



Consideraciones de salud mental para líderes de equipo

¡Cuidarnos es obra de todos!

Durante el brote de Covid-19

- 1.** Los **gerentes** y los **líderes del equipo** también se enfrentan a **factores estresantes** similares a los de su personal, y potencialmente tienen presión adicional en el nivel de responsabilidad de su rol.

Recomendación

Es importante que las **estrategias para trabajadores** sean **válidas** tanto para ellos como para los gerentes. Deben ser capaces de modelar estrategias de autocuidado para mitigar el estrés.



- 2.** Evite canales de información informal y mantenga vías de comunicación con un equipo único emisor.

Recomendación

Es importante garantizar que se proporcionen **comunicaciones de buena calidad** y **actualizaciones de información** precisas a todo el personal.

- 3.** Evite mantener mismas rutinas de su equipo.

Recomendación

Rotar a los trabajadores de las funciones de alto estrés a las de menor estrés.

- 4.** Apoyarse sólo en el equipo de más experiencia puede **desgastar** y **sobrecargar** a las personas.

Recomendación

Asocie trabajadores sin experiencia con sus colegas de más experiencia.



- 5.** Evite cambiar información de turnos y descansos a diarios.

Recomendación

Iniciar, alentar y monitorear los descansos de trabajo y mantener una rutina ordenada. Respetar los horarios de descanso.



- 6.** No improvise a diario medidas, que sean comunicadas por distintos canales.

Recomendación

Implementar canales únicos de comunicación, que permitan de manera planificada horarios flexibles para trabajadores que se ven directamente afectados o tienen un familiar afectado por un evento estresante.

