización del protocolo*

- Adecuar el trabajo y redistribuir recursos dentro de cada Centro, Oficina o Servicio, de acuerdo con la realidad de cada uno. Realizar un diagnóstico de fortalezas y debilidades en pro del equipo y sus integrantes, invitar a cada persona a identificar necesidades para mejorar su ámbito laboral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

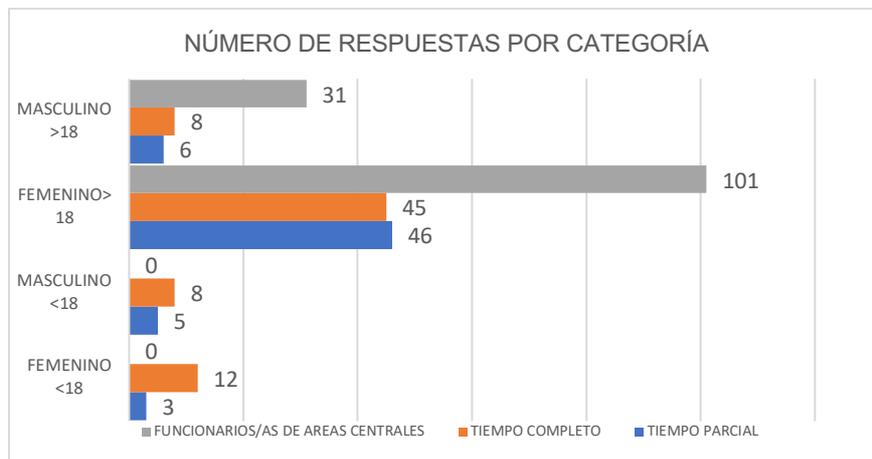
- British Council 2018, Herramientas para el cuidado emocional, Apoyando a adolescentes y jóvenes en conflicto con la ley en Colombia.
- INAU, Resolución 0744 de 2020 sobre los comunicados de Coronavirus (COVID-19)
- Unicef Argentina 2020, El impacto de la pandemia covid-19 en las familias con niñas, 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.

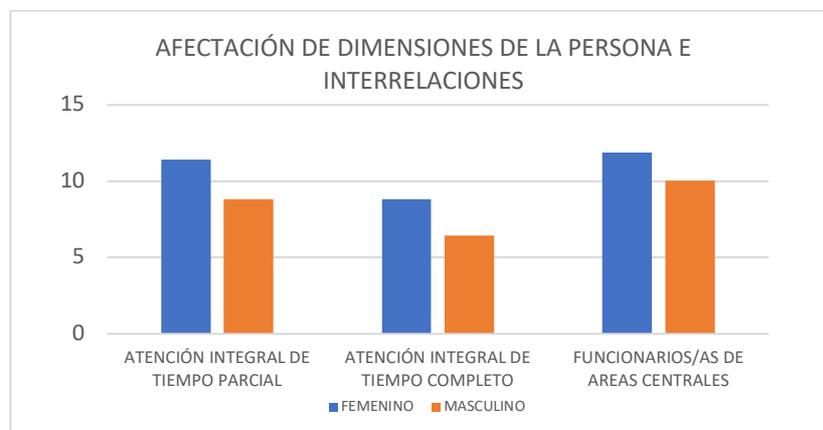
Para la valoración de riesgos se aplicó un test de desgaste emocional acompañado por otras preguntas sugeridas por el Directorio de INAU, el procedimiento se realizó por medio de una encuesta virtual, de carácter anónimo, compuesta por seis secciones que se describen en el Anexo2.

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 funcionarios/as y NNA se resume en la siguiente figura:



Se recibió un total de 265 respuestas: 28 de personas entre los 13 y los 15 años y 237 respuestas de personas mayores a los 18 años, se tuvieron más respuestas femeninas que masculinas y el segmento con más participación fue el de los y las funcionarios/as de áreas centrales y administrativas.

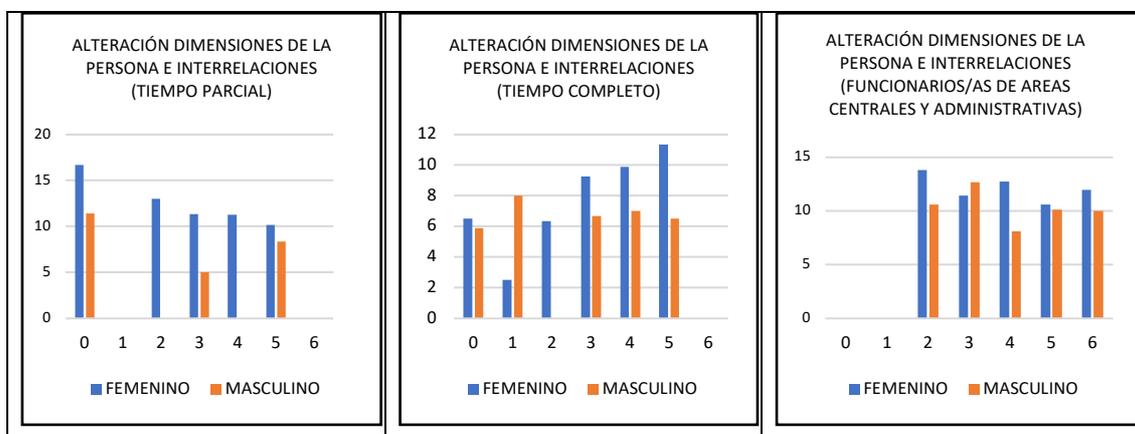


Con respecto a las dimensiones e interrelaciones de las personas, se identificó que el grupo más afectado fueron los y las funcionarias de áreas centrales y

administrativas, seguido por las personas de los servicios de atención integral de tiempo parcial. En promedio las mujeres percibieron mayor afectación que los hombres.

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

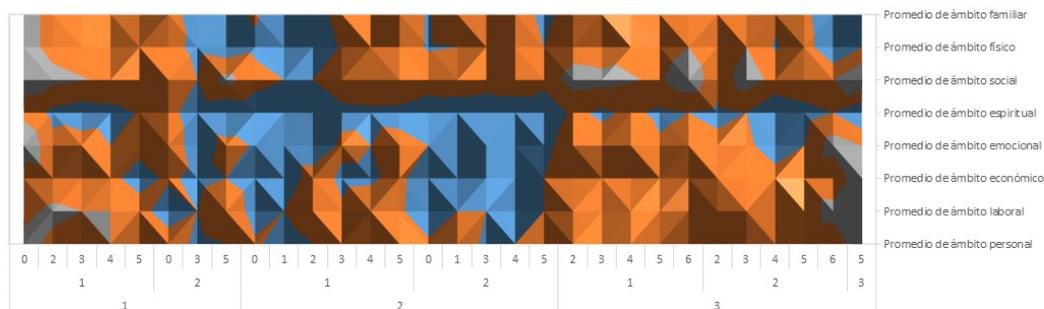
- 0: personas menores a 18 años
- 1: personas entre los 18 y los 20 años
- 2: personas entre los 20 y los 30 años
- 3: personas entre los 30 y los 40 años
- 4: personas entre los 40 y los 50 años
- 5: personas entre los 50 y los 65 años
- 6: personas mayores a 65 años



Se observó mayor afectación en el segmento femenino, con respecto a los centros, en los centros de atención de tiempo parcial, el público más afectado son las mujeres menores de 18 años y en los centros de atención de tiempo completo el público más afectado son las mujeres entre los 50 y 65 años.

Con respecto a los y las funcionarios/as de áreas centrales y administrativas el público más afectado son las mujeres entre los 20 y 30 años.

El detalle de la afectación en las dimensiones e interrelaciones muestra lo siguiente:



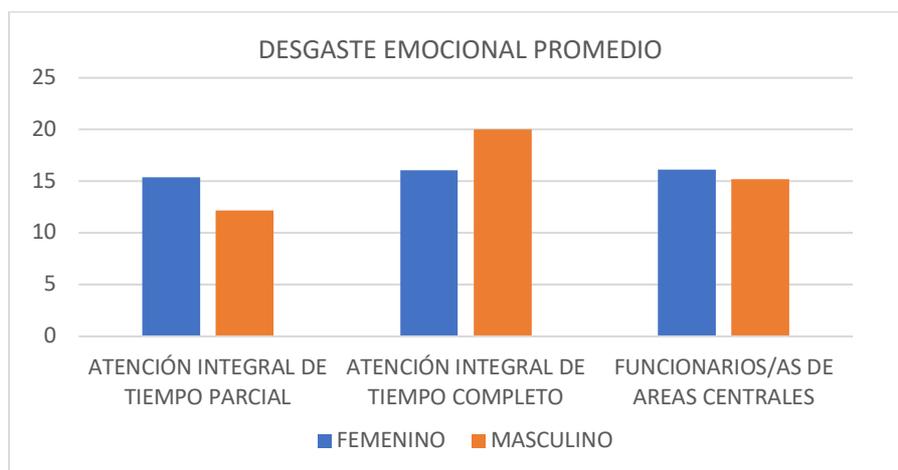
Los números más arriba indican el rango etario, los números del medio indican el género (1 mujer, 2 hombre, 3 otro), los números más abajo la tipología (1. Centros de atención integral de tiempo parcial, 2. Centros de atención integral de tiempo completo, 3. Funcionarios/as de áreas centrales y administrativas)

La lectura vertical muestra por tipología, por género y por rango etario la afectación en cada dimensión, la lectura horizontal muestra la afectación de cada ámbito en todos los segmentos,

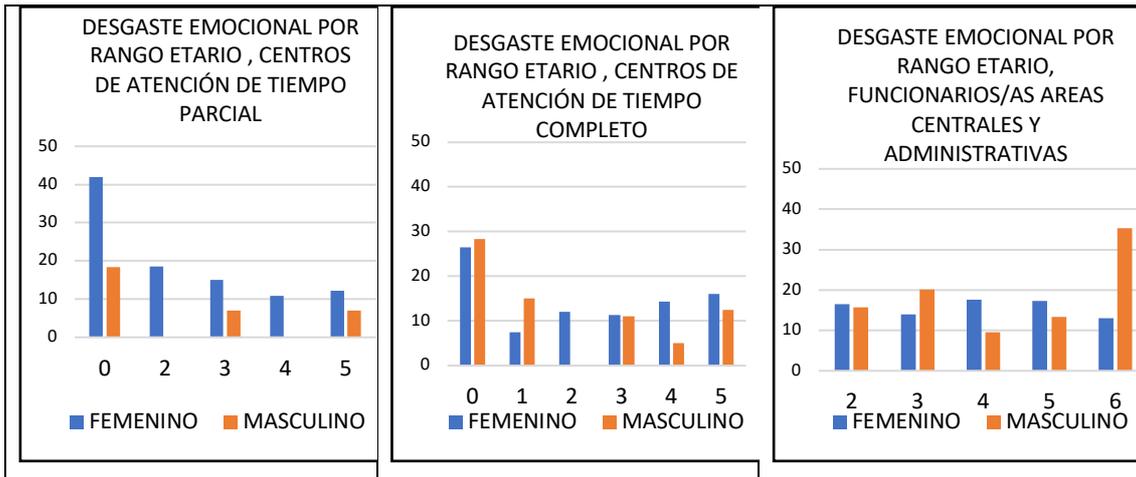
Se encontró que:

- Para todas las edades, tipos de centro y género, el ámbito social fue el más afectado.
- En todos los casos el ámbito espiritual fue el menos afectado
- El ámbito laboral se vio con alta afectación
- El segmento femenino de funcionarios/as de áreas centrales y administrativas percibió afectados todos los ámbitos.
- El segmento que sufrió más afectación en todos los ámbitos, es el femenino, menor a 18 años, en los centros de atención integral de tiempo parcial. Se nota afectación un poco más leve en el segmento masculino menor a 18 años

Con respecto al desgaste emocional se encontró que, en promedio, las personas de los centros de atención integral de tiempo completo sintieron más desgaste, luego los funcionarios de áreas centrales y administrativas y por último las personas de los centros de atención integral de tiempo completo.

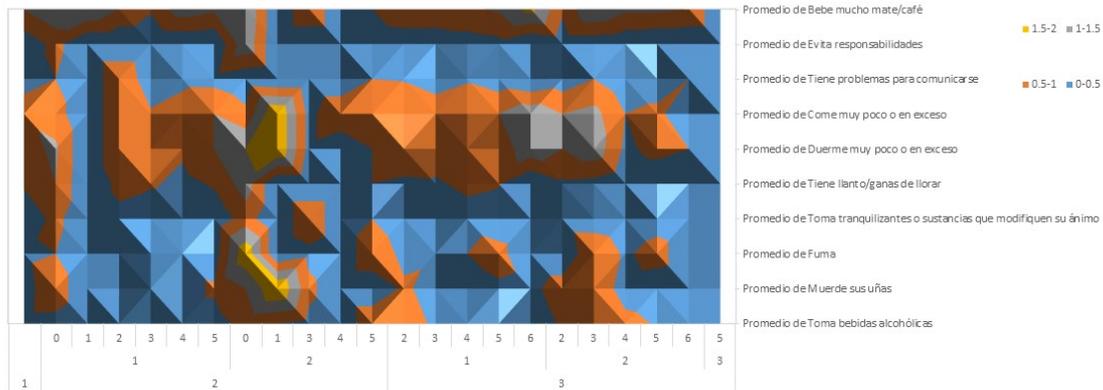


El segmento con mayor afectación fue: hombres de los centros de atención integral de tiempo completo, seguido por mujeres menores a los 18 años en los centros de atención integral de tiempo parcial y por hombres y mujeres menores a los 18 años en los centros de atención integral de tiempo completo.



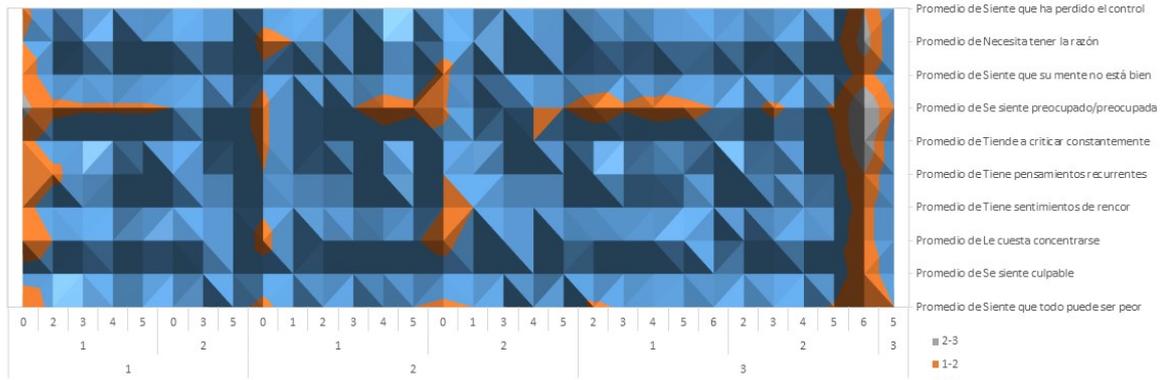
El mayor desgaste emocional se encontró en mujeres menores a 18 años de los centros de atención integral de tiempo parcial. Adicionalmente, se presenta mayor desgaste emocional en las mujeres de todas las tipologías, y, con respecto a funcionarios y funcionarias de áreas centrales y administrativas se notó desgaste leve, un poco más acentuado en “femenino” a excepción de las personas mayores de 65 donde el desgaste “masculino” es mucho mayor.

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

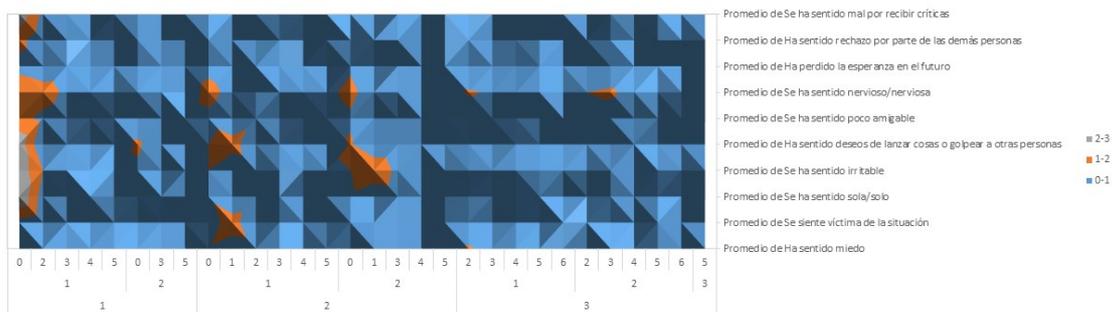


Se observó, un desgaste leve promedio que requiere prevención en relación con las conductas. El segmento de menores de 18 años presentó desgaste que requiere atención con relación a las conductas, en particular relacionadas a la alimentación, el consumo de café o mate, el sueño y el llanto. En particular el autocuidado requiere mayor atención (sueño y alimentación)

Los hombres menores a 20 años en tipología de atención de tiempo completo, presentaron desgaste en más áreas, en comparación con los demás grupos.

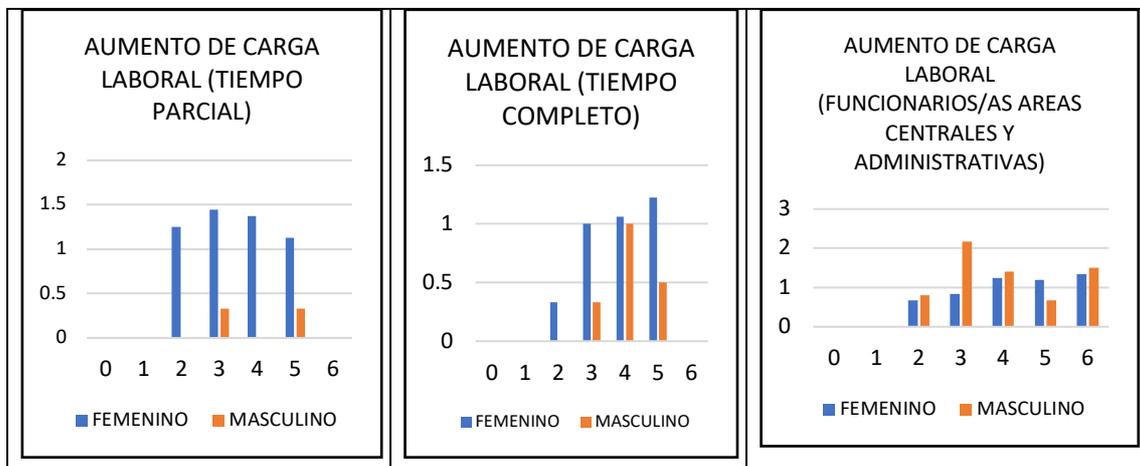


Las personas mayores de 65 años, funcionarios y funcionarias de áreas centrales y administrativas, presentan mucho desgaste emocional en el ámbito de los pensamientos, en segundo lugar, las mujeres menores de 18 años en las dos tipologías de atención. Sentirse preocupado/preocupada es el ítem con mayor calificación para todos los casos.



El segmento femenino menor a 18 años en los centros de asistencia integral de tiempo parcial es el que tiene más desgaste emocional en el ámbito de las emociones. En general se observó poco desgaste emocional en el ámbito de las emociones.

Por último, se preguntó a las personas su percepción sobre el aumento en la carga laboral:



En los centros de atención integral tanto de tiempo parcial como completo, hay una percepción de aumento de carga laboral mucho más marcada en el segmento femenino.

En los funcionarios y funcionarias de áreas centrales y administrativas esta percepción es mayor en el segmento masculino, en particular en personas entre los 30 y 40 años.

## ANEXO 2: FORMULARIO DE ENCUESTA

Relevamiento de percepción personal sobre COVID-19. INAU- SINAIE – UNICEF

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

Se encuentra dirigido a personas que asisten o trabajan en centros de protección de tiempo parcial y tiempo completo de INAU y a funcionarios/as de áreas centrales y administrativas.

### 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 o proyecto que integra:
- Tipo de servicio:
- ¿Estuvo usted exonerado/a de concurrir a su lugar de trabajo por:  
¿encontrarse dentro de un grupo vulnerable, haber regresado de un viaje, haber tenido contacto con alguien contagiado de COVID-19? Si/ No/  
No Aplica
- ¿Realizó usted aislamiento preventivo por haber tenido contacto con casos positivos de COVID-19? Si/No

- ¿Se postuló usted como voluntario/voluntaria para suplir personas exoneradas? Si/No
- Califique qué tan sencillo le pareció mantener los vínculos por medio de dispositivos electrónicos y tecnologías de la información. (Entre 1 y 4, 4 es muy sencillo).
- ¿Qué tan afectados se vieron sus vínculos por causa del confinamiento y aplicación de nuevos protocolos por COVID-19? (Entre 1 y 4, 4 es muy afectados).
- Califique qué tan complejo o sencillo le resulta cumplir con sus tareas en el marco de la nueva normalidad. (Entre 1 y 4, 4 es muy sencillo).

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... ▼
Bebe 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 mas carga laboral	-Sele... ▾
Se ha sentido sola/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 INAU

ÁMBITO		CENTRO	GÉNERO	RANGO ETARIO	AFECTACIÓN	ALERTA	ACCIÓN
DE LA PERSONA	AUTOCAUIDADO (Dormir, comer en exceso o muy poco)	CENTROS	Femenino	Entre 20 y 30	ALTA	Cansancio notorio, cambios visibles en talla, se observa que la persona no come o come mucho, tensión muscular, ansiedad, úlceras y desórdenes gástricos	A nivel de INAU y de cada división: Incentivar espacios mediante mecanismos de comunicación. Estrategia de comunicación de hábitos de vida saludable: alimentación y descanso. Concientización del auto cuidado referente al uso de tapabocas, distancia entre personas, lavado de manos, cuidado en el uso de sustancias "tóxicas"
			Femenino	Entre 50 y 65			MEDIA
			Masculino	Entre 20 y 30	MEDIA		
			Femenino	Mayores a 65			MEDIA
	FUNCIONARIOS/AS DE AREAS CENTRALES Y ADMINISTRATIVAS	Femenino	Mayores a 65	MEDIA			
		Masculino	Entre 20 y 30	MEDIA			
CONSUMO DE SUSTANCIAS (fumar, café o mate en exceso)	CENTROS	Femenino	Entre 20 y 30	ALTA	Cambios en el temperamento, actitud negativa hacia la vida, otros, llegadas	A nivel institucional: reuniones de cuidado de equipo . Estrategias de comunicación de hábitos de vida saludable. Aplicación de protocolos ya existentes en INAU sobre el	

			Masculino	Entre 20 y 30	MEDIA	tarde o absentismo, agresividad, hostilidad o facilidad para frustrarse, dificultad para tomar decisiones	consumo de sustancias en funcionarios y funcionarias.	
				Entre 50 y 65				
			Femenino	Entre 18 y 20	MEDIA			
				Entre 20 y 30				
				Entre 40 y 50				
				Entre 50 y 65				
			Masculino	Entre 20 y 30	MEDIA			
				Entre 20 y 30				
			FUNCIONARIOS/AS DE AREAS CENTRALES Y ADMINISTRATIVAS	Femenino	Entre 20 y 30			MEDIA
					Entre 50 y 65			
	Mayor a 65	ALTA						
	Masculino	Entre 20 y 30	MEDIA					
		Entre 40 y 50						
		Entre 50 y 65						
PENSAMIENTOS (preocupación, pensar que todo puede ser peor)	CENTROS	Femenino	Entre 20 y 30	ALTA	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	MANTENER COMUNICACIÓN ACTUALIZADA Y TRABAJO DE REFLEXIÓN DEL EQUIPO, promover la consulta de información de fuentes oficiales y solo dar difusión a información verificada. A nivel de persona: evitar la difusión de información que no sea verificada.		
			Entre 20 y 30	MEDIA				
		Femenino	Entre 40 y 50	MEDIA				
			Entre 50 y 65					
	FUNCIONARIOS/AS DE AREAS CENTRALES Y ADMINISTRATIVAS	Femenino	Entre 20 y 30	MEDIA				
			Entre 30 y 40					
Entre 40 y 50								
Entre 50 y 65								
Mayor a 65								

			Masculino	Entre 30 y 40	MEDIA		
				Entre 50 y 65			
				Mayor a 65	ALTA		
	EMOCIONES (irritabilidad, sensación de soledad, deseos de golpear a otras personas, poca recepción o hipersensibilidad a las críticas)	CENTROS	Femenino	TODOS	ALTA	Tristeza, dolor, angustia, irritabilidad, ansiedad, depresión, distanciamiento afectivo	A NIVEL DE INSTITUCIÓN: Con la oficina de comunicación institucional realizar un reconocimiento explícito de aquellas personas que han sostenido la situación. incentivar al autocuidado de las personas que por estar exoneradas no concurren al lugar de trabajo y que el que tiene que venir se sienta respetado por el otro, esto incide directamente en la calidad de la atención. Estrategia de Educación emocional (ya está incluido en todo lo que se ha escrito en las acciones) y establecimiento de vínculos sanos. La situación de cuidado es responsabilidad de todos tanto de quienes están exonerados como de quien no lo está.
DE LAS RELACIONES	EN LO SOCIAL	CENTROS	Femenino	Entre 20 y 30	ALTA	Conversaciones y discursos monotemáticos en el trabajo y con otros/as, pocos espacios de diversión, personas no tienen interés en otras actividades	Aprovechar instancias de planificación y trabajo conjunto para tener espacio de escucha con intervención de agente externo, periodicidad?, generar estrategias de cuidado del cuidador, optimizar la comunicación, comunicación con aquellas personas que no tienen conectividad, capacitación en uso de las TICS
				Entre 30 y 40			
				Entre 40 y 50			
				Entre 50 y 65			
			Masculino	Entre 18 y 20	ALTA		
				Entre 30 y 40	MEDIA		
				Entre 40 y 50	ALTA		
		FUNCIONARIOS/AS DE AREAS CENTRALES Y ADMINISTRATIVAS	Femenino	Entre 50 y 65	MEDA		
				Entre 20 y 30	ALTA		
				Entre 30 y 40	ALTA		
				Entre 40 y 50	ALTA		

EN LO LABORAL			Masculino	Entre 50 y 65	MEDIA	Sentimiento de inestabilidad laboral, sobre carga laboral, dificultades de comunicación, deseo de cambio de trabajo, toma de distancia excesiva o trato hostil con otras personas en el trabajo, irritabilidad, falta de compañerismo, rivalidades, invisibilización.	A nivel de la institución, de centro, servicio u oficina: Adecuar el trabajo a la realidad de cada uno, por ejemplo al equipo que tengo (computador por ejemplo), identificar fortalezas y debilidades personales en pro del equipo, redistribución de recursos dependiendo de si las tareas son presenciales o no: directores/as o mayor nivel jerárquico de los equipos. Capacitación en uso de las TICS. A nivel de persona: identificar y comunicar la necesidad que tiene para mejorar su aspecto laboral.
				Mayor a 65	ALTA		
				Entre 20 y 30	MEDIA		
				Entre 30 y 40	ALTA		
				Entre 40 y 50	MEDIA		
				Entre 50 y 65	MEDIA		
	Mayor a 65	ALTA					
	CENTROS	Femenino	Entre 20 y 30	ALTA			
			Entre 30 y 40	ALTA			
			Entre 40 y 50	ALTA			
			Entre 50 y 65	MEDIA			
		Masculino	Entre 18 y 20				
			Entre 30 y 40				
	FUNCIONARIOS/AS DE AREAS CENTRALES Y ADMINISTRATIVAS	Femenino	Entre 50 y 65	ALTA			
			Entre 20 y 30	MEDIA			
			Entre 30 y 40				
			Entre 40 y 50				
		Masculino	Entre 50 y 65		Mayor a 65		
Entre 20 y 30			ALTA				
Entre 30 y 40			MEDIA				
Entre 40 y 50							
Entre 50 y 65							
Mayor a 65			ALTA				



Uruguay  
**Presidencia**

 **sinae** | SISTEMA NACIONAL  
DE EMERGENCIAS

 Liniers 1280 - Piso 4 | Torre Ejecutiva (Anexo)  
Montevideo | Uruguay | CP 11000

 150 1353

 [sinae@presidencia.gub.uy](mailto:sinae@presidencia.gub.uy)

[gub.uy/sinae](http://gub.uy/sinae)

