



INAESIN

Instituto de Altos Estudios Sindicales

APOYO A LOS TRABAJADORES

Situación de los trabajadores venezolanos frente a la COVID-19 (aspectos psicológicos)

WWW.INAESIN.COM

APOYO A LOS TRABAJADORES

Situación de los trabajadores venezolanos frente a la COVID-19 (aspectos psicológicos)

**El Instituto de altos Estudios sindicales INAESIN,
Caracas, septiembre 2021**

El Instituto de altos Estudios sindicales INAESIN, constituido el 29 de septiembre de 1985, como organización comprometida con la actualización de las relaciones laborales bipartitas y tripartitas del país, a través de procesos de capacitación laboral y de formación de dirigentes sindicales y trabajadores venezolanos mantiene su propósito de lograr una disposición favorable para resolver situaciones reales de la dinámica social, con actitudes y valores positivos.

Nuestra misión es formar a los sindicalistas venezolanos, a través de cursos técnicos y prácticos, sobre todo en las áreas que su responsabilidad laboral les exige conocer para que desarrollen sindicatos fuertes capaces de defender los intereses de los trabajadores y las trabajadoras.

Para más información sobre las publicaciones y los productos digitales de INAESIN, visita nuestra web **www.inaesin.com**

Producido por INAESIN
Publicación exclusivamente digital

Búscanos en Twitter, Facebook e Instagram como:

INAESIN1

Situación de los trabajadores venezolanos frente a la COVID-19 (aspectos psicológicos)

Un tema sobre el cual poco se ha hablado durante la pandemia son los aspectos psicológicos a los cuales se están enfrentando los trabajadores venezolanos. La depresión puede afectar a cualquier persona en cualquier momento de su vida, independientemente de su condición social, económica, laboral, familiar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada cuatro personas desarrollará una enfermedad mental a lo largo de su vida.



El 41,99% de la población trabajadora presenta síntomas de ansiedad debido a la crisis causada por la COVID-19. Así lo afirma el 'Estudio global sobre el impacto psicológico del COVID-19 en la salud de los trabajadores', llevado a cabo por Affor Prevención Psicosocial. Según señala este informe, los principales síntomas que aparecen de forma frecuente o habitual son: nerviosismo, irritabilidad o tensión (86,2%), alteración del sueño (84,7%), dolor de cabeza (68,8%), retraso en el comienzo de las tareas (50,6%) y sensación de ahogo sin esfuerzo físico (42,6%). (1)

Los trabajadores que formaron parte del estudio son de España, Argentina, Colombia, Chile, Ecuador, México, Panamá y Perú; países que comparten nuestra misma cultura. (Este estudio no evaluó a los trabajadores venezolanos; en nuestro país no existe hasta la fecha de publicación de este boletín un estudio exhaustivo del tema.).

Los venezolanos sufren un constante estrés, todos los días deben enfrentarse a malos servicios, problemas económicos, problemas sociales y desde hace más de un año se le sumó el miedo que causa el posible contagio de la COVID-19.

(1)https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/42-trabajadores-espanoles-presenta-sintomas-ansiedad-crisis-covid-19_86514_102.html



El venezolano vive del día a día de su trabajo, no existen ahorros ni seguridad social es por este motivo que el confinamiento no pudo ser una opción para la mayoría puesto que se debatían entre morir de hambre o morir por causa de la COVID-19. Todo esto genera un estrés abrumador que en muchos casos lleva a depresión y ansiedad. Por otro lado, aquellos trabajadores que lograron adaptar su trabajo al hogar (home office o teletrabajar) no escaparon de padecer ambos trastornos pues tuvieron que afrontar el sentimiento de que no existe una desconexión real del hogar y del trabajo, adaptar un espacio y sumarse a la enseñanza en casa (sí tenían hijos). Realmente no están trabajando desde casa, están en la casa durante una crisis e intentando trabajar.

Con respecto al teletrabajo, expertos señalan que "las videoconferencias también pueden ser más agotadoras mentalmente que las reuniones en persona y contribuir a una mayor fatiga, y la difuminación de los límites entre el trabajo y la vida personal puede contribuir a la reducción de la calidad del sueño". El teletrabajo también puede aumentar el riesgo de trabajar muchas horas y el agotamiento. (2)

En Venezuela, la depresión se convirtió en un trastorno social. El país se encuentra atravesando desde el 2016 una Emergencia Humanitaria Compleja (EHC) al que se le sumó la pandemia en 2020.

(2)<https://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/la-ansiedad-llega-al-21-6-en-espana-y-la-depresion-al-18-75-tras-el-covid-4591>



Como se comentaba al inicio de este boletín, no existen cifras de nuestro país. Sin embargo, Médicos Unidos de Venezuela (2020) realizó un estudio sobre el estado de salud mental del personal de salud venezolano encontrando que, en promedio 67% del personal de salud (bioanalistas, enfermeros, médicos y odontólogos) reportaban síntomas de depresión, siendo estos síntomas de mayor intensidad entre el personal de entre 25 a 45 años de edad. (3)

La ansiedad y la depresión son trastornos mentales, las personas que la padecen poseen una reducción de los neurotransmisores serotonina, noradrenalina y dopamina. Es común que las personas con este trastorno tengan pensamientos catastróficos, se crean responsables del dolor ajeno y piensen que la única solución a su pesar es la muerte. (4)

Afortunadamente, son muchas las cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental y ayudar a otras personas que pueden necesitar más apoyo y atención. La OMS nos presenta los siguientes consejos y recomendaciones:

(3) <https://accionsolidaria.info/articulo-31/>

(4) <https://elestimulo.com/climax/el-atolladero-de-sufrir-depresion-en-venezuela/>

- **Manténgase informado.** Escuche los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recorra a fuentes informativas fiables, como la televisión y la radio locales y nacionales, y manténgase al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud (@WHO) en las redes sociales.
- **Siga una rutina.** Conserve sus rutinas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas rutinas.
 - o Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.
 - o No descuide su higiene personal.
 - o Tome comidas saludables en horarios fijos.
 - o Haga ejercicio de forma habitual.
 - o Establezca horarios para trabajar y para descansar.
 - o Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.
- **Reduzca la exposición a noticias.** Intente limitar la frecuencia con la que ve, lee o escucha noticias que le causen preocupación o tensión. Infórmese de las últimas noticias a una hora determinada, una o dos veces al día en caso necesario.
- **El contacto social es importante.** Si sus movimientos se encuentran restringidos, mantenga un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.
- **Controle el tiempo de pantalla.** Sea consciente del tiempo que pasa cada día delante de una pantalla. Asegúrese de descansar cada cierto tiempo de las actividades de pantalla.
- **Ayude a los demás.** Si puede, ofrécase a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten, por ejemplo para hacerles la compra.

"Realizar y seguir rutinas puede disminuir el riesgo de padecer ansiedad o depresión"





No discrimine: El miedo es una reacción normal en situaciones de incertidumbre. Pero, a veces, este miedo se expresa de un modo que resulta hiriente para otras personas.

Recuerde:

- **Sea amable.** No discrimine a las personas por miedo a la propagación de la COVID-19.
- No discrimine a las **personas** que crea que puedan estar **infectadas** por el coronavirus.
- No discrimine a los **profesionales sanitarios.** Los trabajadores de la salud merecen nuestro respeto y gratitud.

La COVID-19 ha afectado a personas de muchos países, por lo que no se la debe asociar a un grupo humano concreto. (5)

(5)https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=Cj0KCQjwlouKBhC5ARIsAHXNMI_Zm6gyRufKlOZRQ_7sBV2cpAsvYHN19e2ily465eX0y9BFp7ylYT4aAhmnEALw_wcB

Contacto

INSTITUTO DE ALTOS ESTUDIOS
SINDICALES (INAESIN)

Edif. José Vargas,
avenida Este 2, Los Caobos.

Tel. +58 212 324 89 48

e-mail: inaesin1@gmail.com