

Taller

Gestión del estrés en tiempos de COVID-19

Contextualización previa

A partir del 11 de marzo del presente la OMS calificó como pandemia global el impacto por contagio del coronavirus SARS-CoV-2, el cual, si bien genera una baja tasa de mortalidad, presenta un nivel y velocidad de transmisión cuya agresividad eleva también de manera intensa y a nivel global el temor a ser contagiado, así como la incertidumbre respecto de la también rápida capacidad de mutación del virus y, por lo tanto, la duración que tendrá la situación epidemiológica, generando un efecto directo y dramático en la economía y la desconfianza entre las personas, llegando a hacer crisis temáticas complejas como la certeza de cubrir necesidades básicas y, a su vez, la seguridad pública debido al aumento progresivo de distintos tipos de delitos, los que van desde robos y hurtos hasta violencia intrafamiliar y de género.

En este contexto, los servicios públicos que deben permanecer cubriendo necesidades básicas a la población son considerados como grupos vulnerables frente al impacto de la pandemia, por cuanto tienen un elevado riesgo de contagio y a su vez la salud mental se ve especialmente expuesta por el estrés propio de la situación, pues además se suman restricciones sanitarias que en muchos casos les impiden estar con sus familias, resultando otro factor de estrés de tipo familiar que en suma someten a estos grupos a condiciones extraordinarias que hacen recomendable un apoyo en gestión de estrés y ansiedad.

Entre estos grupos se encuentra el personal sanitario que trabaja en el CESFAM de la Comuna de San Pedro de Atacama, para el cual la Fundación Tasnatur, en consistencia con los lineamientos expuestos en la Mesa Social Ciudadana, diseñó un taller personalizado dirigido a realizar este apoyo.

Objetivos

General

Entregar apoyo en gestión de estrés y ansiedad a personal del CESFAM de la Comuna de San Pedro de Atacama, de manera que se genere una instancia que permita expresar las principales preocupaciones y temores relacionados con la situación epidemiológica, a la vez que facilitar herramientas para autogestión de emociones disruptivas que puedan surgir en el transcurso de sus labores y/o periodo de descanso.

Específicos

- ✓ Lograr el desahogo controlado de tensiones acumuladas, en procura de manejar los pensamientos negativos recurrentes y las emociones disruptivas que puedan estar sintiendo los funcionarios.
- ✓ Desarrollar conceptos básicos de estrés y ansiedad, así como los procesos involucrados en su generación y contención.
- ✓ Facilitar herramientas de relajación y autogestión de estrés, de manera que puedan ser incorporadas en la vida diaria como factores protectores frente a diferentes situaciones estresantes.

Metodología

El taller tendrá un formato participativo y experiencial, poniendo en práctica durante su curso las herramientas que serán entregadas.

Duración, 2 hrs. cronológicas.

Si las necesidades así lo exigieran, se podrá realizar a modo de continuación un segundo taller enfocado en herramientas de autogestión.

Francisco J. Renard M.
Fundación Tasnatur

