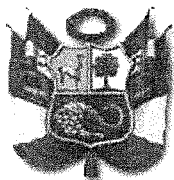


REPUBLICA DEL PERU



RESOLUCION JEFATURAL

Surquillo, 04 de MAYO de 2020

VISTOS:

El Memorando N° 75-2020-DIMEN/INEN, de la Dirección de Medicina, el Memorando N° 490-2020-OGPP/INEN de la Oficina General de Planeamiento y Presupuesto, el Informe N° 0352-2020-OAJ/INEN de la Oficina de Asesoría Jurídica; y,

CONSIDERANDO:

Que a través de la Ley N° 28748, se creó como Organismo Público Descentralizado al Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas - INEN, con personería jurídica de derecho público interno, con autonomía económica, financiera, administrativa y normativa, adscrito al Sector Salud, constituyendo Pliego Presupuestal y calificado como Organismo Público Ejecutor en concordancia con la Ley N° 29158, Ley Orgánica del Poder Ejecutivo y el Decreto Supremo N° 034-2008-PCM;

Que, mediante Decreto Supremo N° 001-2007-SA, publicado en el diario oficial El Peruano, el 11 de enero de 2007, se aprobó el Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (ROF - INEN), estableciendo la jurisdicción, funciones generales y estructura orgánica del Instituto, así como las funciones de sus diferentes Órganos y Unidades Orgánicas;

Que, mediante Informe N° 097-2020-DEM-DIMED/INEN, el Departamento de Especialidades Médicas, solicita a la Oficina General de Planeamiento y Presupuesto la revisión y validación correspondiente del proyecto del "Plan de Implementación y Supervisión del Cuidado y Autocuidado de Salud Mental del Personal de Salud del INEN en el Contexto COVID-19", con la finalidad de seguir con el trámite para su aprobación correspondiente;

Que, mediante Memorando N° 490-2020-OGPP/INEN, la Oficina General de Planeamiento y Presupuesto, alcanza la Opinión Técnica formulada por la Oficina de Planeamiento Estratégico mediante Informe N° 0456-2020-OPE-OGPP/INEN, en el cual concluye con opinión favorable sobre el Proyecto en mención y remite los actuados al respecto para la validación del "Plan de Implementación y Supervisión del Cuidado y Autocuidado de Salud Mental del Personal de Salud del INEN en el Contexto COVID-19";

Que, de la revisión efectuada al proyecto mencionado precedentemente, se aprecia que cumplen con el contenido mínima señalada en la Directiva Administrativa N° 001-2020-INEN/OGPP-OPE, "Lineamientos para la elaboración, aprobación, seguimientos y evaluación de planes de trabajo en el instituto nacional de enfermedades neoplásicas". aprobado con Resolución Jefatural 097-2020-J/INEN, de fecha 04 de marzo de 2020;



Que, en mérito al sustento técnico de la Oficina de Planeamiento Estratégico, para la aprobación del "Plan de Implementación y Supervisión del Cuidado y Autocuidado de Salud Mental del Personal de Salud del INEN en el Contexto COVID-19", corresponde emitir el acto resolutivo correspondiente para su aprobación;



Que, contando con los vistos buenos de la Sub Jefatura Institucional, de la Gerencia General, de la Dirección de Medicina, de la Oficina de Planeamiento Estratégico, de la Oficina General de Planeamiento y Presupuesto y de la Oficina de Asesoría Jurídica;

En uso de las atribuciones y facultades conferidas en el Decreto Supremo N° 001-2007-SA, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas - INEN y la Resolución Suprema N° 011-2018-SA;

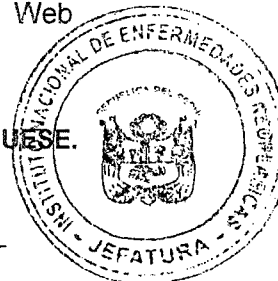
SE RESUELVE:


ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR el "Plan de Implementación y Supervisión del Cuidado y Autocuidado de Salud Mental del Personal de Salud del INEN en el Contexto COVID-19", que en anexo forma parte integrante de la presente resolución.

ARTÍCULO SEGUNDO: Encargar a la Oficina de Comunicaciones la difusión de la Presente Resolución Jefatural, así como su publicación en la Página Web Institucional.



REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE.




Dr. EDUARDO PAYET MEZA
Jefe Institucional
INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS



PERÚ

**Sector
Salud**

**Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas**



**"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

“PLAN DE IMPLEMENTACION Y SUPERVISION DE CUIDADO Y AUTOCUIDADO DE SALUD MENTAL DEL PERSONAL DE SALUD DEL INEN EN EL CONTEXTO COVID-19”

EQUIPO DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA EL PERSONAL DE LA SALUD DEL INEN

INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS

ABRIL 2020



PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD"



EQUIPO DE ELABORACION Y EDICION:

Dr. Luis Fernando Barreda Bolaños

Director Ejecutivo del Departamento de Especialidades Médicas

MC. Yurfa Elizabeth Salazar Aliaga

Médico Psiquiatra del Equipo Funcional de Salud Mental Oncológica

Mg. Flor de María Arrunátegui Reyes

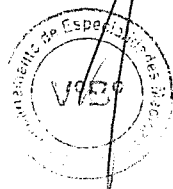
Coordinadora de Psicología del Equipo Funcional de Salud Mental Oncológica

Lic. Sarita María de Jesús Angulo Rubio

Psicóloga del Equipo Funcional de Salud Mental Oncológica

Lic. Yvo Luren Fernández Montoro

Psicólogo del Equipo Funcional de Salud Mental Oncológica





PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD"

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
"Dr. Eduardo Cáceres Graziani"

Jefatura Institucional

Mg. Eduardo Payet Meza

Sub Jefatura Institucional

Dr. Gustavo Sarria Bardales

Dirección de Control del cáncer

MC. Jorge Dunstan Yataco

Dirección de Medicina

Dra. Silvia Neciosup Delgado

Departamento de Especialidades Medicas

Dr. Luis Fernando Barreda Bolaños

Unidad Funcional de Salud Mental Oncológica

MC. Hugo Alejandro Lozada Rocca

Equipo Funcional de Salud Mental

MC. Hugo Alejandro Lozada Rocca

MC. Yurfa Elizabeth Salazar Aliaga

Lic. Sarita María de Jesús Angulo Rubio

Lic. Rosa María Arguelles Torres

Mg. Flor de María Arrunátegui Reyes

Lic. Hernán Bernedo Del Carpio

Lic. Antonio Conso Machuca

Lic. Loida Esenarro Valencia

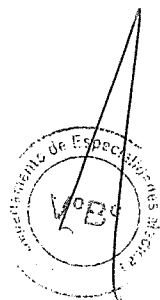
Lic. Yvo Luren Fernández Montoro

Mg. Giovanna Alicia Galarza Torres

Dr. Fernando Antonio Lamas Delgado

Mg. José Carlos Sánchez Ramírez

Mg. Oscar Edmundo Villanueva Cortes





PERÚ

Sector
Salud

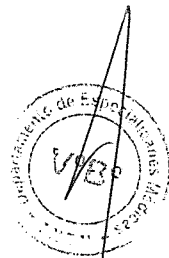
Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

INDICE

I.	INTRODUCCIÓN	5
II.	FINALIDAD	6
III.	OBJETIVOS	6
3.1	Objetivo General	6
3.2	Objetivos Específicos:.....	6
IV.	MARCO LEGAL Y NORMATIVO	6
V.	ÁMBITO DE APLICACIÓN.....	8
VI.	CONTENIDO.....	8
6.1	IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO EN SALUD MENTAL FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	9
6.2	PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS.....	11
6.2.1	Procedimiento de Preparación para Reducir Daños en la Salud Mental	11
6.2.1.1	Preparación del Equipo de Acompañamiento Psicosocial para el personal de salud del INEN.....	11
6.2.1.2	Descripción de la Intervención del Equipo de Acompañamiento Psicosocial	11
6.2.1.3	Requerimientos para la implementación del PI.....	13
6.3	PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	13
6.4	MONITOREO Y EVALUACIÓN.....	13
VII.	ANEXOS APLICABLES	14
7.1.	FLUJOGRAMA DE ATENCIÓN DEL PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL DEL PERSONAL DE LA SALUD DEL INEN EN EL CONTEXTO COVID-19.....	15
7.2.	FICHA DE DIAGNOSTICO SITUACIONAL	16
7.3.	CUESTIONARIO DE AUTO REPORTE DE SÍNTOMAS PSIQUIÁTRICOS (SRQ).....	17
7.4	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL	18
7.5.	DISEÑO DE ACTIVIDADES GRUPALES	27
7.6.	EJEMPLO DE MATERIAL PARA CUIDADO Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL	39
7.7.	MANEJO INDIVIDUALIZADO Y GRUPAL PSICOLOGICO	42
7.8.	PLAN DE ACTIVIDADES	44





PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD”

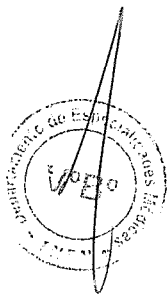
I. INTRODUCCIÓN

A finales del año 2019 se dio la alarma sobre la existencia de una epidemia por un nuevo tipo de coronavirus: COVID 19, el cual puede propagarse fácil y rápidamente de persona a persona y ocasionar diversas afecciones desde un resfriado común hasta un Síndrome Respiratorio Agudo Severo; entonces el mundo entero empezó a prepararse para su manejo tanto de los síntomas físicos como los psicológicos que podría ocasionar en la población mundial.

Diversos países han implementado medidas de precaución como aislamiento y distanciamiento social para evitar que se siga propagando a gran escala. Así también, en el Perú, se ha solicitado a los habitantes que no salgan de casa a menos de que sea estrictamente necesario. Pero el aislamiento social prolongado, la información excesiva por los diversos medios de comunicación, los problemas económicos debidos a la suspensión de la mayoría de actividades productivas, la ansiedad y el miedo colectivo provocaran consecuencias en la salud mental.

En el Perú, el Ministerio de Salud, tratando de controlar los problemas de salud física y mental de la población en el contexto COVID 19, y pensando aún más en proteger al personal de salud que los atiende y pone en riesgo su vida diariamente; el 06 de abril del presente año, aprueba por RM 180-2020/MINSA la Guía Técnica para el cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud en el contexto del COVID 19.

El Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, caracterizado por brindar atención sanitaria de mediana y alta complejidad en el campo de las enfermedades oncológicas y además por ser el único en contar con un Equipo Funcional de Salud Mental Oncológica; al tomar conocimiento de las nuevas disposiciones del estado, el jefe institucional y presidente del grupo de trabajo de la gestión de riesgos de desastres dispone que la Dirección de Medicina a través del Departamento de Especialidades médicas tome las medidas necesarias y oportunas para que el Equipo Funcional de Salud Mental en coordinación con la Unidad Funcional de Gestión de Riesgos de Desastres a conformar el Equipo de Acompañamiento Psicosocial para el Personal de Salud del INEN en el contexto COVID 19 (EDAPS), quienes han elaborado el presente Plan de Implementación y Supervisión de Cuidado y Autocuidado de la Salud Mental del Personal de Salud del INEN en el contexto COVID 19, que establece los objetivos, las acciones y estrategias que tomará el personal de salud mental del INEN para la prevención, el abordaje y atención de los problemas de salud mental que puedan presentarse en el personal de salud durante el tiempo que dure el brote del COVID 19.





PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

II. FINALIDAD

Contribuir a prevenir y reducir el impacto en la salud mental del personal de salud del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN) en el contexto de la Pandemia por el Coronavirus COVID-19.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General:

Prevenir y garantizar la respuesta y contención frente al riesgo de Trastornos Mentales del personal de salud en el contexto del COVID-19 en el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas.

3.2 Objetivos Específicos:

1. Implementar y monitorear estrategias de prevención para el cuidado y auto cuidado del personal de salud en el contexto del COVID 19.
2. Vigilar los riesgos psicosociales ocupaciones del personal de la salud.
3. Identificar y manejar los problemas de salud mental en el personal de la institución.
4. Brindar acompañamiento psicosocial a todo el personal de salud del INEN.
5. Gestionar la intervención y seguimiento para la recuperación del personal afectado.

IV. MARCO LEGAL Y NORMATIVO

1. Constitución Política del Perú.
2. Ley N° 26842, Ley General de Salud y sus modificatorias.
3. Ley N° 28101, Ley de Movilización Nacional y su modificatoria.
4. Ley N° 28551, Ley que establece la obligación de elaborar y presentar Planes de Contingencia.
5. Ley N° 30421, Ley marco de Telesalud ha sido aprobada mediante Decreto Supremo N° 003-2019-SA, modificada con el Decreto Legislativo N° 1303, que optimiza procesos vinculados a telesalud
6. Decreto Legislativo N° 1161, que aprueba la Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, y modificatorias.
7. Decreto Supremo 020-2014-SA que aprueba el reglamento de organización y funciones del Ministerio de Salud Y sus Modificaciones
8. Ley N° 29664, Ley que Crea el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres (SINAGERD) y sus modificatorias.
9. Decreto Supremo N° 048-2011-PCM que aprueba el Reglamento de la Ley N° 29664, denominado Reglamento de la Ley N° 29664, que crea el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres (SINAGERD) y sus modificatorias
10. Acuerdo Nacional: "Gestión del Riesgo de Desastres" con la 32° Política de Estado.
11. Decreto Supremo N° 034-2014-PCM, que aprueba el Plan Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres - PLANAGERD 2014-2021.
12. Decreto Supremo N° 012-2014-TR, que aprueba el Registro Único de Información sobre accidentes de trabajo, incidentes peligrosos y enfermedades ocupacionales y modifica el artículo 110 del Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo
13. Resolución Ministerial N° 517-2004/MINSA, que aprueba la Directiva N° 036-2004-OGDN/MINSA-V.01., Declaratoria de Alertas en Situaciones de Emergencias y Desastres".
14. Decreto de Urgencia N° 024-2010, Dictan medidas económicas y financieras para la creación del Programa Presupuestal Estratégico de Reducción de la Vulnerabilidad y Atención de Emergencias por Desastres en el Marco del Presupuesto por Resultados.



PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

15. Resolución Ministerial N° 268/MINSA que aprueba la Norma Técnica de salud NTS N° 067-MINSA/DGSP-V.01 en Telesalud
16. Resolución Ministerial N° 276-2012-PCM, que aprueba la Directiva N° 001-2012-PCM-SINAGERD "Lineamientos para la Constitución y Funcionamiento de los Grupos de Trabajo de la Gestión del Riesgo de Desastres en los Tres Niveles de Gobierno" en el marco de la Ley N° 29664 y su Reglamento.
17. Resolución Ministerial N° 180-2020-MINSA que aprueba la Guía Técnica para el Cuidado de la Salud Mental del Persona de la Salud en el Contexto COVID 19.
18. Resolución Ministerial N° 117-2020-MINSA que aprueba la Directiva Sanitaria N° 285-MINSA/2020/DIGTEL. Directiva para la implementación y desarrollo de los servicios de telemedicina síncrona y asíncrona.
19. Resolución Ministerial N° 046-2013-PCM, que aprueba la Directiva N° 001-2013-PCM-SINAGERD "Lineamientos que definen el Marco de Responsabilidades en Gestión de Riesgo de Desastres, de las entidades del estado en los tres niveles de Gobierno" y su anexo en el marco de la Ley N° 29664 y su Reglamento.
20. Decreto Supremo N° 027-2017-SA que aprueba la Política Nacional de Hospitales Seguros, frente a los desastres.
21. Resolución Ministerial N.º 172-2015-PCM, que aprueban "Lineamientos para la Implementación del Servicio de Alerta Permanente – SAP, en las entidades que integran el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres – SINAGERD"
22. Resolución Ministerial N°185-2015-PCM, que aprueban los Lineamientos para la implementación de los procesos de la gestión reactiva.
23. Resolución Ministerial N°188-2015-PCM, que aprueban los Lineamientos para la Formulación y Aprobación de Planes de Contingencia.
24. Resolución Ministerial N° 628-2018/MINSA, que aprueba la Directiva Administrativa N° 250-2018-MINSA/DIGERD "Organización y Funcionamiento del Centro de Operaciones de Emergencias y de los Espacios de Monitoreo de Emergencias y Desastres del Sector Salud".
25. Resolución Ministerial N°643-2019/MINSA, que aprueba la Directiva Administrativa N°271-MINSA/2019/DIGERD, para la Formulación de Planes de Contingencia de las Entidades e Instituciones del Sector Salud.
26. Ley N° 29783 Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
27. Resolución Ministerial N°039-2020/MINSA, que aprueba el Documento Técnico "Plan Nacional de Prevención y Respuesta frente al riesgo de introducción de Coronavirus 2019-nCoV".
28. Resolución Jefatural N° 06-2018-J/INEN, reconfirma al Grupo de Trabajo de Gestión del Riesgo de Desastres - INEN.
29. Resolución Jefatural N° 022-2018-J/INEN, que aprueban el Reglamento de Funcionamiento Interno del Grupo de Trabajo de Gestión del Riesgo de Desastres - INEN.
30. Resolución Jefatural N° 171-2019-J/INEN, que aprueba el Plan Estratégico Institucional 2019-2022 del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas.
31. Resolución Jefatural N° 073-2019-J/INEN, que crean la "Unidad Funcional de Gestión del Riesgo de Desastres" dependiente de la Jefatura Institucional.
32. Resolución Jefatural N° 104-2019-J/INEN, que aprueba el Plan de Respuesta Hospitalaria ante Emergencias y Desastres - 2019, elaborado por el Grupo de Trabajo de Gestión del Riesgo de Desastres del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas.



PERÚ

Sector Salud

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

V. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El ámbito de aplicación es a nivel institucional y las disposiciones del Plan son obligatorias para el personal del INEN frente al Coronavirus COVID-19.

Sector: MINISTERIO DE SALUD

Establecimiento de Salud: INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS

Nivel de Complejidad: NIVEL III - 2

Ubicación: AV. ANGAMOS ESTE N° 2520, SURQUILLO-LIMA

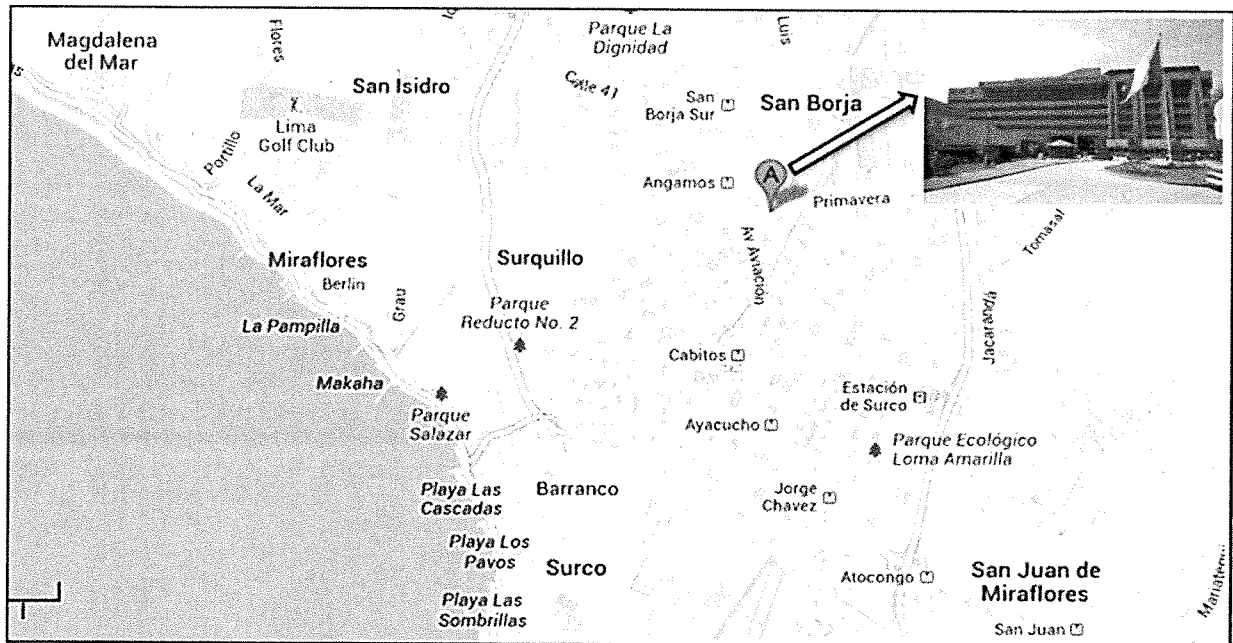
Teléfono: (01)201-6500 / (01)201-6160

Página Web: <http://www.inen.sld.pe>

Correo Electrónico: comunicaciones@inen.sld.pe / gtgrd@inen.sld.pe

Responsables: EQUIPO DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL DEL PERSONAL DE LA SALUD DEL INEN
EQUIPO FUNCIONAL DE SALUD MENTAL ONCOLOGICA
TODOS LOS ÓRGANOS Y UNIDADES ASISTENCIALES Y NO ASISTENCIALES DEL INEN

MAPA DE UBICACIÓN GEOGRÁFICA - INEN





PERÚ

Sector Salud

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD"

VI. CONTENIDO

6.1 IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO EN SALUD MENTAL FRENTE AL COVID-19

Se entiende por riesgo a la probabilidad de que el daño o peligro latente que puede ocurrir en cualquier momento, en un determinado periodo de tiempo, en función a la amenaza de la salud, afectando a poblaciones que se encuentran en situación de alta vulnerabilidad, que, por su condición social, edad o ubicación territorial, es necesario implementar acciones inmediatas que incluyan medidas sostenibles de prevención y reducción del riesgo en salud mental frente al COVID-19.

EVENTO: TRASTORNOS MENTALES EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

TIPO: RIESGO PSICOSOCIAL, DE ORIGEN SECUNDARIO

MAGNITUD: MODERADA - ALTA

POBLACIÓN AFECTABLE: DESCONOCIDO

Identificación del Peligro

Desde que China informó el 31 de diciembre de 2019 sobre un nuevo coronavirus: COVID 19 que, se propagaba rápidamente por contacto de persona a persona y ocasionaba infecciones respiratorias leves a severas y que podían ocasionar la muerte; la OMS declaró estado de emergencia y la consideró una pandemia

A nivel mundial, hasta el 19 de abril de 2020, hay 2 402 076 casos confirmados de COVID 19 y 165 106 fallecidos; del mismo modo, en el Perú existen 15628 casos confirmados y 400 fallecidos.

Para evitar que la población mundial se siga contagiando se dieron las siguientes medidas preventivas:

- Aislamiento social: Cuarentena
- Evitar contacto persona a persona, manteniendo distancia mínima de un metro
- Protección con mascarillas y guantes
- Lavado frecuente de manos y/o uso de alcohol gel, entre otros

Debido a estas medidas las personas están sometidas a estrés excesivo que puede terminar provocando múltiples trastornos mentales, tales como: Trastornos de Adaptación, Trastornos de Ansiedad, Depresión, Desórdenes alimenticios, entre otros. Ante esta alerta que se percibe en todo el mundo, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) dispuso acciones para prevenir y controlar problemas en la salud mental de toda la población peruana.

A través de la Resolución Ministerial N° 189-2020/MINSA, publicada 06 de abril del 2020 en el diario oficial El Peruano, el MINSA aprobó la "Guía Técnica para el Cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud en el contexto COVID-19".

A nivel local (institucional) la Guía indica que se designará un Equipo de Acompañamiento Psicosocial para el Personal de cada institución responsable de elaborar un Plan de Implementación y Supervisión de Cuidado y Autocuidado de Salud Mental para el Personal de la Salud en el contexto COVID 19, centrado en las necesidades del personal de la salud.



PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD"

DEFINICIONES OPERACIONALES

- a. **Estrés Laboral:** respuesta física y emocional nociva, que ocurre en consecuencia al desequilibrio entre la exigencia laboral y las capacidades, necesidades y/o recursos disponibles del trabajador para cumplir su labor.
- b. **Riesgos Psicosociales:** Derivados de la realización o exposición a actividades que generan una afectación real o potencial de la salud de los trabajadores a través del estrés y la aparición de problemas: cardiovasculares, respiratorios, mentales, entre otros.
- c. **Personal de salud:** Son todos los profesionales de la salud, personal técnico, administrativo y auxiliar asistencial de la salud que participan en el proceso del cuidado de la salud de las personas en las diferentes áreas del establecimiento de salud
- d. **Salud Mental:** Proceso dinámico de bienestar, producto de la interrelación entre el entorno y el despliegue de las diversas capacidades humanas, tanto de los individuos como de los colectivos que forman la sociedad.
- e. **Crisis:** Estado de alteración y desorganización en el estado emocional de la persona, producto de una situación inesperada vivenciada como amenaza y que parece imposible de resolver
- f. **Cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud:** Conjunto de acciones y actitudes que los gestores y trabajadores de salud despliegan en forma horizontal y solidaria para crear las condiciones para la conservación o recuperación de su salud mental, incluye acciones de promoción de la salud, prevención, asistencia o ayuda, atención, acompañamiento y protección de riesgos; realizados con diligencia y oportunidad, desde el nivel comunitario o institucional
- g. **Autocuidado:** Es la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y afrontar enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo del personal de la salud.
- h. **Acompañamiento psicosocial:** Proceso de acompañamiento personal, familiar y comunitario que busca proteger y restablecer la integridad emocional de las personas, así como de sus redes sociales. No se puede ofrecer de manera aislada, sino que debe formar parte de una estrategia integral de ayuda humanitaria, material y sanitaria
- i. **Primero Auxilios Psicológicos:** son parte del acompañamiento psicosocial para el cuidado de la salud mental del personal que están pasando por una situación de crisis. Su objetivo es facilitar la activación de la persona o grupo con estrategias de afrontamiento eficaces frente a la crisis
- j. **Problemas de Salud Mental:** Comprenden:
 - **Problema Psicosocial:** Dificultad generada por la alteración de la estructura y dinámica de las relaciones entre las personas o entre estas y su ambiente.
 - **Trastorno Mental:** Condición mórbida que sobreviene en una determinada persona, afectando en intensidad variable el funcionamiento de la mente, el comportamiento y la interacción social, en forma transitoria o permanente.
- k. **Síndrome de Agotamiento Ocupacional en el Personal de la Salud:** (Síndrome Burnout) Trastorno que se produce como respuesta a las presiones prolongadas que el personal de la salud sufre ante factores estresantes emocionales o interpersonales relacionadas con el trabajo.
- l. **Coronavirus:** Los coronavirus (CoV) constituyen un grupo de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta infecciones graves. Existen 4 subgrupos principales: alfa, beta, gamma y delta. A finales de 2019 se descubrió el COVID 19
- m. **Pandemia COVID 19:** Epidemia mundial ocasionada por el coronavirus COVID 19 que inicia a fines del 2019; provoca desde un estado asintomático hasta un síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS-CoV-2)



PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD"

- n. **Grupos de Autocuidado para el personal de Salud:** Grupo de profesionales de la salud, coordinados por un profesional de la salud mental que se reúnen para reflexionar sobre las experiencias subjetivas en la tarea cotidiana de realizar acciones relacionadas al cuidado de la salud
- o. **Equipo de Acompañamiento Psicosocial para el Personal de la Salud (EDAPS):** Equipo de profesionales de la salud de la IPRESS designado por la Jefatura correspondiente para que se encargue de gestionar, implementar y monitorizar el cumplimiento de las disposiciones de la Guía de Cuidado de la Salud Mental para el Cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud en el Contexto COVID 19.
- p. **IPRESS:** Institución Prestadora de Servicios de Salud.

6.2 PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS

6.2.1 Procedimiento de Preparación para Reducir Daños en la Salud Mental

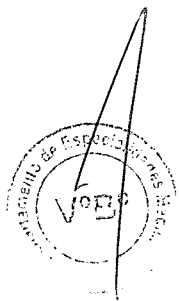
Optimizar la capacidad de respuesta del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas ante el riesgo de presentar problemas de salud mental en el personal de salud del INEN en el contexto COVID 19:

- Ante la aprobación por RM 180-2020-MINSA de la Guía para el Cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud en el contexto COVID 19, el 06 de abril del 2020, es responsabilidad del Jefe Institucional la ejecución y cumplimiento del presente plan.
- Se cumplirán las disposiciones siguientes:

6.2.1.1 Preparación del Equipo de Acompañamiento Psicosocial para el Personal de la Salud (EDAPS).

- Organizar al EDAPS de manera virtual y presencial para los procesos de Diagnóstico Situacional del INEN de acuerdo a formato descrito en la Guía de Cuidado de Salud Mental del Personal de la Salud en el contexto COVID 19 (Anexo 7.2)
- Elaborar el Plan de Implementación y Supervisión de Cuidado y Autocuidado de Salud Mental del Personal de la Salud del INEN en el contexto del COVID 19
- Coordinar con los responsables de todos los servicios para la evaluación de todo el personal a través del Cuestionario de Auto reporte de Síntomas Psiquiátricos (SRQ) abreviado para el tamizaje de problemas de salud mental (22), este instrumento ha sido establecido en la Guía para usarse a nivel nacional. (Anexo 7.3).
- Coordinar con los responsables de todos los servicios para la aplicación y seguimiento del presente plan.
- Difundir el presente plan a todo el personal de la salud para su implementación en el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas

6.2.1.2 Descripción de Intervenciones del EDAPS.- La pandemia del COVID 19 y las medidas restrictivas para tratar de controlarla está llevando a un incremento progresivo de los niveles de estrés de toda la población. El personal de Salud es un grupo vulnerable debido a que directamente se enfrentan día a día a la enfermedad y corren el riesgo de contraerla y/o contagiarla a sus seres queridos, esta situación puede provocar diversos problemas en su salud mental, es por esto que luego de realizar el diagnóstico situacional y aplicar el SRQ para tamizar al personal presente plan estará enfocado en el cuidado y autocuidado de la salud mental para prevenir problemas de salud, identificación de





PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

casos de agotamiento ocupacional y su tratamiento oportuno a través de un manejo individualizado de manera virtual o presencial.

1. **Cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud:** Se tendrán en cuenta los siguientes puntos:

- **Seguridad Laboral:** para evitar estrés en el personal se recomienda garantizar contratos con todos los derechos de acuerdo a ley.
- **Necesidades Básicas:** la institución brindará infraestructura cómoda, material de bioseguridad adecuado y en cantidades suficientes, alimentación balanceada y saludable, pausas activas y saludables, zonas descanso, alternar tareas de alto estrés y de bajo estrés, cumplir con horarios de trabajo, acceso a recursos para el cuidado de la salud y para el cuidado de las familias del personal, identificar riesgos psicosociales específicos.
- **Estrategias para disminuir el riesgo de desarrollar problemas de salud mental:** el EDAPS en conjunto con el Equipo Funcional de Salud Mental Oncológica del INEN se encargarán de brindar sesiones presenciales individuales (Anexo 7.4) y grupales (máximo 10 personas) y virtuales sobre cuidado de la salud mental. (Anexo 7.5). Se difundirán videos en coordinación con la Oficina de Comunicaciones a través de los medios que cuenta el INEN sobre cuidado de la salud mental, entre otros

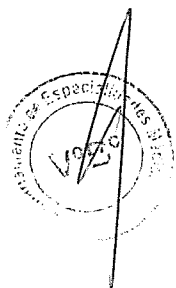
2. **Autocuidado del Personal de la Salud:** Fundamental y prioritario porque es el inicio y base de los cuidados en salud para toda la población, en especial para el personal de salud. Incluirá:

- **Promoción, Prevención y Control de la Problemas de Salud Mental:** a través de mensajes por el intranet, Facebook, página oficial del INEN, Whats App, charlas por Telesalud, videos, entre otros donde se darán consejos e indicaciones para cuidar su salud mental no solo durante la cuarentena, sino que lo tomen como una rutina diaria de cuidado personal. (Anexo 7.6)
- **Promoción, Prevención de la Salud:** por medio de consejos para una alimentación balanceada, cumplimiento de horas de descanso necesarias, ejercicio regular; las cuales también ayudan a mejorar su salud mental.

3. **Identificación de Problemas de Salud Mental en el Personal de la Salud:** El personal del Equipo de Acompañamiento Psicosocial (EDAPS) y del Equipo Funcional de Salud Mental (EFSMO) se encargará de prestar atención e identificar los grupos de mayor riesgo de sufrir cual tipo de problema de salud mental. Para lo cual aplicará el cuestionario SRQ, vía electrónica y presencial a todo el personal de la salud del INEN para descartar malestar emocional que dificulten el desarrollo de sus actividades en el contexto COVID 19. Así mismo, se aplicarán otros test psicológicos de ser necesario en el manejo individualizado de aquellos trabajadores que salga alterado el cuestionario.

4. **Intervención y Recuperación del Personal de Salud**

- Considerar principalmente los diagnósticos de Reacción a Estrés Agudo, Trastornos de Ansiedad, Trastornos Depresivos,





“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

Trastornos de Adaptación, Síndrome de Burnout, entre otros; que provoquen dificultades en la realización de sus labores asistenciales

- Brindar los primeros auxilios psicológicos (PAP) para el abordaje de crisis emocionales ya sea vía telefónica o presencial por el EDAPS y/o EFSMO.
- Elaborar y brindar tratamiento individualizados según las necesidades del personal de salud por el EDAPS y/o EFSMO, a través de atenciones presenciales o por tele orientación y tele consulta. (Anexo 7.7)
- En caso de cuadros severos y/o se presente una urgencia/emergencia psiquiátrica, considerar el internamiento domiciliario, para considerar la visita domiciliaria por EDAPS.

6.2.1.3 Requerimientos para la implementación del plan:

- Equipo profesional: Psiquiatra, psicólogos, enfermera, asistente social.
- Infraestructura: Ambiente para realizar charlas e intervenciones individuales o grupales presenciales y virtuales
- Equipamiento:
 - ✓ Laptop
 - ✓ Computadora
 - ✓ impresora
- Insumos:
 - ✓ Útiles de escritorio: papel, lapiceros



6.3 PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

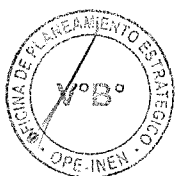
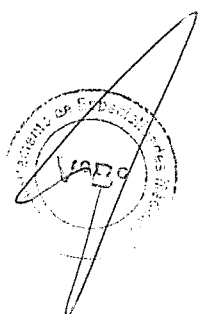
Para el desarrollo de este plan, se cuenta con los recursos humanos y materiales institucionales; por lo tanto, no se requerirá gasto adicional al asignado.

6.4 MONITOREO Y EVALUACIÓN

El monitoreo tiene la finalidad de realizar, en forma oportuna, las medidas correctivas que permitan cumplir con los objetivos planteados, mientras que la evaluación tiene el propósito de identificar las oportunidades de mejora.

En ese sentido, el cumplimiento de las actividades y la implementación del presente Plan es de responsabilidad de cada órgano y unidad orgánica del INEN, en el marco de sus competencias.

El Equipo de Acompañamiento Psicosocial del Personal de Salud del INEN es responsable de realizar el monitoreo de la implementación de las actividades establecidas en el presente Plan. (Anexo 7.8)





PERÚ

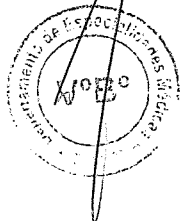
Sector
Salud

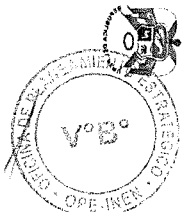
Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

VII. ANEXOS APLICABLES





PERÚ

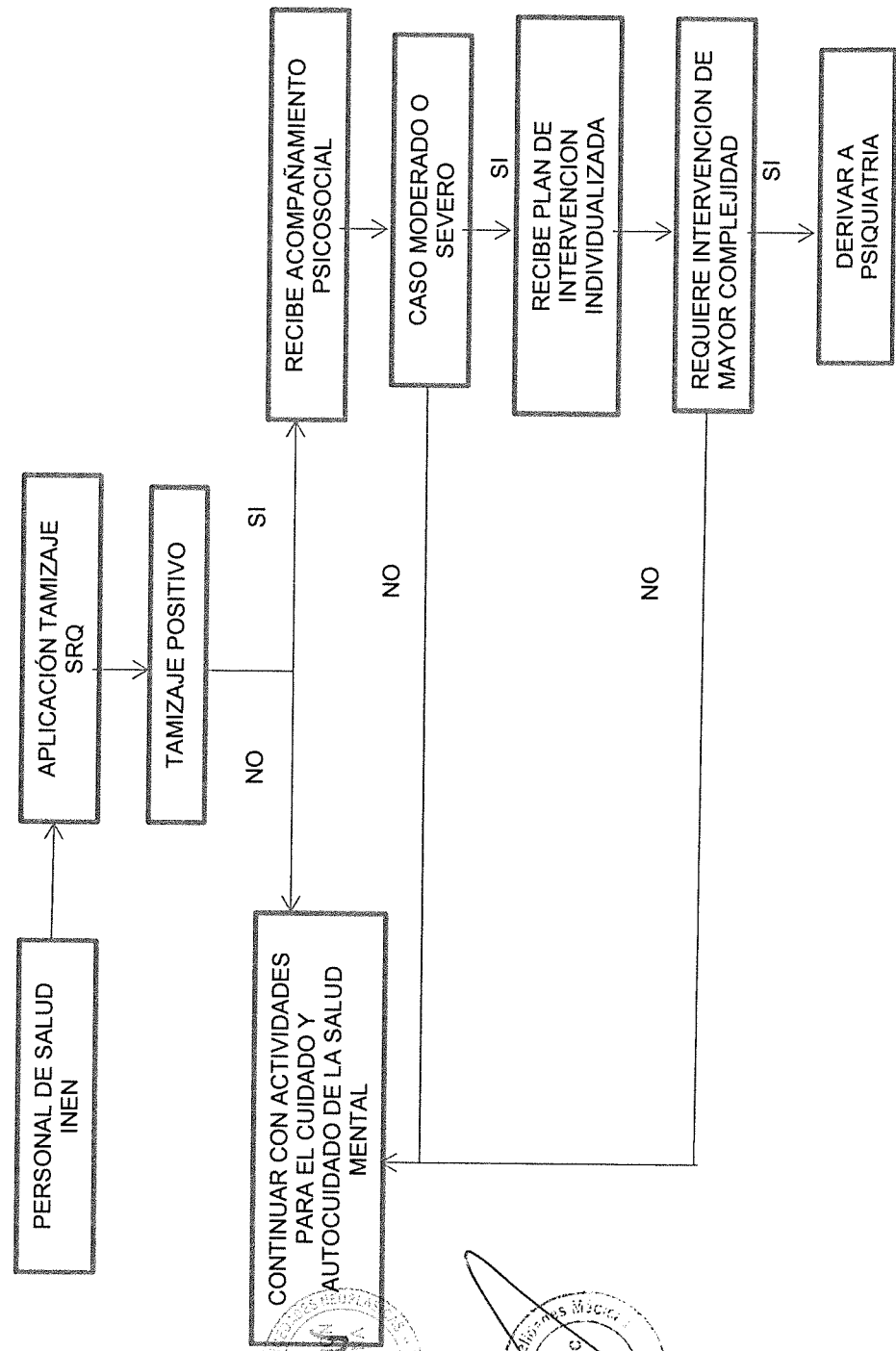
Sector Salud

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

7.1 FLUJOGRAMA DE ATENCIÓN DEL PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL DEL PERSONAL DE LA SALUD DEL INEN EN EL CONTEXTO COVID-19



Fuente: Equipo de Acompañamiento Psicosocial del Personal de Salud INEN.



PERÚ

**Sector
Salud**

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



**"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

7.2 FICHA DE DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

Establecimiento de salud:

Dirección del EESS:

Distrito:

Referencia:

Fecha de Aplicación:

Informante y su cargo:

HORARIOS

- Número de turnos:
- Número de profesionales por grupo:
- Turnos 12 / 06 horas:

ORGANIZACIÓN DE LOS EQUIPOS

Número de profesionales por turno:

- Médicos (staff y residentes):
- Enfermeros:
- Técnicos de enfermería:
- Otros:

ATENCIÓN DE EMERGENCIA

- Número de atenciones (total) por turno:
- Número de sospechosos de COVID-19:
- Número de casos positivos de COVID-19:

SERVICIOS QUE ARTICULAN CON LA UNIDAD DE ATENCION COVID 19

- Epidemiología
- Oficina de Comunicaciones
- Centro de Operaciones de Emergencia

RUTA DE ATENCIÓN

CANALES DE ATENCIÓN



PERÚ

**Sector
Salud**

**Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas**



**"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

- Tele consulta
- Tele monitoreo
- Tele orientación
- Otros:

ALIMENTACIÓN

- Turno día: almuerzo
- Turno noche: cena/desayuno

TRANSPORTE: DESPLAZAMIENTO DE TRABAJADORES

- Movilidad:
- Rutas de recojo:

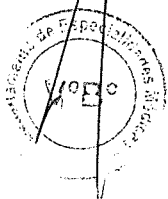
TIEMPO RECREATIVO Y/O LIBRE

TIEMPO DISPONIBLE PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE SALUD MENTAL

- Días/horas:
- Número de participantes por programa:

RECURSOS PARA DESARROLLAR EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL

- Ambientales
- Materiales
- Mobiliario
- Equipos
- Material de Escritorio:





PERÚ

Sector Salud

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD"

7.3 CUESTIONARIO DE AUTO REPORTE DE SÍNTOMAS PSIQUIÁTRICOS (SRQ) ABREVIADO PARA EL TAMIZAJE DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

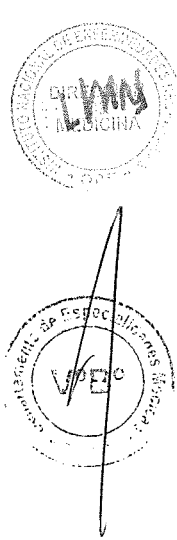
CODIGO TRABAJADOR:----- EDAD:----- SEXO: -----

CARGO:----- AREA DE TRABAJO:-----

CORREO:----- TELEFONO CELULAR:-----

Item	Pregunta	SI	NO
01	¿Ha tenido o tiene dolores de cabeza?		
02	¿Ha aumentado o disminuido su apetito?		
03	¿Ha dormido o duerme mucho o duerme muy poco?		
04	¿Se ha sentido o siente nervioso/a o tenso/a?		
05	¿Ha tenido tantas preocupaciones que se le hace difícil pensar con claridad?		
06	¿Se ha sentido muy triste?		
07	¿Ha llorado frecuentemente?		
08	¿Le cuesta disfrutar de sus actividades diarias?		
09	¿Ha disminuido su rendimiento en el trabajo, estudios o sus quehaceres en la casa?		
10	¿Ha perdido interés en las cosas que realiza?		
11	¿Se siente cansado/a, agotado/a con frecuencia?		
12	¿Ha tenido la idea de acabar con su vida?		
13	¿Ha sentido usted que una o varias personas han tratado de hacerle daño?		

Se considera **CASO PROBABLE** si presenta al menos 5 ítems positivos.





7.4 EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

TERAPIA DE ARTES EXPRESIVAS

La terapia de artes expresivas incluye el trabajo con distintas expresiones artísticas (dibujo, canto, drama, artes plásticas, poesía, movimiento, etc) para dar forma a los contenidos internos de cada uno de nosotros. El ser humano al "dar forma" a un producto creativo permite que sus verdades, emociones hablen por otra vía que no sea el lenguaje verbal. Aunque parezca complicado el conectar con uno mismo, no es imposible. Lo importante en esta terapia no es construir un producto "hermoso" si se habla desde una posición estética, sino la riqueza se encuentra en el propio proceso de crear. El objetivo de este trabajo con las artes es liberarnos al usar nuestra imaginación. Además, frente a situaciones estresantes como la que estamos viviendo, el arte puede ser una herramienta para descargar y comunicar lo que nos incomoda, daña y/o entristece. *Tae.perú (2018)*

Aquí van algunas actividades que puedes hacer durante la cuarentena desde la comodidad de tu casa:

Música y Cuerpo

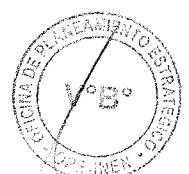
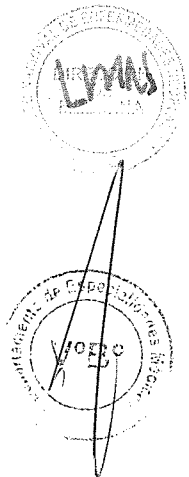
1. Elige y ubícate en un lugar de tu casa en el que te sientas segura (o) y tranquila (o)
2. Selecciona dos canciones que tengan ritmos diferentes
3. Coloca una manta en el suelo y siéntate
4. Sube el volumen de una de ellas
5. Mientras que escuchas la canción imagina como tu cuerpo se movería
6. Coloca nuevamente la canción y comienza a moverte. Solo deja que tu cuerpo sienta la música, no lo pienses.
7. Realiza los pasos anteriores con la canción restante

Dibujo

1. Puedes utilizar como base una hoja bond, cartulina de cualquier color o un pedazo de cartón. Ten a la mano colores, plumones, crayones y/o tizas
2. Siéntate y ubica la base en un lugar cómodo para empezar a dibujar
3. Cierra tus ojos
4. Imagina un lugar al que te gustaría viajar, pero aún no has estado ahí ¿Cómo es ese lugar?, ¿qué colores puedes ver?, ¿cómo es el clima?, ¿sientes algún olor?
5. Comenzarás a dibujar ese lugar soñado con los ojos cerrados. Recuerda que lo importante no es tener un dibujo perfecto, sino expresarte.
6. Cuando creas que terminaste de dibujar el lugar, abre tus ojos lentamente
7. Responde interiormente a las siguientes preguntas: ¿Se parece a lo que imaginaste?, ¿a quién o qué te recuerda ese dibujo?, ¿qué te gustaría cambiar del dibujo? ¿por qué?, ¿qué te gusta del dibujo? Al igual que los cambios que necesita el dibujo ¿tú necesitas algún cambio?, ¿qué es lo que más te gusta de tu vida?
8. Abraza mentalmente tus fortalezas, lo que te gusta de tu vida y los cambios que necesitas

Poesía

1. Elige y ubícate en un lugar de tu casa en el que te sientas segura y tranquila





PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas

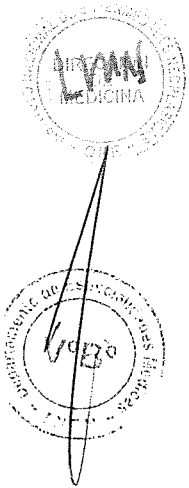


“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

2. Ten a la mano una hoja bond y un lápiz o lapicero
3. Selecciona un problema o algo que te preocupa últimamente en estos días
4. Describe el problema con cuatro palabras
5. Escribe cuatro frases con esas palabras, no necesariamente las frases deben de tener sentido como conjunto
6. Busca escribir un poema con esas frases. Tómate tu tiempo, la rima no lo hace perfecto
7. Responde las siguientes preguntas en silencio: ¿Te costó escribir el poema?, ¿dentro del poema existen palabras importantes para ti?, ¿las palabras te muestran una oportunidad de solución para el conflicto base?
8. Si no ves alguna solución en el poema ¡tranquila!, no siempre a primera vista se observa lo oculto. Vuelve a leer el poema e intenta pensar en una solución

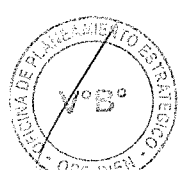
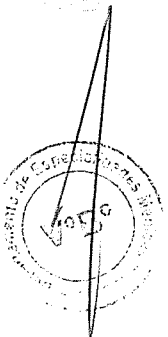
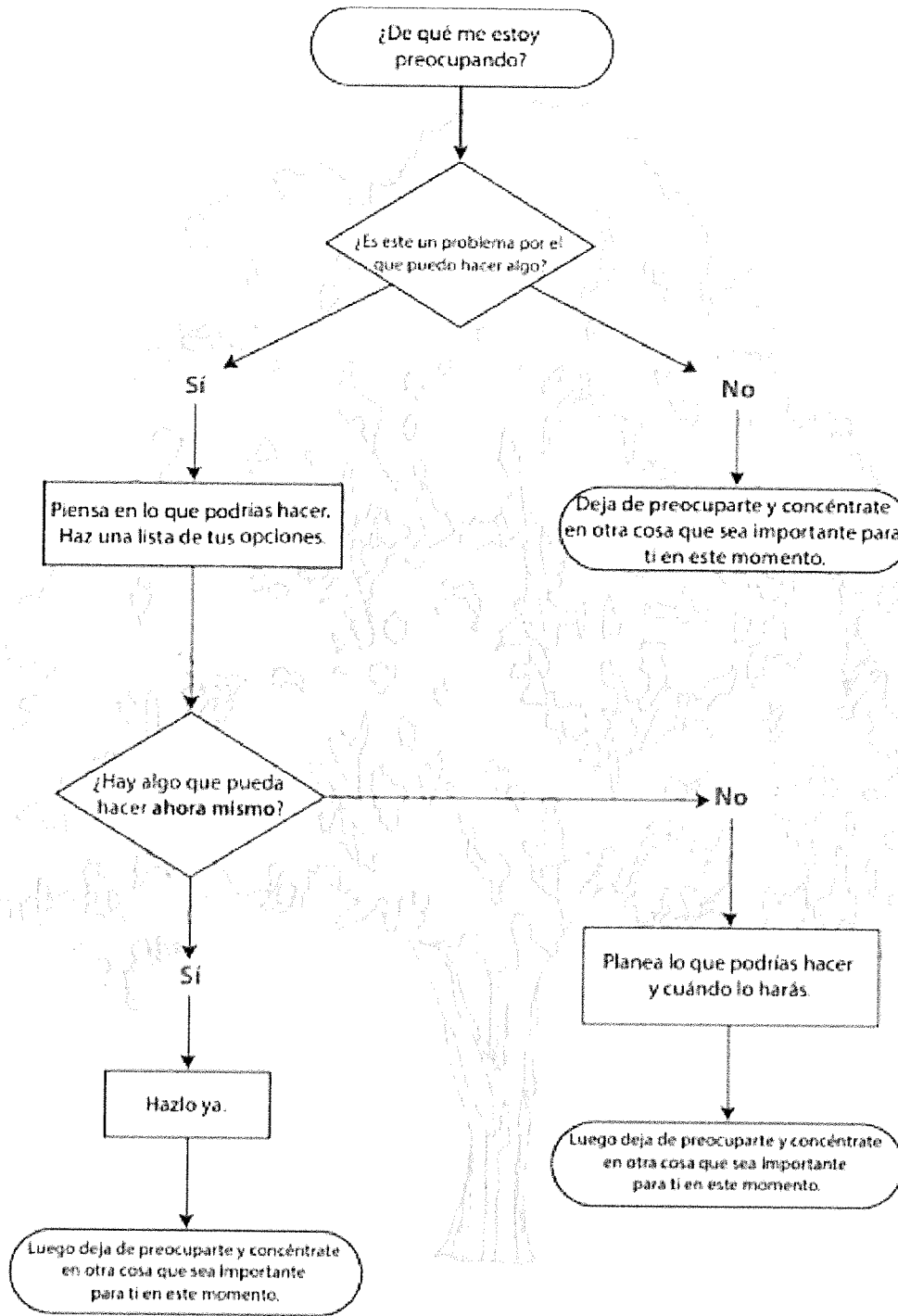
EJERCICIOS COGNITIVO-CONDUCTUALES

Las siguientes técnicas propuestas son eficaces y sencillos de llevar a cabo por una persona que presenta sintomatología relacionada con cuadros de ansiedad y depresión. Por un lado, un ejercicio básico y auto aplicable son las pruebas de realidad. Teniendo el contexto actual, es fácil que las personas desarrollen creencias irracionales o incongruentes con la realidad. Ello debido a que el exceso de la información, redes sociales y otras fuentes de información podrían generar la condición perfecta para el desarrollo de una angustia permanente y sensación de vulnerabilidad. Esta situación pone a prueba todos nuestros recursos personales para enfrentar estos escenarios caracterizados por la incertidumbre. Entonces, se propone el “**árbol de las decisiones**” como mecanismo para distinguir aquellos pensamientos reales y otros hipotéticos. Asimismo, tal como dice el nombre del ejercicio, es importante elaborar algunas alternativas que estén dentro de los recursos personales.





“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD”





PERÚ

Sector Salud

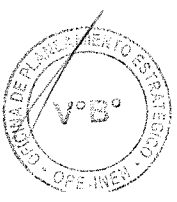
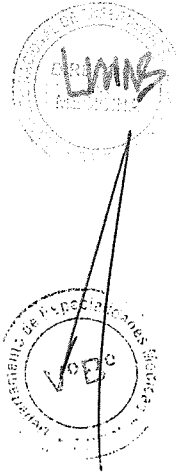
Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD”

Por otro lado, se puede realizar un ejercicio auto aplicable que consiste en el desafío y comprensión de pensamientos individuales que pueden surgir en cualquier momento. En este método, se pide la formulación de una o varias situaciones describiendo la(s) actividad(es) que se encontraba realizando y las personas que lo acompañan. Posteriormente, se pide la descripción de las emociones y sensaciones corporales que pudo sentir en ese momento. Además, se puede consignar los pensamientos que surgieron ante este evento y, finalmente, es necesario que la persona consigne una respuesta autocompasiva hacia este pensamiento/emoción que escribió. A continuación, se presentarán los esquemas que las técnicas presentadas que pueden ayudar en este contexto que nos invita a reflexionar sobre nuestras propias capacidades y nuestra tolerancia ante lo incierto

Situación (Con quien estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Dónde te encontrabas? ¿Cuándo sucedió?	Emociones y sensaciones corporales ¿Qué sentiste? (Califica la intensidad de 0-100%)	Pensamiento automático ¿Qué fue lo primero que se te pasó por la cabeza? (Pensamientos, imágenes o recuerdos)	Respuesta compasiva ¿Cuál sería una respuesta verdaderamente autocompasiva hacia ese pensamiento negativo?
viendo las noticias durante dos horas consecutivas.	Emociones de ansiedad y una creciente sensación de pánico.	Esto es terrible. Podría morir mucha gente. ¿Qué nos va a pasar a mí y a mi familia?	Es comprensible que estés preocupado, sería raro no estarlo. ¿Qué es lo mejor que puedes hacer para sentirte mejor en este momento? Tal vez podrias ver una comedia en lugar de las noticias o levantarte y hacer otra cosa. <small>Inventa responderte a ti mismo con las cualidades compasivas de sabiduría, fuerza, calidez, ternura y no juzgar</small> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué me diría mi mayor amigo en este momento? • ¿Qué me diría en este momento un ser infinitamente compasivo? • ¿Con qué tono de voz necesitaría que me hablaran para poder sentir tranquilidad o alivio?





PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD”

TECNICAS DE MEDITACION PARA HACER DESDE CASA O EL TRABAJO

Las técnicas de meditación tienen componentes que se basan en la respiración, la cual genera una relajación corporal y psicológica. Estas técnicas han sido ampliamente estudiadas desde el siglo anterior. El motivo es simple: Son efectivas y brindan una mirada única interna sobre uno mismo; el cual nos abre las puertas de entrar en contacto con un ser que no es más que nosotros mismos desnudos ante nuestras inquietudes, alegrías, miedos y calma. Si bien existen diferentes tipos de meditación, en esta guía nos basaremos en **la meditación mindfulness o atención plena**, ya que suele ser la más recomendada para principiantes y es la que posee beneficios que han demostrado grandes avances en la reducción de estrés, ansiedad, depresión, promueven la relajación, el crecimiento personal, las relaciones afectivas funcionales, etc.

Aprovechemos un evento desafortunado para poder entrar en contacto con nosotros mismo: Actualmente nos encontramos ante una de los eventos sanitarios más preocupantes del presente siglo, El COVID-19 (Mejor conocido como Coronavirus). Nos ha puesto en una cuarentena total o parcial (para aquellos que siguen laborando actualmente). Nos da un tiempo único en el cual entramos en contacto con los familiares, este puede ser considerada por muchos un evento lleno experiencias agradables o desagradables según sea la dinámica familiar.

Asimismo, nos brinda la oportunidad de poner el “freno de mano” en nuestras vidas, para entrar en contacto con nosotros mismos. Dejar las distracciones propias de la vida como es el trabajo, salidas, fiestas, televisión, redes sociales, estudios, etc. Para conocerte un poco más a cada uno.

Lo que debes saber antes de la meditación:

Al hablar de meditación se nos vienen diferentes dudas e ideas creadas por lo que se ven en la tv, se lee o se escucha en distintas voces. Antes de pasar a las prácticas es importante aclarar ciertos puntos que brindaran comodidad al momento de meditar. Por ejemplo, **se tiene la idea errónea de que meditar es poner la mente en blanco y no pensar en nada.** Respecto a esto, puedo asegurar que de eso no va la meditación; el ser humano siempre está pensando, siempre estamos correlacionados con las ideas y le damos poder a un contenido irreal que solo existe en nuestra mente. Es por ello que si se puede hablar de meditación es importante mencionar que el principal objetivo es poder generar que estas ideas, emociones o pensamientos se observen, se contemplen, se acepten, pero se dejen ir. Siempre uso la metáfora de mirar un punto fijo del cielo, pues si nos enfocamos en un punto veremos que con el transcurso del tiempo veremos pasar aves, aviones, nubes, etc. Lo que busca la meditación (específicamente el Mindfulness) es ver estas nubes o a veces, aceptar lo que son, contemplarlos mientras estén en nuestro rango fijo del cielo que vemos, y sobre todo (lo más importante) no seguirlos apenas salgan de nuestro rango de cielo. Hago referencia con esto a que las aves son nuestros pensamientos, es ineludible que surjan en la meditación (puedo apostar incluso que si o si saldrán), lo ideal será contemplarlos, verlos, aceptarlos y dejarlos ir.

Otra pregunta que surge es sobre cómo, cuándo y dónde meditar.

Plan De Implementación y Supervisión de Cuidado y Autocuidado de Salud Mental del Personal de Salud del INEN en el Contexto COVID-19
Equipo de Acompañamiento Psicosocial del Personal de la Salud del INEN



PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD”

Múltiples meditadores radican que meditar no es difícil, lo **difícil es encontrar un momento en el día para poder meditar**. Particularmente se recomienda un momento en el cual no haya alguna tarea pendiente que hacer después (como ir a trabajar, hacer alguna tarea, etc), esto es recomendable para los que recién se formaran, pues el meditar con una carga pendiente, dificulta el proceso. Se recomienda iniciar en una meditación en la noche, pues es cuando culmina el día, y podremos contemplar cómo nos fue en el día para poder relajarnos con nuestro momento único. **Recordar que para muchos la meditación es entrar en un estado de relajación profunda, lo cual muchas veces produce sueño**. Es recomendable meditar en un lugar sin interrupciones, ruidos, cómodo y no tan noche.

Finalmente, una pregunta constante es que meditar es sentarse y cruzar las piernas en un lugar determinado. Esto es cierto, pero no es la única forma de meditar, existen prácticas formales (la cual fue descrita al inicio) y prácticas informales, las cuales podemos realizar en el transcurso de nuestra rutina (en el carro, en un semáforo rojo, al bañarnos, al comer, en un descanso del trabajo, al caminar, etc). En las siguientes líneas se pondrán un ejemplo de ambas prácticas para realizar según la conveniencia de la persona.

Práctica formal de meditación:

La práctica formal se realiza en un momento determinado del día, en un espacio específico y sobre todo en una posición cómoda. Esta práctica es la que solemos ver en la televisión.

PASO 0 (TOMARSE EL TIEMPO QUE NECESITES) Preparación previa:

Se trata de sentarnos en una silla, de preferencia colocar una manta en la misma para encontrar la comodidad. Buscar encontrarnos cómodos, ni muy recostados, ni muy rígidos. De esta forma no aparecerán dolores musculares por forzar una posición ni tampoco un sueño profundo que surge al recostarse en la silla. Antes de continuar es importante hacer algún ejercicio de relajación muscular: estirar los brazos, mover el cuello, mover los hombros, sacudir las manos, levantar el mentón, gesticular la boca, etc.

Algunos optan por usar un cronómetro con los tiempos establecidos, otros solo siguen su ritmo. Algunos deciden colocar música relajante de fondo (ruido blanco) otros prefieren el sonido de la calma. Esto es lo que **llamamos ritual** y cada uno es libre de elegir cómo llevar a cabo su meditación. Al encontrarnos ya en nuestra posición cómoda, levemente cerraremos los ojos, pondremos las manos en las rodillas, los pies tocando el suelo, la espalda en descanso, pero derecha.

PASO 1 (3- 5 MINUTOS) Respiración profunda:

Comenzaremos con una respiración de entre a cinco - siete repeticiones profundas: Esto quiere decir que inspiramos aire con la boca, sentiremos como este aire entra y baja por el esófago hasta llegar al diafragma. sentiremos como el pecho se hincha y el diafragma se expande para los costados. (este proceso lleva un ritmo calmada y pausado. recordar que no es una competencia de respirar rápido). Luego, así como el aire entró, éste será expulsado del cuerpo, sentiremos como el aire se va y con el pecho contrae para retirar el aire que está exhalamos por la nariz.

PASO 2 (10 -15 MINUTOS) Escáner corporal y respiraciones continuas:

Pasaremos a dejar la inspiración por la boca para colocar como canal principal de nuestra inspiración y expiración a la nariz. Seguiremos la misma dinámica anterior, solo que esta vez buscaremos que la inspiración (el proceso en el cual baja el aire hasta que llega al diafragma) sea más prolongado. Pues será en este proceso que nos centramos en realizar un escáner corporal completo para identificar nuestro cuerpo. Aquel medio que nos relaciona con la realidad y que es instrumento que carga nuestros dolores, presiones y comandos para seguir desempeñando nuestras rutinas. Nos centramos en el cuerpo como un medio de



PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD”

agradecimiento y reconocimiento por toda una vida a nuestro lado. Y poco a poco iremos relajando el cuerpo. Intentaremos llevar el aire al inspirar a estas zonas de nuestro cuerpo. De manera imaginaria transportaremos el aire a las partes del cuerpo, para entrar en contacto con cada rincón que dejamos desapercibido. Comenzaremos con la cabeza: relajemos las orejas, el entrecejo, los labios, la mandíbula, la barbilla. Luego bajaremos al cuello.

Seguiremos transportando el aire y moviéndolo por la zona del cuerpo. Pasaremos a los hombros, que son los que cargan más peso por una mala postura o estrés. Iremos primero por la derecha, sintiendo el hombro derecho, bajaremos por el antebrazo, la axila, el brazo, la muñeca, la mano, los dedos (desde el pulgar hasta el meñique). Recordemos que, si en alguna de la zona ocurre mayor perturbación, incomodidad, o la necesidad de quedarnos más tiempo. Respetaremos este tiempo (no quedarnos tampoco mucho en cada zona),

Repetiremos lo mismo con el lado superior izquierdo. Iremos al centro del cuerpo, el centro de nuestro aire. Comenzaremos en las clavículas, e iremos bajando lentamente por el diafragma hasta llegar a las costillas. Sentir cómo dirigimos el aire en cada lado de las costillas. Seguiremos bajando hasta el abdomen, sintamos como se expande y contrae con cada respiración; del mismo modo para el diafragma ubicado levemente más abajo, separando el abdomen del tórax. Por último, llegaremos a las zonas laterales del cuerpo para sentir el aire que enviamos a los lados.

Recuperamos el punto del cuello para movilizar el aire hacia una de las zonas con mayor dolor e incomodidad en las personas: la espalda. Sintamos el aire moviéndose en la espalda, puedes llevarla hacia el lugar más agradable o hacia el lugar donde tengamos más dolor. Entremos en contacto con este dolor, sintamos como nuestro y dejemos que, al exhalar el aire, este dolor se intente ir. Si persiste alguna molestia o incomodidad, repitamos los pasos (atención hacia la zona, contemplación de la misma, aceptación como un dolor tuyo, que posiblemente se vaya o se quede; lo ideal es que si se queda debemos aceptarlo, solo eso reduce su intensidad. Recordar como con la metáfora de las aves: Sintamos el dolor, sabemos que existe, si se mueve dejemos que se vaya y nosotros continuaremos con nuestro escáner corporal).

Finalmente nos movilizamos con las extremidades inferiores incluida las zonas erógenas o genitales. Entremos en contacto mediante la respiración con partes del cuerpo que han quedado olvidadas como son la cintura, las caderas. también con partes más sensibles como son los glúteos que son sostenidos por los huesos llamados isquiones. Asimismo, con los genitales. Centro de mucho dolor para algunos. Es aquí donde surgen conflictos al entrar en contacto con la zona genital. Surge molestia (en caso de dolores), vergüenza, preocupación, aunque también se opta por la agradabilidad y aceptación.

Seguiremos bajando y acabando nuestro gran recorrido con las piernas, podemos ir a la izquierda y luego a la derecha o viceversa según lo desee uno. Iniciamos en el muslo, pasamos a la rodilla (una de las zonas más olvidadas en nuestro día a día), luego a la transportamos ese aire de vida y aceptación hacia la pierna justo debajo de la rodilla. Nos dirigimos hacia el tobillo y llegamos al pie (exploramos al igual que la mano, primero la parte superior del pie para pasar así a cada dedo del mismo. Y culminamos con la planta del pie (es donde suelen haber dolores). Esta última parte es la que nos ponte en tierra y nos da soporte.

PASO 3 (5 MINUTOS) Regulación y regresando hacia mi ambiente.

Culminado este escáner se procede a realizar dos o cuatro respiraciones profundas. Las cuales en esta ocasión serán más prolongadas en la exhalación por la boca (intentando sacar todo el aire). De esta forma estaremos renovando el cuerpo.



PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD”

Puedes abrir los ojos y sentir tu cuerpo en ese momento. hay preguntas que puedes responderte en tu sitio (**¿Cómo está tu cuerpo?, ¿te sientes más relajado?, ¿fue difícil el meditar con el cuerpo como escáner?, ¿cuál fue lo que menos te gusto?, ¿Sientes que te fue útil?, ¿Sentiste mucho dolor en algún momento, cómo lo maneja?, etc.**

Recomendaciones finales:

Si en algún momento en el escáner, te enfocas en pensamientos muy fuertes; intenta regresar a tu cuerpo o a tu respiración. Esto ayudará a enfocarnos en lo físico y volver a nuestro origen: El aire en movimiento.

MEDITACIÓN INFORMAL (REALIZARSE EN CADA MOMENTO LIBRE)

No todos tenemos el tiempo para realizar una práctica formal como la que se abordó anteriormente. Es por ello que se brinda una opción que se puede realizar en cualquier momento del día, pues posee una duración menor a cinco minutos. La puedes realizar en tus actividades diarias, en tiempo de espera, al caminar, etc.

Se presentarán dos técnicas sencillas que puedes usar en tu rutina:

- 1) **“Ducha consciente”**: La ducha consciente se realiza al momento del baño, el cual en su mayoría es como mínimo una vez al día. En este momento intentaremos sentir y entrar en contacto con los sentidos del cuerpo (la piel, el olfato e inclusive oído). Por un momento mientras nos duchamos entremos en contacto con el agua escurriendo los pies, el aroma del jabón, el sonido del agua caer, etc.

Dejaremos de lado los pensamientos para concentrarnos en lo corporal, relájate unos minutos al día para poder contactar con el cuerpo en el momento de la ducha. Sentirás como el tiempo desaparece y eres tú en contacto contigo mismo. **Puedes realizar las mismas acciones con otras actividades como el comer, cepillarse los dientes, etc.**

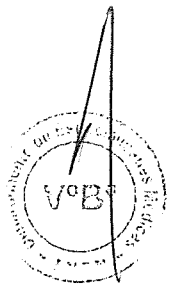
- 2) **“Tiempo de detenernos”**: Esta es una de las actividades más útiles que nos hace entrar en contacto con los pensamientos ante una situación agradable o desagradable. Lo puedes realizar en cualquier momento del día. Consiste en 4 simples pasos: Para, Respira, Observa y Responde.

Ante un evento muy frustrante muchos suelen recurrir a esta práctica consciente, pues nos ayuda a medir y estar atentos a nuestros comportamientos en momentos de frustración o molestia. Muchos tienden a “nublar la mente” y en pelea verbal responden lo primero que se le viene a la cabeza; lo cual los lleva lamentarse luego de su conducta. Con esta actividad primero Pararemos, nos detendremos un momento, dejaremos todo lo que estamos haciendo para limitar toda conducta impulsiva. Luego pasaremos a Respirar, realizar una respiración breve pero profunda con inspiración y expiración por la nariz. Seguido de ello daremos paso a Observar, hacer un recuento de lo que ha pasado en los últimos minutos o segundos, cómo he reaccionado o como está la situación actual en la que me encuentro. Esto nos brindará un panorama general de la situación.

Finalmente Responderemos en función a todo lo analizado anteriormente, de una manera consciente y acorde a nuestros motivos. Esto nos ayudará a poder manejar situaciones complicadas o a disfrutar más situaciones agradables.

RECOMENDACIONES FINALES PARA LA MEDITACIÓN:

Recordemos que la meditación es una práctica constante, no obtendremos resultados increíbles y permanentes a la primera o segunda sesión. Requiere constante práctica. Muchos lo relacionan como ir al gimnasio, solo que en este caso no solo entramos un





PERÚ

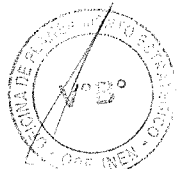
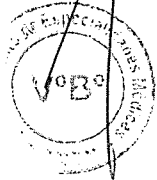
**Sector
Salud**

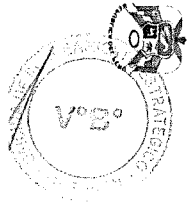
**Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas**



**"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD"**

cuerpo, sino también una mente. Y que al igual que el gimnasio, si dejamos de ir o practicar, podemos perder algunos avances. Los resultados solo son permanentes si se practica constantemente como mínimo una práctica formal y una o dos informales al día.





“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

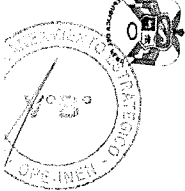
7.5 DISEÑO DE ACTIVIDADES GRUPALES (MAX. 10 personas)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disminuir sintomatología ansiosa 2. Fomentar recursos para el manejo de situaciones de estrés 3. Promover el vínculo entre miembros del personal de salud
PÚBLICO OBJETIVO :	Personal de salud

TEMA 1: ANSIEDAD

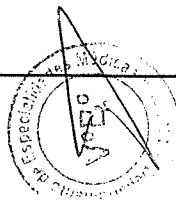
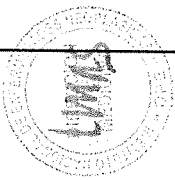
OBJETIVO ESPECÍFICO N° 1: Disminuir sintomatología ansiosa

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO DE DURACIÓN Y RECURSOS	RESPONSABLES
Ejercicio de indagación sobre la respiración	<i>Promover la conexión con la propia respiración como una vía de relajación.</i>	<p>Se pide a los participantes que se sienten sobre una de las colchonetas dispuestas a lo largo de la sala. Luego, se enciende la música (sonidos de la naturaleza) y se la deja a un volumen que sirva de trasfondo.</p> <p>A continuación, la psicóloga/moderadora da la siguiente consigna guiando la meditación grupal y con un tono de voz pausado y suave:</p> <p><i>“Adopta una postura cómoda sobre la colchoneta. Luego, cierra los ojos y conecta con tu respiración, sin juzgarla ni modificarla, y coloca una mano en la parte del cuerpo que más se mueva cuando respiras. Si ves que tu pecho se mueve más que tu abdomen, es que tu respiración es un poco superficial.</i></p> <p><i>Coloca ahora tus manos en el abdomen, justo debajo de la caja torácica, con los dedos anulares de las manos en leve contacto. Deja</i></p>	<p>10-15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas - Audio de sonidos de la naturaleza - Equipo de sonido 	



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES" "AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

<p>Ejercicio de mindfulness para aliviar tensiones del cuerpo</p>	<p><i>Aliviar puntos de tensión en el cuerpo a través de la toma de conciencia del propio cuerpo, el entorno y los pensamientos.</i></p>	<p>que el abdomen se mueva libremente mientras, con cada nuevo ciclo respiratorio, tu diafragma se achata y relajaja. Deja que esto suceda sin esfuerzo, permitiendo que la respiración se desplace naturalmente a su ritmo, sin inhibición alguna. Deja a un lado cualquier idea sobre lo que está bien y lo que está mal y conecta tan solo de forma curiosa y receptiva con lo que está ocurriendo. Mira si puedes sentir como se ablandan y sueltan, bajo tus manos, los músculos abdominales.</p> <p>Presta atención a lo que está ocurriendo en tu cuerpo, el modo en que las puntas de los dedos se separan levemente al respirar y vuelven a unirse cuando sueltas el aire. Date cuenta de cualquier tensión que aparezca en tu pecho, tu garganta o tu abdomen. Esto es, en la mayoría de los casos, normal y desaparece apenas empiezas a respirar mejor. También puedes advertir, cuándo liberar la tensión, sensaciones inusuales o contracciones musculares; esto también se irá atenuando con el paso del tiempo".</p> <p>Al finalizar la meditación grupal se da unos minutos a los participantes para que procesen la experiencia y sensaciones percibidas en esos momentos. Luego, se pide que vayan moviendo poco a poco algunas partes del cuerpo para salir del estado meditativo.</p> <p>Posteriormente, se hace una ronda de preguntas abiertas a todo el grupo, para que comenten sobre su experiencia y si sienten que logró ayudarlos a disminuir su ansiedad.</p> <p>Ejemplos de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podrían describirme la experiencia que acaban de tener. - ¿Qué sintieron al conectar con su respiración? - ¿Es algo que suelen hacer en otros momentos? - ¿Les parece que conectar con su respiración es algo que los puede ayudar a relajarse? ¿Por qué? 	<p>10-15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas - Audio de sonidos de la naturaleza - Equipo de sonido
---	--	--	---





PERÚ

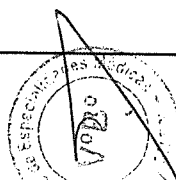
Sector Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



**"DEGENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD"**

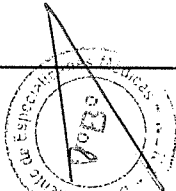
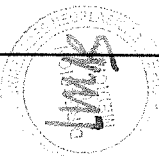
		<p><i>"Colócate en una postura en la que te sientas cómodo/a y date cuenta del modo en que sientes tu cuerpo. ¿Qué sensaciones físicas experimentas en ese momento? Quizás sientas, en las nalgas, la presión de la colchoneta. ¿Cómo experimentas esa presión? Abrete, por unos momentos, a cualquier sensación procedente de tu cuerpo.</i></p> <p><i>Dedica ahora un tiempo a prestar atención a los sonidos que oigas. Observa su calidad, su registro y su volumen y el modo en que respondes. Advertirás la tendencia automática a tratar de determinar su origen, pero suspende, por un momento, esa reacción y dedícate simplemente a registrar el sonido como un mero sonido.</i></p> <p><i>Presta atención ahora a la respiración. ¿Cómo la sientes? ¿Qué parte de tu cuerpo se mueve cuando respirar y cuántos movimientos diferentes puedes advertir? ¿Te gusta o te desagradaba estar en contacto con tu respiración?</i></p> <p><i>Observa ahora tus emociones. ¿Cual es el tono general de tu experiencia emocional? ¿Estás feliz, contento, triste, irritado o tranquilo? ¿Te resulta difícil acaso estar seguro de lo que sientes?</i></p> <p><i>Observa ahora cualquier pensamiento que discurre por tu mente. Pregúntate qué estás pensando. Y dirige, para ello, durante unos instantes, tu atención a los pensamientos.</i></p> <p><i>Dedícate ahora a descansar tranquilamente en las sensaciones corporales de la respiración, y deja que cualquier pensamiento, sonido y sentimiento venga y vaya.</i></p> <p><i>No necesitas buscar ninguna experiencia especial. Advierte simplemente lo que ahora está ocurriendo, instante tras instante".</i></p> <p><i>Al finalizar la meditación grupal se da unos minutos a los participantes para que procesen la experiencia y sensaciones percibidas en esos momentos. Luego, se pide que vayan moviendo poco a poco algunas partes del cuerpo para salir del estado meditativo.</i></p> <p><i>Posteriormente, se hace una ronda de preguntas abiertas a todo el grupo, para que comenten sobre su experiencia y si sienten que logró ayudarlos a disminuir su ansiedad.</i></p>	
--	--	---	--

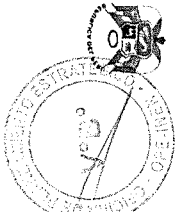




“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

Ejercicio de visualización	Disminuir <i>ansiosa y lograr relajación</i> sintomatología	<p>Ejemplos de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Consideras que la meditación te ayudó a estar más relajado? ¿Cómo te sientes ahora en comparación a antes del ejercicio de relajación? - ¿Hubo algún momento en específico del ejercicio que te impactó más? ¿Por qué? 	15- 20 minutos - Colchonetas - Audio de sonidos de la naturaleza - Equipo de sonido - Incienso	
	<p>Minutos antes del inicio de la actividad, se colocan las colchonetas en el suelo, se conecta un usb con audios de la naturaleza y se enciende el incienso.</p> <p>Una vez llegan los participantes se les invita a sentarse en las colchonetas. A continuación, la facilitadora se presenta y da la siguiente consigna:</p> <p><i>Buenos días, mi nombre es ... y formo parte del servicio de Psicología del hospital. El día de hoy vamos a realizar un ejercicio titulado “visualización guiada”. Este ejercicio consistirá en que, por medio de la imaginación, puedan vivenciar una determinada situación y así lograr un estado de relajación.</i></p> <p><i>Entonces, vamos a comenzar.</i></p> <p><i>Cierra los ojos, lentamente comienza a relajar las diferentes partes de tu cuerpo. Comienza por tu rostro, ¿Estás frunciendo el ceño? ¿Sientes tensión en alguna zona? Abre un poco la boca y relaja tu mandíbula. Muchas veces mantenemos tensa esa zona de nuestro rostro.</i></p> <p><i>Ahora siente sus hombros, identifica si hay alguna tensión. Puedes moverte, cambiar de posición para sentirte más cómodo. Sigue bajando y concéntrate en tu tronco, en cómo se mueve tu cuerpo al respirar. Luego siente tus piernas y llega incluso a sentir los dedos de tus pies.</i></p> <p><i>Déjate llevar por la música unos segundos, respira profundamente y trata de identificar el olor del incienso...</i></p> <p><i>Imagina que te pones de pie y caminas hacia la puerta de esta habitación. Te sientes liviano y con cada paso que das sientes como tu cuerpo se relaja cada vez más.</i></p> <p><i>Llegas a la puerta, giras la perilla y la abres lentamente.</i></p>			





PERÚ

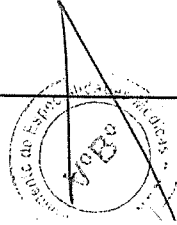
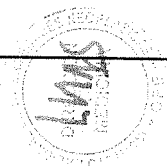
Sector Salud

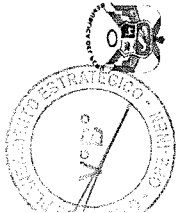
Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas



**"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

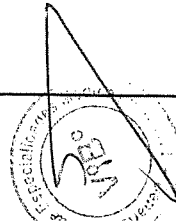
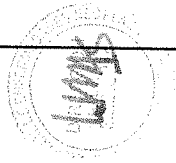
		<p><i>Una luz te ciega por unos segundos y de pronto ya no estas en el hospital. Te encuentras en una playa. Miras hacia abajo y ves tus pies descalzos sobre la arena. Los mueves lentamente y sientes la arena moverse debajo de ti. Es una sensación agradable. De pronto, una suave brisa agita sus cabellos. Sientes el viento sobre tu rostro, tu pecho, todo tu cuerpo. Te refresca.</i></p> <p><i>Decides acercarte lentamente al mar. Con cada paso que das sientes la arena bajo de ti, el cómo se hunden tus pies sobre esta al caminar. Te acercas a la orilla. La arena comienza a estar cada vez un poco más fría y sientes el olor del mar.</i></p> <p><i>Observas el mar. Infinito, inmenso. No hay olas, está tranquilo. Decides acercarte y mojas tus pies. El contacto con el agua te refresca. Poco a poco vas entrando más y más al mar.</i></p> <p><i>Escuchas a los lejos a las gaviotas, mientras sigues entrando en el mar y dejándote abrazar por el agua. De pronto, te detienes cuando el agua se encuentra al nivel de tu pecho. Lentamente, te dejas flotar sobre la superficie del agua. Te encuentras observando un cielo azul y piensas en lo relajado que estás ahí, flotando en el mar, en un lugar seguro.</i></p> <p><i>Te dejas llevar por el momento. Disfrutas de cada instante de esas sensaciones placenteras. Sientes como el agua te mece lentamente, sonries, estás tranquilo.</i></p> <p><i>(Se esperan 5 minutos en los cuales los participantes ahondan en su experiencia de relajación).</i></p> <p><i>Ahora, lentamente, vuelves a buscar el suelo con tus pies. Puedes sentir tu cuerpo moverse sumergido en el agua. Paso a paso te vas acercando a la orilla. Con cada paso que das te sientes más liviano. En el mar estás dejando todo aquello que suponía un peso para ti. Todo lo que te preocupaba, pensamientos, emociones, se han quedado en el mar.</i></p> <p><i>Una vez en la orilla, te sientes renovado, fresco, feliz. Y te aferras a esa sensación de tranquilidad. Una sensación que eres capaz de sentir, porque está dentro de ti.</i></p> <p><i>De pronto, ves frente a ti la puerta de la habitación por la que llegaste a la playa. Te acercas lentamente y la abres.</i></p> <p><i>Te encuentras en la habitación del hospital. Puedes ver a los otros participantes recostados en sus colchonetas, todos con una expresión de tranquilidad en el rostro.</i></p> <p><i>Te acercas a tu colchoneta y vuelves a recostarte.</i></p>	
--	--	--	--





"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

	<p>Identificas el olor del incienso, los sonidos del lugar. Te concentras en tu cuerpo sobre la colchoneta... y poco a poco mueves tus manos y pies. Cuando estés listo, abres los ojos lentamente"</p> <p>Al terminar el ejercicio, se esperan unos segundos para que los participantes entren en sí. Luego, se busca hacer una reflexión grupal sobre la actividad que se realizó.</p> <p>Ejemplos de preguntas: (pedir intervenciones voluntarias)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Alguien me podría comentar acerca de su experiencia con este ejercicio? - ¿Qué pensaron? ¿Qué sintieron? - ¿Cómo se sienten ahora tras haber finalizado el ejercicio? - ¿Consideran que es útil para relajarse? <p>Por último, la facilitadora hace una reflexión final y brinda información sobre la sintomatología ansiosa.</p> <p>"El ejercicio que acaban de experimentar es una técnica de relajación que puede aplicarse cuando existe una sintomatología ansiosa. Permite explorar, por medio del pensamiento, el sentido del olfato, tacto, gusto, oído y vista.</p> <p>La ansiedad es un estado emocional en el que se puede experimentar una sensación de ahogo, presión en el pecho, sudoración, palpitaciones agitadas, sensación de miedo, pensamientos anticipatorios (es decir, adelantarse a una situación), entre otros.</p> <p>Aquí en el hospital y debido a la coyuntura que todos estamos viviendo, pueden estar experimentando síntomas de ansiedad. Por esta razón, es importante realizar este tipo de ejercicios para que al menos, unos minutos al día, puedan olvidarse de las tensiones y relajarse.</p> <p>Después de haberles explicado la utilidad del ejercicio, ¿alguien tiene alguna pregunta?</p> <p>Esto ha sido todo por hoy, ya otro día experimentaremos otro tipo de ejercicios. Muchas gracias por la atención, hasta otro momento".</p>	





PERÚ

Sector Salud

Instituto Nacional de Enfermedades Neurológicas



**"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

Ejercicio de movimiento consciente	Promover la conexión con el cuerpo y lograr relajación	<p>"Buenos días, me llamo... y a continuación realizaremos una dinámica de movimiento. Al finalizar, reflexionaremos en torno a esta".</p> <p>Se pide a los participantes que se coloquen en un círculo, a manera de fila. A continuación, se da la siguiente indicación:</p> <p>Ahora vamos a caminar al ritmo de nuestra respiración. Para comenzar, pongan una mano en su barriga, para sentir su respiración. La idea es inflar la barriga cuando inhalamos, y desinflarla cuando exhalamos. Ahora, en la inhalación, vamos a despegar el pie del piso y trasladarlo (como dando un paso), y en la exhalación, apoyaremos el pie en el piso nuevamente. Así seguiremos avanzando sucesivamente.</p> <p>Al haber finalizado dos vueltas, de tal manera que cada uno haya vuelto a su lugar, se detiene ese segmento.</p> <p>Ahora nos detenemos, vamos a voltear a mirar hacia adentro del círculo. Cierren los ojos, y observen su cuerpo, concéntrese en el apoyo de sus pies sobre el piso. Vamos a sentir como está distribuido el peso del cuerpo sobre los pies. Pongan atención a sus pies, las medias, los zapatos, y el piso. ¿Cómo se sienten las medias sobre la piel? ¿Cómo sienten sus zapatos? ¿Hay mucha presión?</p> <p>Ahora vamos a jugar un poco con el peso. Vamos a ver qué pasa si pasamos el peso al pie derecho, sin levantar el izquierdo. ¿Qué cambios experimentan en su postura? ¿Qué músculos o partes del cuerpo comienzan a sentirse más livianos? Repetimos el ejercicio, pero ahora pasamos el peso al pie izquierdo sin levantar el derecho. Ahora pasamos el peso a los dedos de los pies, y a los talones. Vemos qué pasa si pasamos el peso al pie derecho, levantando el izquierdo, y jugamos con las posibilidades que tenemos para mover esa pierna, tratando de no caernos.</p> <p>Ahora vemos qué pasa si pasamos el peso al pie izquierdo, levantando la derecha, y jugamos con las posibilidades que tenemos para mover esa pierna, tratando de no caernos. Bajamos la pierna, y vamos a comenzar a mover el cuello. En la inhalación vamos a acercar el mentón al pecho, y vamos a mover la cabeza al lado derecho, y en la exhalación vamos al otro lado (Repetir por 8 respiraciones). En la inhalación subimos los brazos, entrelazamos las manos y estiramos</p>	
------------------------------------	--	--	--



PERÚ

Sector Salud

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas



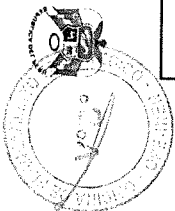
**"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

		<p>la espalda, como si nos jalaram desde la cabeza, y en la exhalación, encorvamos la espalda, luego soltamos (Repetir 8 veces). Al terminar el ejercicio se realiza algunas preguntas a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pudieron sentir durante el ejercicio? - ¿Creen que la conexión entre el movimiento y la respiración puede ayudar a la relajación? 		
--	--	---	--	--

TEMA 2: MANEJO DE ESTRÉS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Fomentar recursos para el manejo de situaciones de estrés

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO DE DURACIÓN Y RECURSOS	RESPONSABLES
Dinámica de escala y retroalimentación positiva de situaciones estresantes	Conocer estrategias de afrontamiento de estrés frente a situaciones similares	<i>Por la presente actividad, se presenta en carteles situaciones cotidianas de la actividad que lleven a cabo los colaboradores y se les pide que de manera individual en un post-it coloquen un número del 1 al 10 en referencia a cuánto distres le ha generado esta situación. La persona que presente el número más bajo de todos explicará qué acciones realiza para no posicionarse en un número más alto.</i>	10 minutos - Carteles - Post-it - Lapicero	



PERÚ

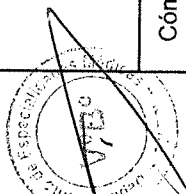
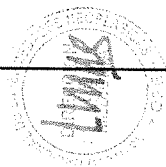
Sector Salud

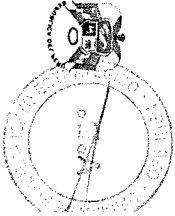
Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Atención Plena versus Piloto automático. Modo Ser/Modo Hacer.	Fomentar la atención al aquí y ahora, tal y como sucede	Finalmente, presentadas las situaciones, se le pide a los participantes qué estrategias le parecieron importantes y por qué las realizarán en adelante.	
Cómo percibimos la realidad. Apertura. Mente de principiante. Aceptación. No juicio.		<p>A menudo dejamos pasar la vida al lado nuestro sin vivirla, porque tenemos el hábito de funcionar en modo "piloto automático" ¿Cuántas veces te preguntas cómo llegaste a algún lugar conduciendo, o te cuesta recordar lo que hiciste hace un rato?</p> <p>Se le pide a los participantes que se coloquen en el lugar que les guste. Luego, se les brinda las siguientes indicaciones:</p> <p>Siéntate cómodamente, mantén la espalda recta y las manos relajadas en tu postura favorita. Respira de forma consciente y regular, y deja que tus pensamientos y emociones pasen por ti sin engancharte a ellos.</p> <p>Se trata de experimentar lo que está pasando "ahora" y permanecer en contacto con lo que surge: sensaciones corporales, pensamientos, emociones, imágenes. Sin dejarte atrapar por ellos, manteniendo viva la conciencia de que tú "no eres eso", eres "quien observa eso".</p> <p>Sitúate en el presente, en cada respiración.</p> <p>No analices nada, simplemente reconócelo y déjalo pasar: pensamientos, recuerdos, sensaciones, emociones... Cualquier imagen, pensamiento o distracción es irrelevante.</p> <p>Tú sigue centrándote en tu respiración, en el hecho de estar simplemente presente aquí y ahora con "lo que hay" sin tratar de modificar nada.</p> <p>Finalmente, se le pedirá a los participantes que compartan cómo se sintieron durante el ejercicio,</p>	
		<p>A menudo en el ambiente hospitalario tendemos a fijarnos en los errores de nuestros compañeros o colegas por sobre los esfuerzos o habilidades que este posea. Al igual que con nosotros mismos, al ser críticos con nuestro trabajo. Sin embargo, es importante aceptar que como seres humanos podemos cometer muchos</p>	<p>10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hojas de colores - Plumón





PERÚ

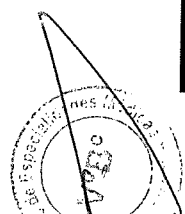
Sector Salud

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas



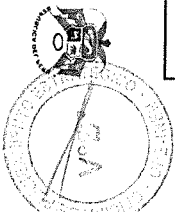
**"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

	<p><i>errores y tener fallas tanto como profesionales de la salud como personas.</i></p> <p><i>Se le pide a los participantes que escriban con letra legible en una hoja, en forma de lista y de manera anónima, tres de sus fallas o limitaciones, incapacidades o defectos que posean.</i></p> <p><i>Luego de que hayan escrito lo anteriormente mencionado, se dará pase a recoger las tarjetas u hojas de cada uno de los participantes, la encargada las revolverá y nuevamente las volverá a distribuir.</i></p> <p><i>En la siguiente fase, se le explicará a los integrantes que lean las tarjetas con las fallas de la persona que lo haya escrito, como si fuesen suyas. Luego de ello, el voluntario o las personas que fueron escogidas para la dinámica tendrán que actuar las fallas, explicándolas y dando una alternativa de solución para cada una de las fallas.</i></p> <p><i>Procedemos a explicar el objetivo de la dinámica, el cual es: Hacer que los participantes se den cuenta que sus fallas no son tan terribles y que estas pueden ser compartidas por el resto del grupo y más de uno se podrá sentir identificado.</i></p> <p><i>Finalmente, procedemos a preguntar a los participantes cómo se sintieron al haber</i></p>	



TEMA 3: DINÁMICAS ROMPEHIELO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Promover el vínculo entre miembros del personal de salud



PERÚ

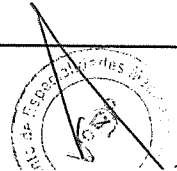
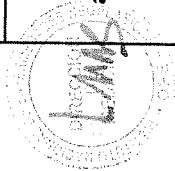
Sector Salud

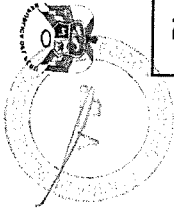
Instituto Nacional de
Enfermedades Infecciosas



**"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO DE DURACIÓN Y RECURSOS	RESPONSABLES
Dinámica de comunicación y relaciones interpersonales	Crear un clima de confianza y comunicación interpersonal en el grupo, en el que se potencia la unión grupal y la desinhibición personal	Se le hace entrega a los participantes de manera individual una hoja con distintas actividades (cantidad depende de población) que refieran actividad, por ejemplo: gustos de comida, hobbies, etc y se les indica que deben buscar el nombre de una persona que complete ese apartado. Deben moverse por todo el espacio y acercarse directamente a consultar a la persona que planean apuntar, la cual ya no debe repetirse en ningún otro apartado. Finalmente, se comenta con el grupo cómo se sintieron con la actividad, reconociendo las facilidades y limitaciones que se pudieron detectar.	10 minutos - Hoja de juego - Lapicero	
Dinámica de motivación y afrontamiento de desafíos	Fomentar el afrontamiento de nuevas situaciones que impulsen a la persona a salir de su zona de confort y que encuentre motivación y adaptabilidad en ello.	Se divide la cantidad total de participantes desde 2 hasta 4 grupos (dependiendo del número de personas) y se les organiza para formar un solo círculo, de manera intercalada. Se hace entrega de la caja al azar y se coloca una canción para iniciar el pase de la caja a los participantes de al lado. Cuando la canción se detiene, la persona que mantenga la caja se presenta ante tres posibilidades: afrontar el reto, nombrar a otro participante para enfrentar el desafío o pasar la caja. La persona que toma el desafío gana 3 puntos. En caso el desafío no se cumpla, el participante queda excluido del juego y se penaliza al grupo con 4 puntos. En la última ronda, el equipo que haya recibido la mayor cantidad de puntaje recibe un regalo (chocolates, dulces, etc) el cual se les exhorta que puedan compartirlo con todo el grupo, ya que finalmente todos los participantes han afrontado la posibilidad de un reto desde el primer momento que decidieron participar.	20 minutos - Caja oscura sin transparencia rellena con papeles pequeños que contienen los retos - Chocolates o dulces	





PERÚ

Sector Salud

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

<p>Dinámica de Auto Reconocimiento de emociones</p>	<p>Reconocer las distintas reacciones emocionales ante situaciones desagradables.</p>	<p>A cada participante se le entrega un formato de brújula de emociones, dando las siguientes indicaciones: "Al norte, se colocará la alegría, la cual es una emoción agradable, y se procederá a pintar de color naranja. Al sur, se colocará una emoción opuesta, la tristeza, esta emoción se pintará de color azul". Ante la identificación de ambas emociones, cada participante reflexionará las siguientes preguntas: "¿Qué he logrado? ¿Que he perdido?". La reflexión de ambas preguntas compete a la alegría y a la tristeza. Luego, se busca que cada participante pueda responder estas preguntas de manera voluntaria, destacando el reconocimiento de una emoción desagradable. Posterior a ello, se realiza un ejercicio similar en la brújula de emociones, al este, se ubicará el enojo y se hará la siguiente reflexión ¿Qué es lo que me ataca?, y al oeste, el miedo, donde la pregunta clave es: "¿Qué es lo que no puedo enfrentar?". Se les invita a cada participante, a que identifique cuál fue la pregunta que más se le dificulta responder.</p>	<p>15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Lápiz - Colores 	
<p>Dinámica de Integración</p>	<p>Fomentar la cohesión de los participantes y trabajo en equipo.</p>	<p>A cada participante se le otorgará un número del 1 al 4, con la finalidad de agruparlos por números iguales de manera aleatoria. Luego, a cada grupo se les entregará 1 cartulina de diferente color. La tarea de cada grupo es que todos los participantes puedan encajar en el pliego de cartulina, haciendo uso de sus ideas y estrategias para lograr un objetivo en conjunto.</p>	<p>10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartulina 	

7.6 EJEMPLO DE MATERIAL PARA CUIDADO Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL



PERÚ

Sector Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



**"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

RECOMENDACIONES

PRESTA ATENCIÓN A TUS EMOCIONES

Es normal sentirse saturado, frustrado, asustado, enfadado, confuso... Estamos ante una situación novedosa en la que continuamente se están produciendo cambios que suponen tener que readaptarnos

ADOPTA UNA VISIÓN AJUSTADA A LA REALIDAD

No hay que ponerse en lo peor, pero tampoco minimizar el riesgo real al que puedes estar expuesto

EVITA CONDUCTAS DE RIESGO

Sigue los protocolos de seguridad y los procedimientos técnicos establecidos por las autoridades sanitarias

CONFÍA EN TI

Eres un buen profesional que sabe hacer muy bien su trabajo

CUIDA TUS NECESIDADES BÁSICAS

Asegúrese de comer, beber y dormir regularmente

DESCANSA

Siempre que sea posible, permítase hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante.

Escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo puede ayudar

PLANIFICA UNA RUTINA FUERA DEL TRABAJO

Trata de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción. Explore de forma creativa otras opciones que pueda hacer en

aislamiento en casa: rutinas diarias de ejercicio, de cuidado físico, de lectura, llamar o videoconferencia a seres queridos.

MANTEN EL CONTACTO CON COMPAÑEROS

Propicia un espacio de encuentro con otros compañeros donde podrá tratar no sólo aspectos técnicos sino también emocionales, en un ambiente de confianza

COMPARTIR INFORMACIÓN

CONSTRUCTIVA

Comuníquese con sus colegas de manera clara y alentadora. Todos nos complementamos: los elogios pueden ser motivadores poderosos y reductores del estrés

**COMPARTIR SUS FRUSTRACIONES Y SUS SOLUCIONES
MANTEN CONTACTO CON LA FAMILIA Y SERES QUERIDOS**

Póngase en contacto con sus seres queridos, si es posible. Son su sostén fuera del sistema de salud

MANTÉNTE ACTUALIZADO

Confíe en fuentes fiables de conocimiento

UNA SOLA VEZ AL DÍA ES SUFICIENTE

MUESTRA SEGURIDAD Y TRANQUILIDAD

Recuerda que las personas a las que tratas pueden estar nerviosas y asustadas.

DE SER NECESARIO RECURRA AL PERSONAL DE SALUD MENTAL INEN

OFICINA 202 Y/O ANEXO 2267

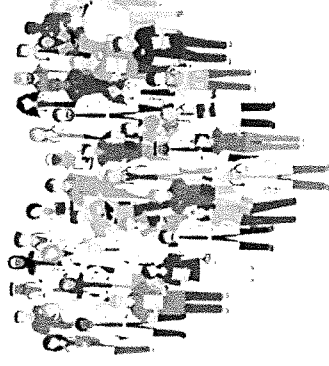
DE LUNES A VIERNES DE 7:00 AM A 1:00 PM



EQUIPO FUNCIONAL DE SALUD MENTAL ONCOLÓGICA

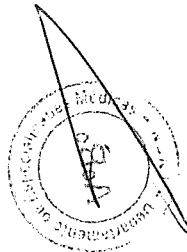
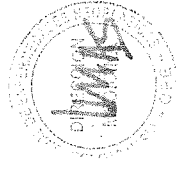
CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL INEN FRENTE AL CORONAVIRUS

#graciasporsalvarnos





“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”



RETO DEL PERSONAL FRENTE AL
CORONAVIRUS

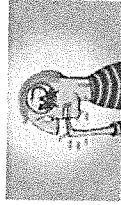
- Desbordamiento en la demanda asistencial
- El riesgo de infección no se detiene
- Equipos insuficientes e incómodos
- Proporcionar apoyo y atención sanitaria
- Gran estrés en las zonas de atención directa
- Exposición al desconsuelo de las familias
- Dilemas éticos y morales



REACCIONES POSIBLES EN SITUACIONES
DE ESTRÉS INTENSO

Emocionales:

- Ansiedad
- Impotencia
- Frustración
- Miedo
- Culpa
- Irritabilidad
- Tristeza
- Apatía
- Inestabilidad emocional



Conductuales:

- Hiporactividad
- Aislamiento
- Evitación de situaciones de personas o de conflictos
- Verbosidad
- Humo incontrolado
- Dificultad para el autocuidado y descansar/ desconectarse del trabajo



Cognitivas:

- Confusión o pesimismo
- Contradictorios
- Dificultades de concentración, para pensar de forma clara o para tomar decisiones
- Dificultades de memoria
- Pensamientos obsesivos y dudas
- Pesadillas
- Imágenes intrusivas
- Fatiga por compasión
- Negación
- Sensación de irrealidad



Físicas:

- Dificultades respiratorias, presión en el pecho, hiperventilación...
- Sudoración excesiva
- Temblores
- Cefaleas
- Mareos
- Malestas gastrointestinales
- Cansancio muscular
- Lagrimeo
- Parosidades
- Agotamiento físico
- Insomnio
- Alteraciones del apetito



PERÚ

Sector
Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD”

7.7 MANEJO INDIVIDUALIZADO Y GRUPAL PSICOLOGICO

INTERVENCIONES DE TIPO INDIVIDUAL: Desarrolladas entre el personal de salud con algún problema emocional y el psicólogo. Se propone que esta intervención pueda tener una duración de ocho (08) sesiones, tomando en cuenta la gravedad del problema emocional presentado por el personal de salud solicitante y se puede realizar de las siguientes formas:

- **Virtual:** A través de video llamadas, previamente coordinadas entre el personal de salud solicitante y el EFSMO del INEN, siendo éste último, el que brindará al psicólogo asignado los datos del personal de salud que requiere asistencia (nombres y apellidos, profesión, departamento al que pertenece y problema que personal de salud refiere sentir – por autorreferencia o por tamizaje previamente realizado -, teléfono de contacto), para que de esta manera, éste último se ponga en contacto con el personal de salud solicitante en la fecha y hora para poder brindarle la tele orientación respectiva.
- **Presencial:** El procedimiento es el mismo, con la diferencia que la intervención será en forma presencial. Para tal situación, se plantea que el personal de psicólogos asista al INEN en la modalidad de “piquete”, a razón de un (01) personal por día, siendo el caso que cada personal psicólogo asistiría al INEN cada once (11) días, por ser 11 los miembros del equipo de psicología del EFSMO. La asignación del personal solicitante al psicólogo que le brinde la asistencia será de forma indistinta, en función al psicólogo que ese día se encuentre presente, en el turno que le corresponda, según programación establecida (mañana, de 8 am a 2 pm o tarde, de 2 pm a 8 pm); para las sesiones posteriores y para que se mantengan las sesiones psicológicas con el mismo personal de psicología, el mismo psicólogo coordinará con el personal de salud asistido, la fecha y hora de sus siguientes citas.

Cabe señalar que, este régimen de atención al personal de salud, tanto virtual como presencial, se mantendrá vigente mientras dure el período de emergencia o, en su defecto, mientras la Dirección Institucional y/o la Dirección de Departamento inmediato lo determinen.

INTERVENCIONES DE TIPO GRUPAL: Desarrollada entre el personal de psicología asignado para el mismo y el equipo de profesionales de salud del INEN, pudiendo ser éste un equipo específico que solicitó la actividad o todo el equipo del INEN en general que desee asistir a la actividad. También se puede realizar de manera:

- **Virtual:** A través de la plataforma zoom, enviando la invitación de acceso por los medios virtuales previamente coordinados.
- **Presencial:** En un ambiente previamente acondicionado y con capacidad limitada (máximo grupos de 10), respetando las medidas de seguridad y autocuidado.

La temática propuesta a tratar en estas actividades es la siguiente:

- Conociendo y comprendiendo la enfermedad del COVID-19: Rompiendo estigmas.
- Manejo adecuado del estrés en tiempos de crisis.
- Gestión de medios de autocuidado en el afrontamiento de una emergencia sanitaria.



PERÚ

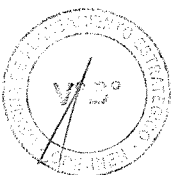
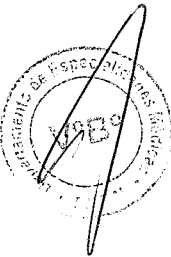
Sector
Salud

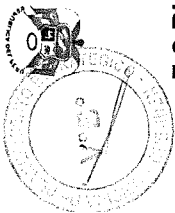
Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD"

- Descubriendo nuestro potencial personal: Resiliencia y Afrontamiento Responsable.
- Incremento de la inestabilidad emocional en situaciones de riesgo: Distorsiones cognitivas y comunicacionales.
- Trabajo en Equipo en situaciones de emergencia.
- Síndrome de Burnout: Buscando disminuir los riesgos de agotamiento mental en situaciones de crisis.
- Talleres de Relajación y Manejo de Temores.





PERÚ

Sector Salud

Instituto Nacional de
Enfermedades Neoplásicas



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

7.8 PLAN DE ACTIVIDADES

N°	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	TIEMPO DE EJECUCIÓN				
			ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGO
1	Conformación del Equipo de Acompañamiento Psicosocial para el Personal de la Salud (EDAPS)	Jefe del INEN	X				
2	Socialización de la GUIA TÉCNICA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL DE LA SALUD EN EL CONTEXTO DEL COVID – 19, Aprobada con Resolución Ministerial N°180-2020-MINSA el 6 de abril del 2020.	Jefe del INEN	X				
3	Elaboración del diagnóstico situacional del establecimiento de salud	EDAPS	X				
4	Elaboración del Plan de Implementación y Supervisión de Cuidado y Autocuidado de Salud Mental del Personal de la Salud en el Contexto de COVID-19	EDAPS	X				
5	Aplicación de Instrumentos de tamizaje de problemas de salud mental y otros malestares.	EDAPS	X				
6	Capitaciones en cuidado y autocuidado de salud mental en contexto COVID	EDAPS EFSMO	X	X	X		
7	Difusión de Información sobre cuidado y autocuidado de salud mental	Comunicaciones INEN	X	X	X		
8	Atención individualizada de personal con alteraciones luego de tamizaje	EDAPS EFSMO		X	X		
9	Seguimiento y monitoreo	EDAPS EFSMO		X	X	X	
10	Informe Final	EDAPS					X

Plan de Contingencia frente al Coronavirus COVID-19
Comité de Prevención y Control de Infecciones Asociadas a la atención de Salud
Grupo de Trabajo de la Gestión del Riesgo de Desastres-GTGRD