

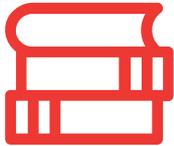
Estrategias para  
Fortalecer la Salud  
Mental en el Trabajo en  
Tiempos de Crisis  
COVID-19

LLONA & BUSTAMANTE

ABOGADOS

<b>Constitución Política de 1993</b>	Artículo 1°. La defensa de la persona humana y el respeto de su dignidad son el fin supremo de la sociedad y del Estado. Derechos fundamentales de la persona
<b>Ley No. 29783</b>	Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo (LSST). (Modificada por Ley N° 30222)
<b>Ley No. 30947</b>	Ley de Salud Mental
<b>Decreto Supremo No. 005-2012-TR</b>	Reglamento de la LSST. (Modificado por D.S. 006-2014-TR y D.S. 020-2019-TR)
<b>Decreto Supremo No. 007-2020-SA</b>	Reglamento de la Ley de Salud Mental
<b>Decreto Supremo No. 080-2020-PCM</b>	Decreto Supremo que aprueba la reanudación de actividades económicas en forma gradual y progresiva dentro del marco de la declaratoria de Emergencia Sanitaria Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19. (Modificado por Decreto Supremo N° 103-2020-PCM)
<b>Decreto Supremo No. 094-2020-PCM</b>	Decreto Supremo que establece las medidas que debe observar la ciudadanía hacia una nueva convivencia social y prorroga el Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19.
<b>Decreto Supremo No. 020-2020-SA</b>	Decreto Supremo que prorroga la Emergencia Sanitaria declarada por Decreto Supremo N° 008-2020-SA.

<b>Decreto Supremo No. 101-2020-PCM</b>	Decreto Supremo que aprueba la Fase 2 de la Reanudación de Actividades Económicas dentro del marco de la declaratoria de Emergencia Sanitaria Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19, y modifica el D. S. N° 080-2020-PCM.
<b>Decreto Supremo No. 117-2020-SA</b>	Decreto Supremo que aprueba la Fase 3 de la Reanudación de Actividades Económicas dentro del marco de la declaratoria de emergencia sanitaria nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19.
<b>Decreto Supremo No. 135-2020-SA</b>	Decreto Supremo que proroga el Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19.
<b>Res. Ministerial No. 193-2020-MINSA</b>	Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de personas afectadas por COVID-19 en el Perú. (Modificada por R.M. 209-2020-MINSA, 240-2020-MINSA, R.M. 270-2020-MINSA y R.M. 375-2020-MINSA).
<b>Res. Ministerial No. 180-2020-MINSA</b>	Guía Técnica para el Cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud.
<b>Res. Ministerial No. 363-2020-MINSA</b>	Documento Técnico “Plan de Salud Mental”.
<b>Res. Ministerial No. 377-2020-MINSA</b>	Registro del "Plan para la vigilancia, prevención y control del COVID-19 en el trabajo”.
<b>Res. Ministerial No. 448-2020-MINSA</b>	Aprueba el Documento Técnico: “Lineamientos para la vigilancia de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a COVID-19”.



## Constitución de la OMS.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



## Constitución Política del Perú de 1993 (artículo 7).

**“Todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad así como el deber de contribuir a su promoción y defensa (...)”**

### **Salud Mental**

- La salud mental es un componente integral y esencial de la salud, no hay salud sin salud mental.

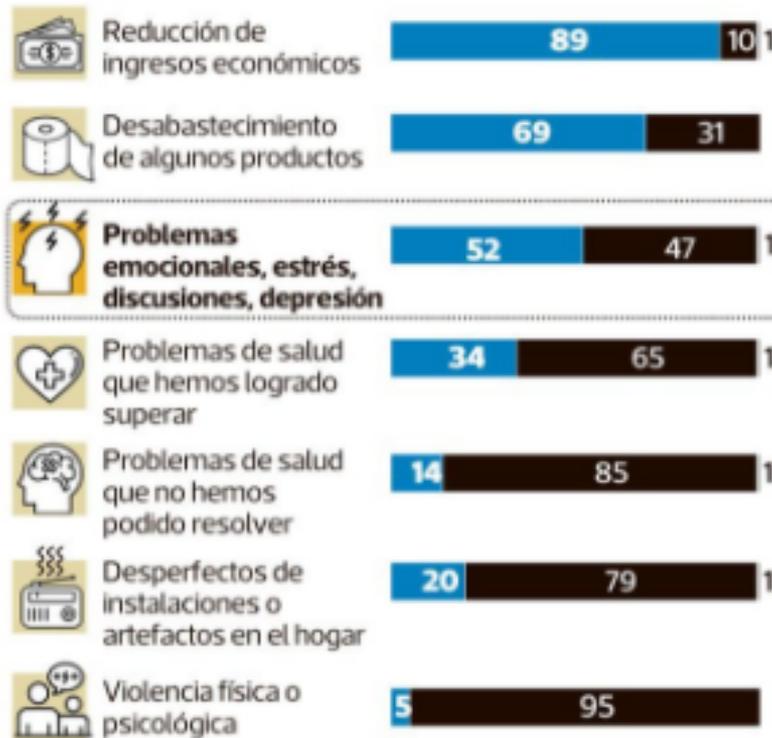
- El empleador garantiza, en el centro de trabajo, el establecimiento de los medios y condiciones que protejan la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores.
- Bien Jurídico protegido: El derecho de toda persona a la vida y a la integridad física y moral, como un derecho fundamental, y cuya protección merece primordial atención por parte de todo Estado.
- Estos derechos deberán prevalecer en todo ámbito en el que ser humano se desenvuelva.
- En el marco de una relación de trabajo, se deberá preservar, además el derecho del trabajador a la protección de su salud.
- Conservar un estado de salud adecuado es indispensable para el desarrollo de una vida plena, íntegra física, psíquica y moralmente.

## Problemáticas durante la cuarentena

### RELACIÓN DE DIFICULTADES EN LA VIDA DEL ENCUESTADO

¿Qué problemas ha enfrentado en su hogar durante la cuarentena? (%)

CLAVE ■ Sí ■ No ■ No precisa



Fuente: El Comercio  
Encuesta realizada por IPSOS.  
23 de abril de 2020.

De acuerdo con el estudio realizado por el Ministerio de Salud (Minsa) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) a un universo de 57,250 personas mayores de edad, 6 u 8 de cada 10 peruanos estarían sufriendo algún tipo de problema o sintomatología relacionada con enfermedades de salud mental.

▶ Las enfermedades más comunes entre la población:

**ANSIEDAD 15,944** | **DEPRESIÓN 7,080** | **ADICCIONES 2,965**

La investigación explica que las sintomatologías más frecuentes son dificultades para dormir (55.7%), problemas con el apetito (42.8%), cansancio o falta de energía (44%), falta de concentración (35.5%) y pensamientos o ideaciones suicidas (13.1%).

▶ Los síntomas más frecuentes son:

**55.7%**  
DIFICULTADES  
PARA DORMIR

**42.8%**  
PROBLEMAS  
CON EL APETITO

**44%**  
CANSANCIO O  
FALTA DE ENERGÍA



Fuente:Declaraciones representante del Centro de Salud Mental Comunitario UNMSM, sobre encuestas poblacionales realizadas y llamadas atendidas por la línea telefónica 113, opción 5. Diario Oficial, El Peruano. Agosto 2010.



## Plan del cuidado, promoción y prevención de afectaciones a la salud mental de trabajadores en ámbitos laborales:



Programa que promueva  
nutrición y alimentación  
saludable



Programa de  
actividad física



Actividades  
socioculturales y  
deportivas



Gimnasia laboral y  
cuidados ergonómicos

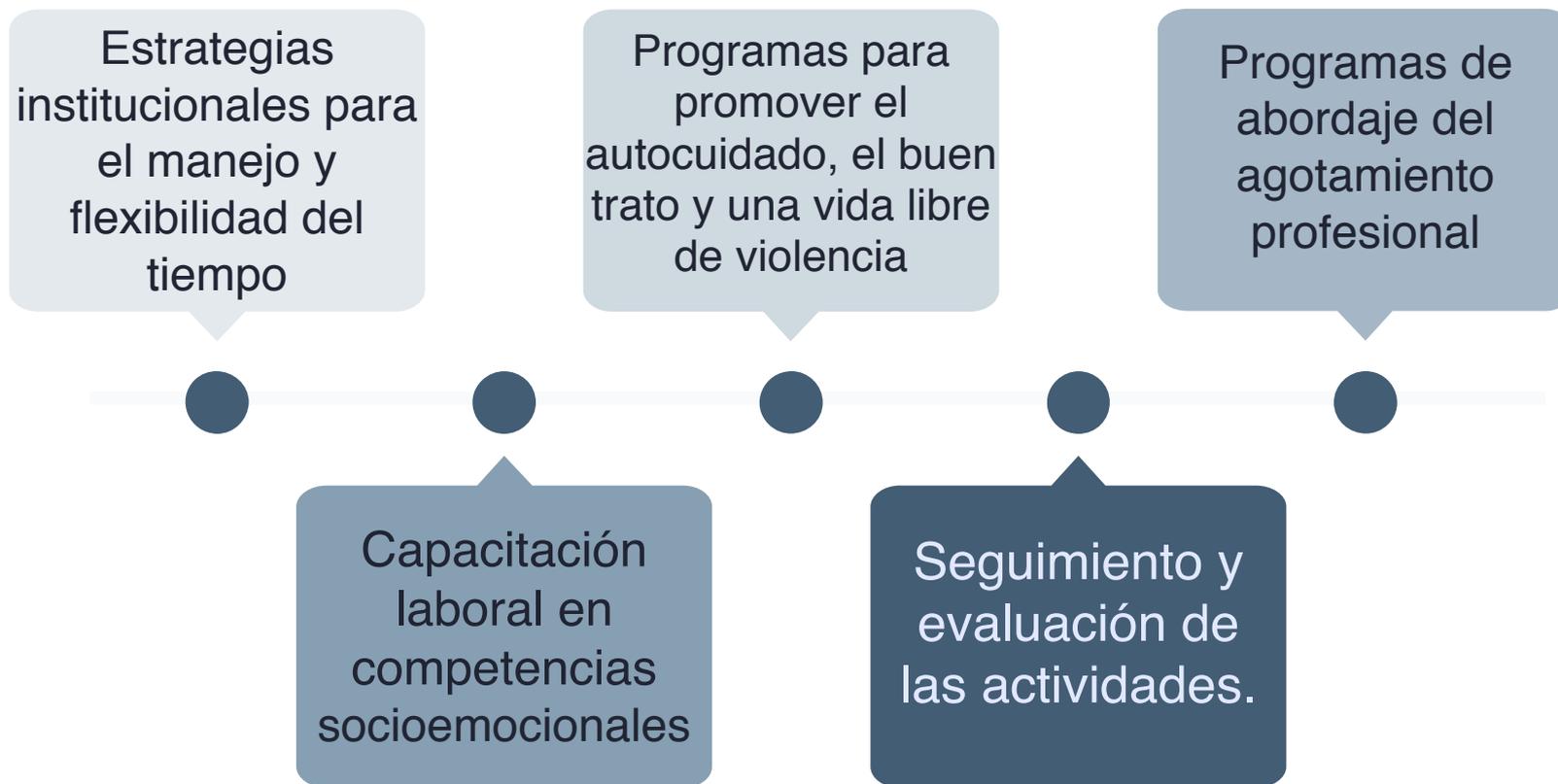


Acceso a servicios  
sociales y de salud



Programa de  
reconocimientos y  
logros

## Plan del cuidado, promoción y prevención de afectaciones a la salud mental de trabajadores en ámbitos laborales: (...)

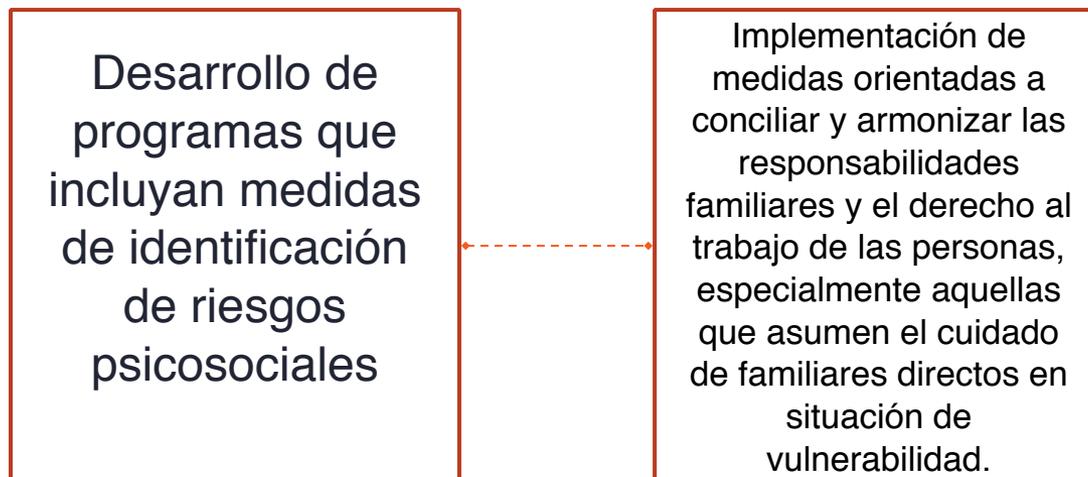


**Plan del cuidado y promoción del clima organizacional al más alto nivel institucional: (...)**

- 01 Manual o guía de buenas prácticas
- 02 Compromiso del buen trato y respeto
- 03 Norma organizacional para prevenir el acoso laboral y sexual
- 04 Grupos de vigilancia anticorrupción y contra el hostigamiento sexual.
- 05 Desarrollo de directrices que establezcan la preeminencia del bienestar de la persona por encima de los intereses laborales

## Plan del cuidado y promoción del clima organizacional al más alto nivel institucional:

(...)





# Guía Técnica de Salud Mental

## Anexo N° 1

### Cuestionario de auto reporte de síntomas psiquiátricos (SRQ) abreviado para el tamizaje de problemas de salud mental<sup>22</sup>

Ítem	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.

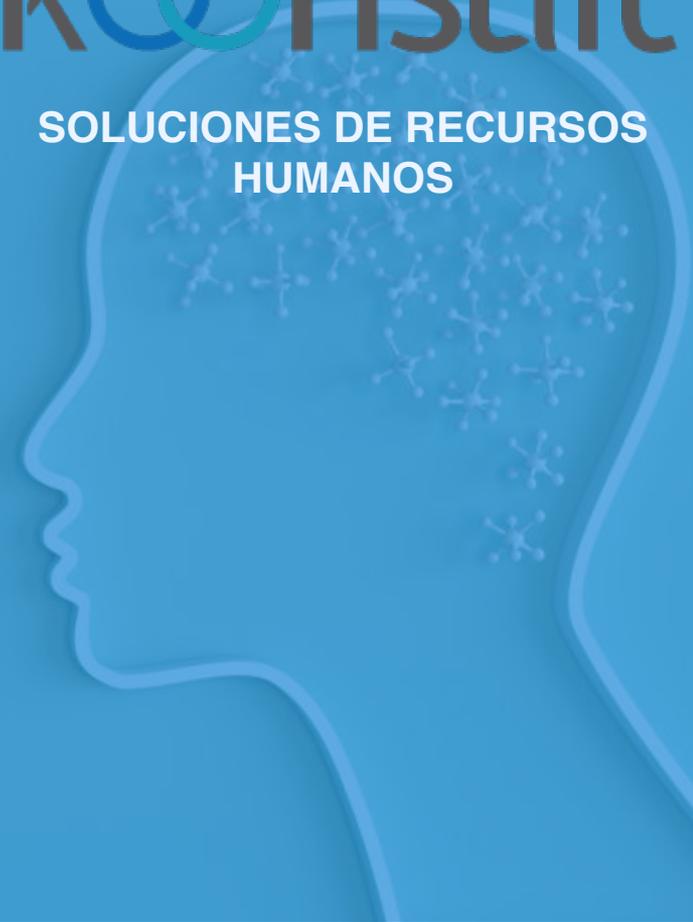
GUÍA TÉCNICA DE SALUD MENTAL. Resolución Ministerial N° 180-2020-MINSA (06.04.2020)

# HERRAMIENTAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL EN SITUACIONES EXTREMAS

Terapeuta Maria Elena  
Loret de Mola

**koonconsult**

SOLUCIONES DE RECURSOS  
HUMANOS





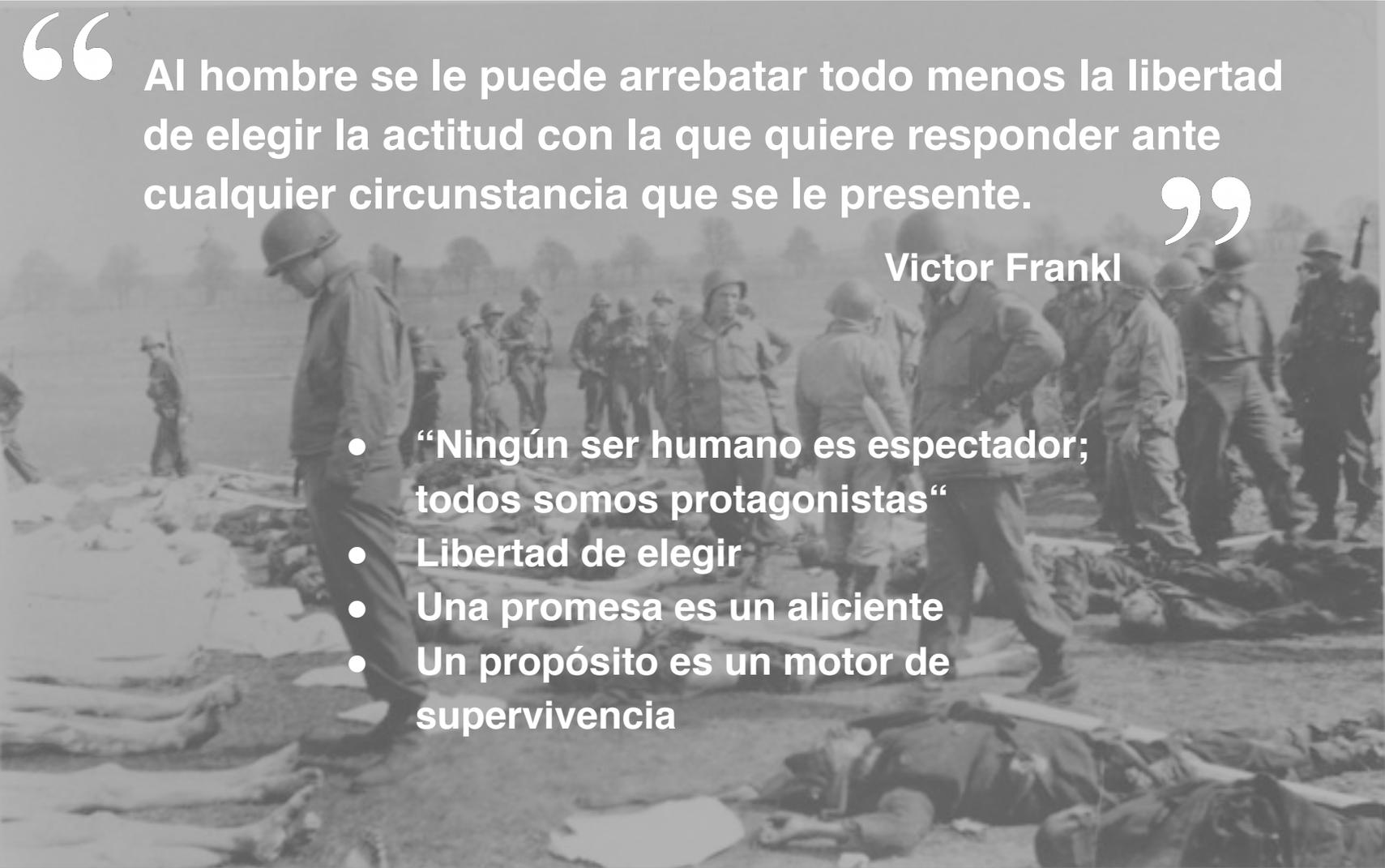
**No estamos en el mismo barco,  
estamos en la misma marea.  
El tamaño de la embarcación  
no nos garantiza llegar a buen  
puerto sino la actitud con la que  
decidamos navegar.**



“ Al hombre se le puede arrebatarse todo menos la libertad de elegir la actitud con la que quiere responder ante cualquier circunstancia que se le presente. ”

Victor Frankl

- “Ningún ser humano es espectador; todos somos protagonistas“
- Libertad de elegir
- Una promesa es un aliciente
- Un propósito es un motor de supervivencia

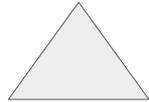


- El mundo está en lucha.
- Hay que salir a pelear.
- Estamos a la defensiva.
- Estamos disconformes

## Los negativos



## Equilibrio



## Los idealistas

- Todo está perfecto.
- Aquí no pasa nada.
- Todos estamos en armonía.
- Idealizamos el momento.

- Llegar a tener una mente Ecuánime



- Que no esté en la negatividad ni en la idealización.

- Encontrando el centro

- Encontrando el equilibrio

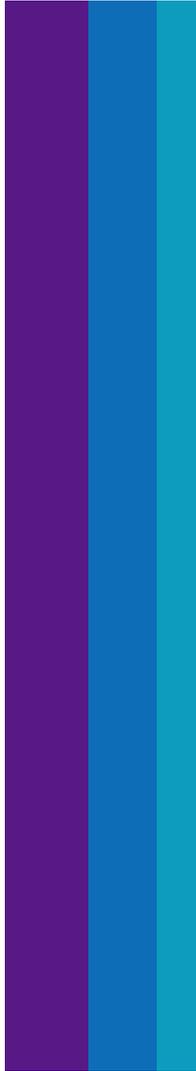


## El Coronavirus ha llegado a ocupar todos nuestros pensamientos.



¿Y cómo lograr el equilibrio?

Tomando en cuenta algunos aspectos que nos pueden ayudar.



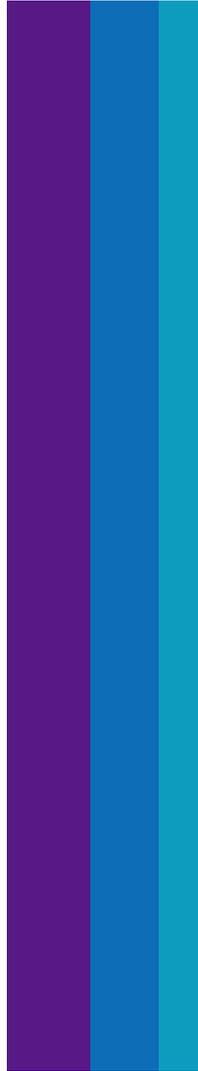
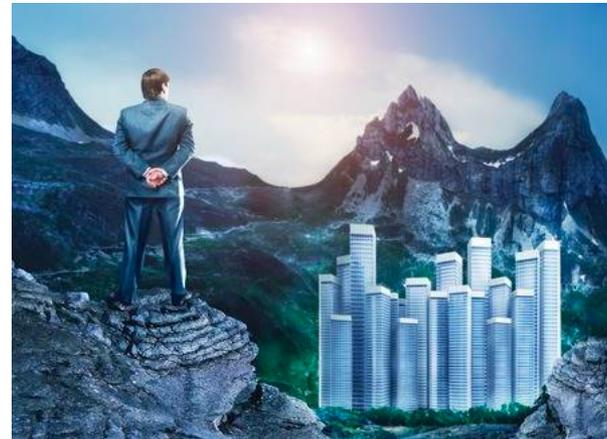
## Reflexión 1:

# Practicar el AUTODISTANCIAMIENTO

Capacidad del ser humano que le permite salirse de sí y mirar con perspectiva el problema.



- Es ahí donde descubrimos que toda crisis tiene oportunidad.
- El problema no lo es todo.





## Reflexión 2: Cuidar las palabras que utilizamos al hablar

“No estamos en guerra sino ante una emergencia sanitaria.”



La neurolingüística.

Origen del lenguaje; épocas de las cavernas; pinturas rupestres

“No estamos aislados ni confinados sino resguardados.”



Importancia del diálogo interno.



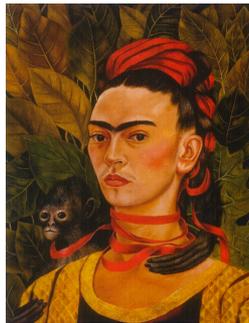
Importancia del lenguaje que usamos con las personas que nos rodean.

## Reflexión 3: Cuidar el LENGUAJE que utilizamos al hablar

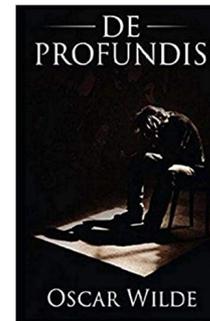
“ La creatividad se crece ante las situaciones adversas.  
Crisis a veces significa oportunidad. ”



El hombre en  
busca de sentido.  
**Viktor Frankl**



El autorretrato  
**Frida Kahlo**



De profundis  
**Oscar Wilde**

¿Qué proceso creativo vas a iniciar tú ahora?

## Reflexión 4: Cuidar la CALIDAD del sueño

“ Estudios han demostrado que la mente se queda procesando lo que vemos, oímos o hablamos 45 minutos antes de irnos a la dormir ”



Importancia de **dormir bien** para la salud y el positivismo.



Importancia de **limitar las horas** que pasamos escuchando y viendo noticias.

## Reflexión **5**: Cuidar nuestra energía

# Conservar y canalizar la energía para evitar el agotamiento físico y mental.

- Aceptar lo que no puedes cambiar.
- Evitar compararte con los demás
- Ubicar las cosas que te restan energía.  
Ejemplo: Discusiones.

**“Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.”**

Viktor Frankl



## Reflexión 6: Importancia del tiempo para la toma de decisiones

“Para AVANZAR hay que saber PAUSAR”

Tomarnos el tiempo necesario para evaluar la mejor alternativa.





**Hoy es tiempo de palmeras.**



## Genera las condiciones para tu seguridad y salud en el Trabajo Remoto:

01

Vístete para trabajar

02

Establece un horario de trabajo

03

Respetar el horario de las comidas

04

Hidrátate

05

Haz pequeñas pausas activas

06

Comunícate

## Conclusiones y Recomendaciones

---

01

Las personas tenemos la libertad de elegir la actitud con la que queremos responder ante cualquier circunstancia que se nos presente.

02

Tomar decisiones financieras entrando bajo los efectos de una actitud negativa o idealista puede poner en riesgo nuestro patrimonio.

03

Es importante cuidar las palabras que utilizamos en nuestro diálogo interno y el que sostenemos con las personas que nos rodean, para que así no nos predispongamos a tener reacciones desproporcionadas.

04

La creatividad se crece ante situaciones adversas. Muchas veces, los momentos de crisis son momentos de oportunidad.

05

Ver con perspectiva los problemas nos permite darle la justa dimensión y nos ayuda a ver que también hay oportunidades.

06

Volvemos selectivos en lo que vemos, escuchamos o hacemos 45 minutos antes de ir a dormir, ayuda tener una mejor calidad de sueño, una mejor actitud al despertar y más energía durante el día.



Soluciones en Recursos Humanos

**Cecilia Cerdeña**

[ccerdena@koonconsult.com](mailto:ccerdena@koonconsult.com)

951 330 759

**María Elena Loret de Mola**

Terapeuta

[melodemo.910@gmail.com](mailto:melodemo.910@gmail.com)

**Nicolás Sánchez León Almerini**

[nsanchezleon@koonconsult.com](mailto:nsanchezleon@koonconsult.com)

982 093 452

[www.koonconsult.com](http://www.koonconsult.com)

Calle Luis Felipe Villarán 520 San Isidro - Lima

¡GRACIAS!

**Evelin Coloma Cieza**

[ecoloma@ellb.com.pe](mailto:ecoloma@ellb.com.pe)

944 576 484

**Gisselle Allen**

[gallen@ellb.com.pe](mailto:gallen@ellb.com.pe)

992 515 000

PARA MÁS INFORMACIÓN SÍGUENOS EN  
NUESTRAS REDES

[WWW.ELLB.COM.PE](http://WWW.ELLB.COM.PE)

PHONE: (511) 418-4860

LLONA & BUSTAMANTE

ABOGADOS



ESTUDIO LLONA & BUSTAMANTE  
ABOGADOS



ESTUDIO LLONA & BUSTAMANTE  
ABOGADOS



ESTUDIOLLONAYBUSTAMANTE