



# Manejando el impacto en la Salud Mental para un retorno seguro.



Las pandemias en la historia han presentado profundas repercusiones. Ya que implican un quiebre y un cambio abrupto para todos en lo cotidiano.

Enfrentamos distintos factores estresantes frente a los cuales, **es necesario buscar estrategias para disminuir los efectos negativos en salud mental.**

# AGENDA



- Liderazgo y comunicación en crisis
- Estrategias de afrontamiento en crisis

- Liderazgo y comunicación en crisis
- Estrategias de afrontamiento en crisis

# LIDERAZGO EN UNA CRISIS

## RECOMENDACIONES FUNDAMENTALES



# COMUNICACIONES EN SITUACIONES DE COVID-19

## CÓMO CONTENER A TRABAJADORES EN CRISIS



ME SIENTO APTO

A black arrow points from the 'ME SIENTO APTO' box to the list of techniques on the right.

- Necesidades Básicas
- Acompañamiento voluntario
- Escucha activa
- Validar emoción
- Técnica espejo
- Técnicas respiración

# AGENDA



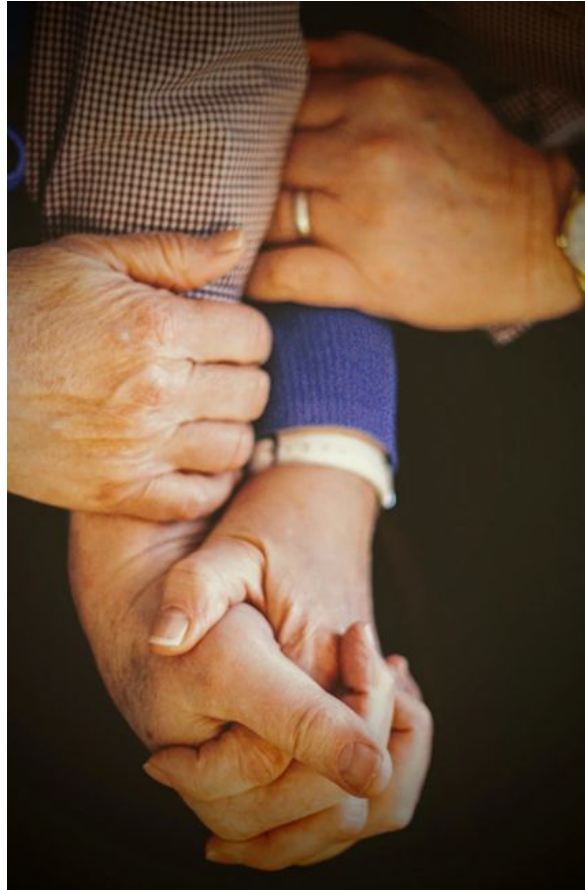
- Liderazgo y comunicación en crisis
- Estrategias de afrontamiento en crisis

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADOS EN LOS PROBLEMAS

## ANTICIPACIÓN Y PLANEACIÓN



- ✓ **Información**
- ✓ **Alimentación/ejercicio**
- ✓ **Dormir**
- ✓ **Apoyo Social**





# CONCLUSIONES



PASARÁ



**NADIE CUIDA MEJOR A LOS  
TRABAJADORES DE CHILE**