

EPSICA.COM

INFO@EPSICA.COM

04123975651

Estrategias de autocuidado en una época post pandemia

Cinthya Maza Reyes



#EPSITOUR
2023
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

#EPSITOUR
2023
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

La pandemia, una época difícil.



CIFRAS

- 771,151,224 contagios.
- 6,960,783 muertes.
- 13.533.465.652 DOSIS DE VACUNAS



Fechas

- 31/12/19 1er caso
- 11/03/2020 Pandemia
- 5/05/2023 – fin de la pandemia



Consecuencias sociales

- Aislamiento
- Miedo colectivo
- CRISIS
- Ausentismo laboral
- teletrabajo

Cintha Maza Reyes.

Psicólogo Clínico Comunitario
#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



#EPSITOUR
2023
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

La crisis de salud mental mundial, la otra pandemia.

- *“La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.” OMS*



Con la crisis sostenida y postergada se fueron agotando los recursos individuales para hacer frente a la situación

Cinthy Maza Reyes.

Psicólogo Clínico Comunitario
#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



**#EPSITOUR
2023**
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

La crisis de salud mental mundial, la otra pandemia.

Se calcula que la pandemia ha incrementado entre un 25 % y un 27 % la prevalencia de la depresión y la ansiedad a escala mundial.

1 de cada 4 personas en **TODO EL MUNDO** sufre de algún trastorno mental

Déficit de tratamiento que alcanza el 90 % en algunos países

Fuente: Naciones Unidas

Cinthy Maza Reyes.

Psicólogo Clínico Comunitario

#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



#EPSITOUR
2023
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

La crisis de salud mental mundial, la otra pandemia.

Covid-19

Las economías de la Región han quedado devastadas, lo que ha llevado al aumento del desempleo, la pobreza y la desigualdad, la salud, educación y los servicios sociales se han visto gravemente afectados

Fuente: Organización Panamericana de la Salud

Cinthya Maza Reyes.

Psicólogo Clínico Comunitario

#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



En Venezuela ¿Cómo estamos?

LA CARGA QUE AFECTA LA SALUD MENTAL EN HOMBRES Y MUJERES

Los tres trastornos principales en términos de años de vida ajustados por discapacidad representan del 40 al 55% de la carga total de trastornos MNSS: no siendo igual en hombres y mujeres; mientras los hombres se ven afectados principalmente por autolesiones y suicidio, trastornos por consumo de alcohol y dolores de cabeza, las mujeres se ven afectadas principalmente por dolores de cabeza, trastornos de depresión y la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

Hombres		Mujeres	
Trastorno	AVAD por 100 000	Trastorno	AVAD por 100 000
MNSS (todos)	4627	MNSS (todos)	4009
Autolesiones y Suicidio	835	Trastornos por dolor de cabeza	996
Trastorno por consumo de alcohol	563	Trastornos por depresión	595
Trastornos por dolor de cabeza	547	Enfermedad de Alzheimer y otras demencias	451
Enfermedad de Alzheimer y otras demencias	465	Trastorno de dolor persistente somatoforme	403
Trastornos por depresión	444	Trastornos por ansiedad	345

Fuente: OMS ,2018.

Cinthya Maza Reyes.

Psicólogo Clínico Comunitario

#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



En Venezuela ¿Cómo estamos?



Cinthy Maza Reyes.
Psicólogo Clínico Comunitario

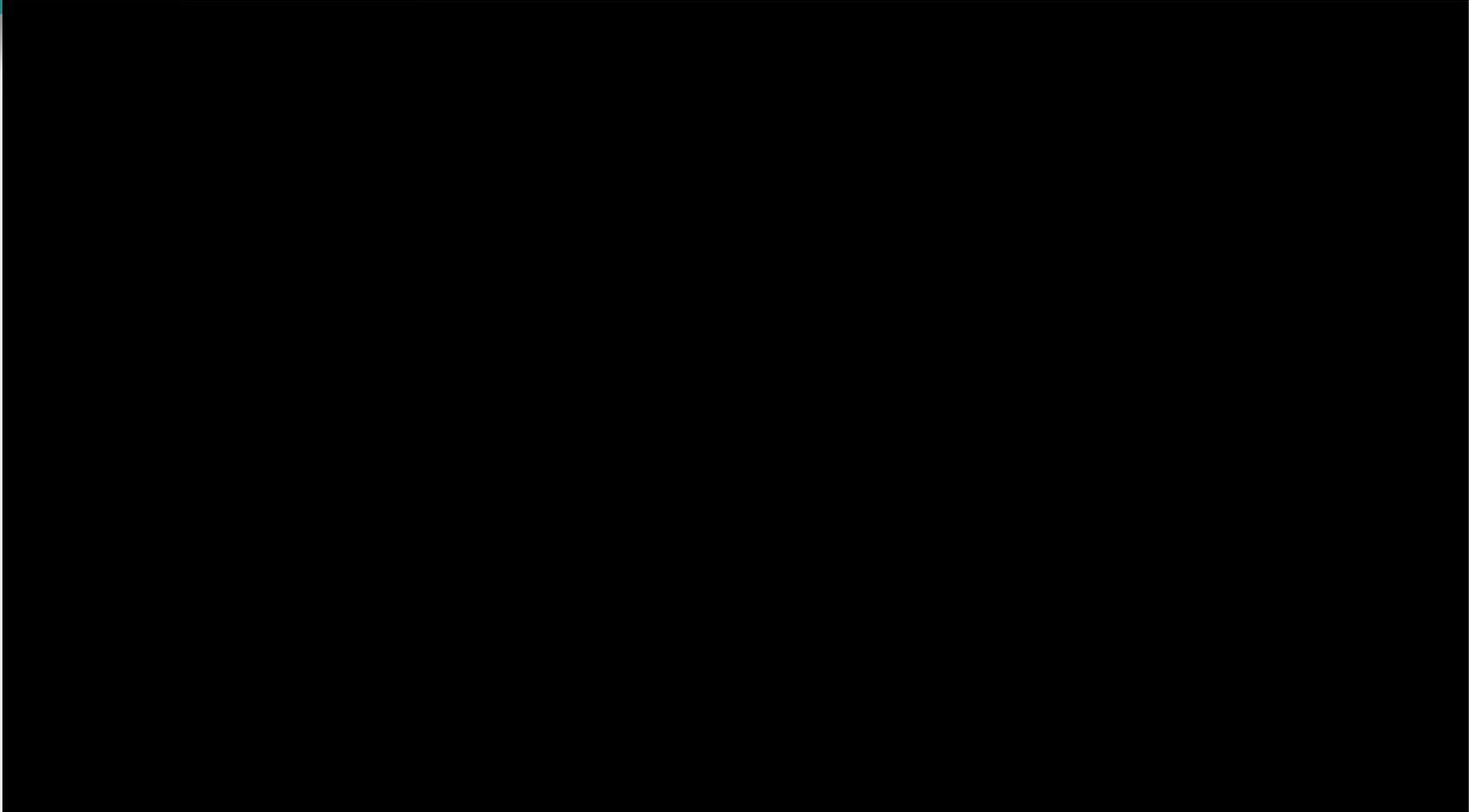
#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com

Fuente: PsicoData Venezuela, 2023



**#EPSITOUR
2023**
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)



#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



**#EPSITOUR
2023**
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

En Venezuela ¿Cómo estamos?

- El Observatorio Venezolano de Violencia (OVV) contabilizó un total de 256 casos de suicidio en Venezuela entre los meses de enero y julio del 2023



Aumento de 11 % en
casos de suicidios registrados
en Venezuela desde 2022.

Cinthya Maza Reyes.

Psicólogo Clínico Comunitario

#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



#EPSITOUR
2023
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

Productividad y Salud Mental

Productividad es realizar cualquier tarea eficientemente, obteniendo el mejor y máximo rendimiento con el menor número de recursos, entre ellos, tiempo



designed by freepik

A nivel mundial, se estima que cada año se pierden 12 000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, a un costo de US\$ 1 billón por año en pérdida de productividad

Cintha Maza Reyes.

Psicólogo Clínico Comunitario

#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



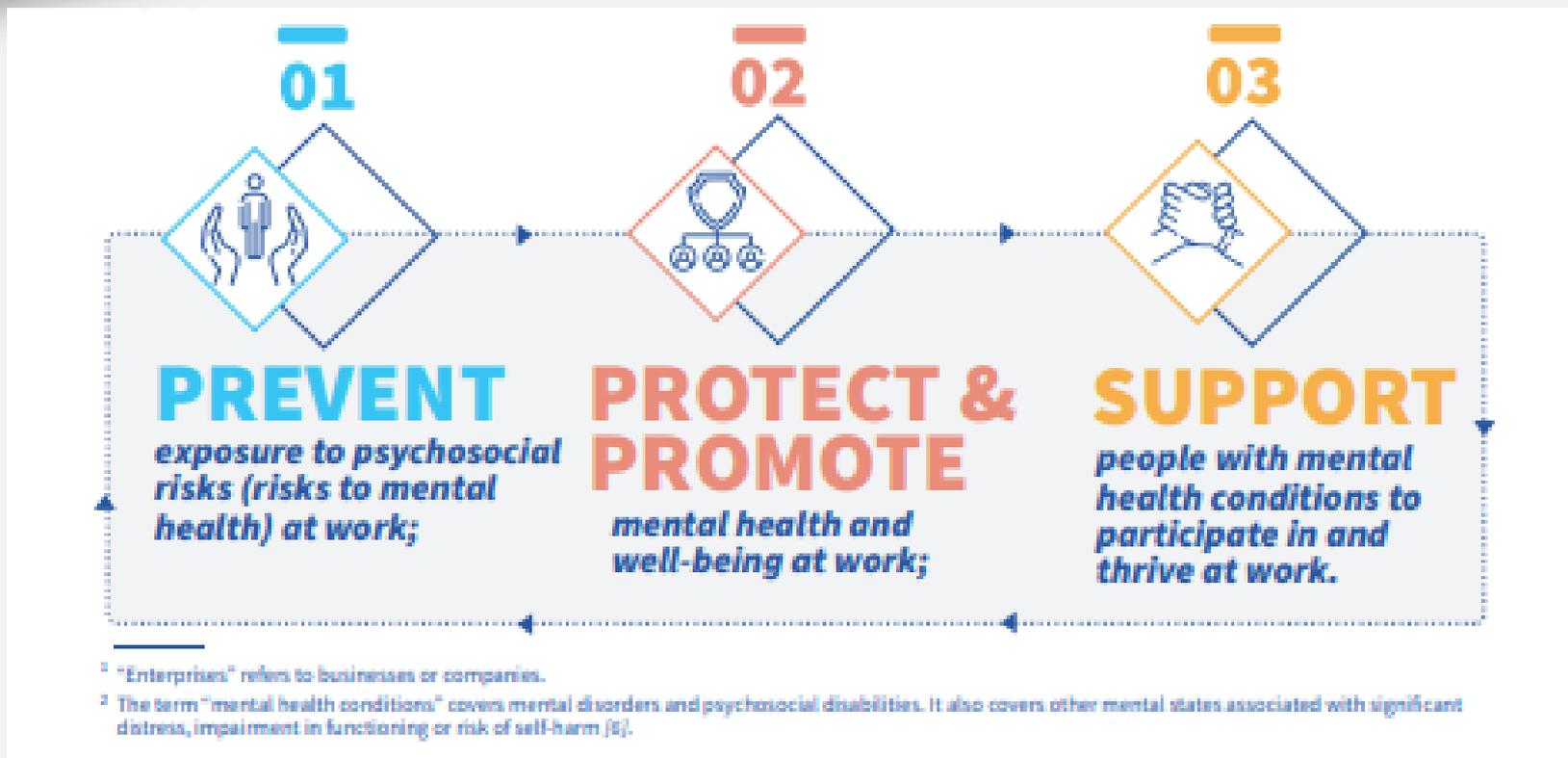
CONSECUENCIAS DE UNA SALUD MENTAL DETERIORADA EN EL TRABAJO

- Las principales consecuencias adversas en el trabajo serían: el ausentismo, “presentismo” (asistir al trabajo con un padecimiento físico, lo que impide ejecutar adecuadamente las funciones), reemplazos por abandono del puesto y bajo desempeño por estrés crónico



Pero, entonces ¿Qué podemos hacer?

#EPSITOUR
2023
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)



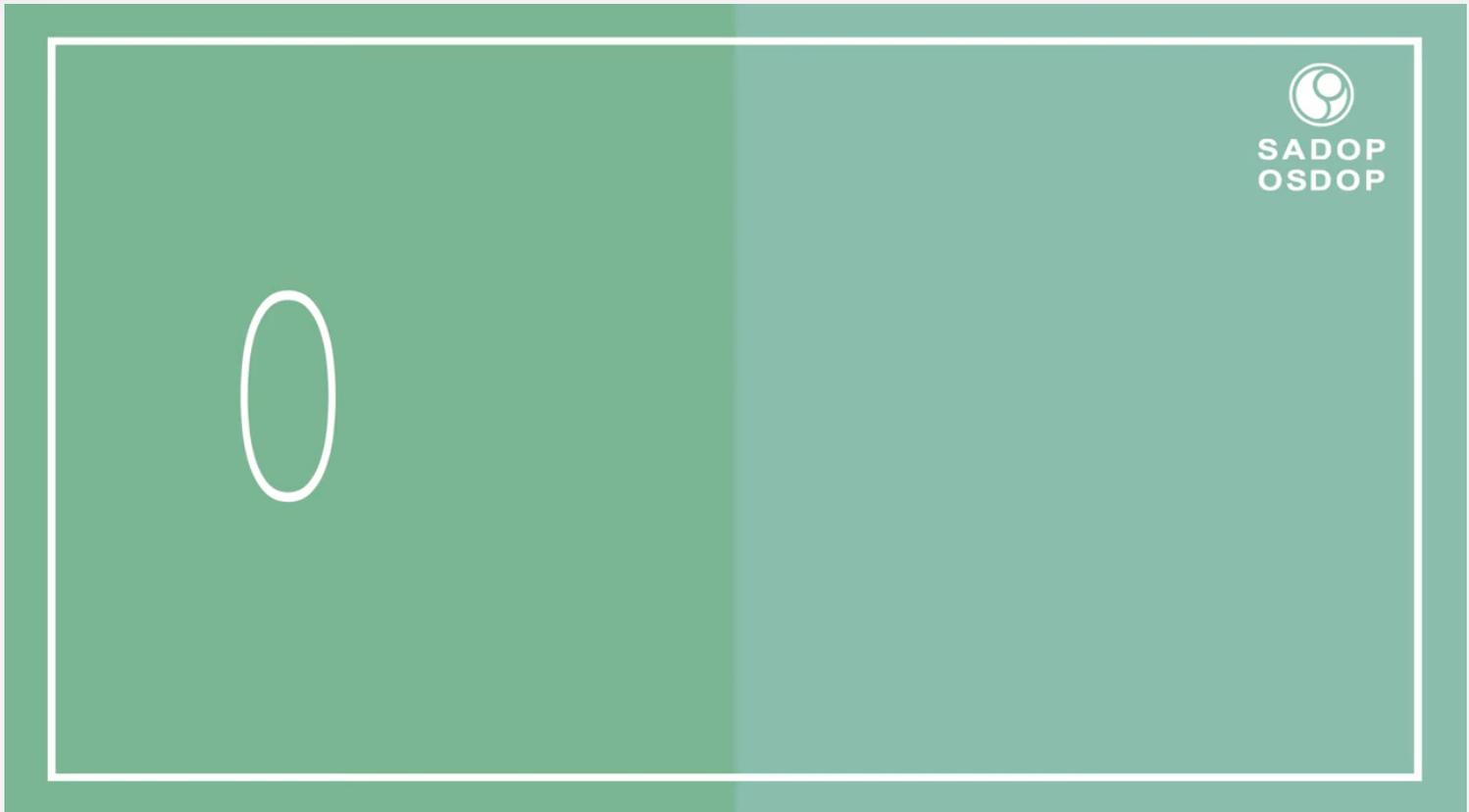
Cinthy Maza Reyes.
Psicólogo Clínico Comunitario

#EpsiTour2023
www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



#EPSITOUR
2023
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

Pero, entonces ¿Qué podemos hacer?




SADOP
OSDOP

#EpsiTour2023

13 www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



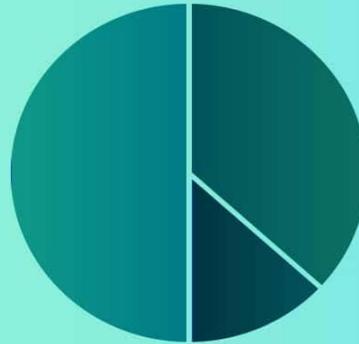
Pero, entonces ¿Qué podemos hacer?

#EPSITOUR
2023
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES?

INTERVENCIONES PRIMARIAS

- Gestión de la carga de trabajo
- Mejora en la comunicación
- Un entorno físico adecuado
- Evaluaciones de desempeño
- Actividades de *team building*
- Promover la conciliación



INTERVENCIONES SECUNDARIAS

- Concienciación de los empleados
- Formación de los empleados
- Crear un plan de cobertura de salud

INTERVENCIONES TERCIARIAS

- Medidas para regresar a la oficina de forma segura
- Ofrecer un seguro de salud privado



Cinthy Maza Reyes.

Psicólogo Clínico Comunitario

#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



ACTIVIDADES PARA FOMENTAR TU SALUD MENTAL

INTENTA HACER ALGO NUEVO



FRECuenta A TUS AMIGOS



ASTRONAUTA EMOCIONAL

#VenATerapia

#AstronautaEmocional

NO SEAS TAN CRÍTICO CONTIGO, TODOS NOS EQUIVOCAMOS.



DEDICA UN TIEMPO A HACER LO QUE TE APASIONA.



SAL A CAMINAR Y DISFRUTA EL DÍA.

Cinthya Maza Reyes.

Psicólogo Clínico Comunitario

#EpsiTour2023

15 www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com

¿Cómo cuidar tu salud mental?



Cinthya Maza Reyes.

Psicólogo Clínico Comunitario

#EpsiTour2023

16 www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com

**#EPSITOUR
2023**
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

A modo de reflexión



Todos somos responsables de crear una cultura de dignidad, respeto e inclusión en el trabajo

#EpsiTour2023

17 www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com



#EPSITOUR
2023
GIRA POR VENEZUELA (NOV - DIC)

gracias





*No importa cuanto
dinero ganes, si al final
debes gastarlo en
reparar tu salud,
incluyendo tu salud
mental.*

Cinthya Maza

cinthyamazareyes@gmail.com

@Solocinthya

04245062361

Valentina Sangronis

@Eventos Tina

04245940683

#EpsiTour2023

www.epsica.com • FB, Twt, Ig, Tik Tok, IN: @epsica • info@epsica.com