

## Prácticas de autocuidado del personal asalariado y voluntario de las organizaciones de la sociedad civil que trabajan con poblaciones vulnerabilizadas.

Reconociendo la importancia de conocer los riesgos para la salud mental del personal asalariado y voluntario de las organizaciones de la sociedad civil (OSC) y de identificar estrategias de promoción de su bienestar integral, el Colectivo Salud Mental de la República Dominicana, con el apoyo del Servicio Judío Americano Mundial (AJWS) desarrolló el Diagnóstico de necesidades de salud mental de las OSC socias del AJWS. En este diagnóstico se aplicó una encuesta para examinar las prácticas individuales de autocuidado completada por 108 personas de diez OSC. La evidencia muestra que la salud física y la mental están conectadas, por lo que no solo es necesario conocer el nivel de agotamiento del personal de las instituciones sino las conductas protectoras (o de su ausencia) en otros ámbitos de sus vidas. Por ejemplo, estar físicamente activa puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar el estado de ánimo, mientras que no dormir lo suficiente puede generar irritación y enojo y aumentar la probabilidad de tener depresión. Asimismo, una nutrición adecuada ayuda a que las personas se sientan mejor emocional y físicamente, y a disminuir la ansiedad y el estrés.<sup>1,2</sup>

Con el objetivo de describir el nivel de aplicación de algunas prácticas de autocuidado reportado por el personal asalariado y voluntario que completó la encuesta, y examinar al mismo tiempo los efectos de dichas prácticas en la salud física y mental documentados en la evidencia disponible, se elaboraron las siguientes tablas.

### Resultados de la encuesta de autocuidado

#### Cuidado físico

##### Dormir bien

El 36% indicó que frecuentemente duerme lo suficiente (de 7 a 8 horas), el 26% lo hace ocasionalmente y el 26% rara vez o nunca lo hace.

##### Alimentación saludable y regular

El 58% reportó que frecuentemente come con regularidad (desayuno, almuerzo y cena), el 20% lo hace ocasionalmente y el 12% lo hace rara vez o nunca.

##### Actividad física

El 32% reportó que frecuentemente hace alguna actividad física divertida (bailar, nadar, caminar, correr, cantar u otra), al 30% nunca se le había ocurrido esto y el 23% rara vez o nunca lo hace.

### Efectos en la salud física y mental

La falta de sueño puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedad cardíaca, presión arterial alta y obesidad. También puede afectar a la concentración y la memoria. No dormir lo suficiente puede causar problemas graves en personas con cáncer, como una calidad de vida más baja, depresión y dificultad para realizar las actividades diarias.<sup>3</sup>

Los alimentos que consumen las personas afectan a su bienestar. Una alimentación saludable puede ayudarles a sentirse mejor, retomar sus fuerzas y energía, y reducir la probabilidad de tener problemas de salud, como enfermedad cardíaca, diabetes y algunos tipos de cáncer.<sup>4</sup>

Algunos beneficios de la actividad física para la salud mental ocurren inmediatamente después de una sesión de actividad física moderada o intensa. Estos beneficios incluyen menos sentimientos de ansiedad a corto plazo entre las personas adultas. Realizar una actividad física regular puede ayudar a mantener las habilidades para pensar, aprender y tener buen juicio con el pasar de los años. También puede reducir el riesgo de depresión y ansiedad, al igual que ayudar a dormir mejor. La ciencia demuestra que la actividad física puede reducir el riesgo de morir temprano de causas principales de muerte como las enfermedades del corazón o algunos cánceres.<sup>5</sup>

## Resultados de la encuesta de autocuidado

## Efectos en la salud física y mental

### Cuidado emocional y de las relaciones interpersonales

#### Contacto y conversaciones con personas cercanas

El 56% señaló que nunca se le ha ocurrido mantenerse en contacto con gente importante en su vida, el 19% reportó que lo hace frecuentemente y el 18% que rara vez o nunca lo hace.

El 33% indicó que frecuentemente dedica tiempo a ver a sus amig@s, el 33% dijo que nunca se le ha ocurrido esto, el 18%, que frecuentemente lo hace y el 17%, que rara vez o nunca lo hace.

Hablar con amistades, vecinos y seres queridos puede ayudar a aliviar el estrés y a desarrollar resiliencia.<sup>6</sup> Todas las personas necesitan tener interacciones sociales para sobrevivir y prosperar.<sup>7</sup>

## Resultados de la encuesta de autocuidado

## Efectos en la salud física y mental

### Cuidado en el lugar de trabajo/cuidado profesional y balance general

El 48% indicó que nunca se le ha ocurrido tomar descanso en su día de trabajo (por ejemplo, para almorzar, necesidades fisiológicas), el 24% lo hace frecuentemente, el 19%, rara vez o nunca.

El 44% indicó que nunca se le ha ocurrido esforzarse por tener un equilibrio entre el trabajo, la familia, las relaciones sociales, con el descanso y el disfrute, el 27% señaló que lo hace con frecuencia, el 15%, que rara vez o nunca y el 13%, que ocasionalmente.

El sueño insuficiente y las consecuencias de la fatiga no solo ponen en peligro la seguridad del personal, sino también la seguridad de las personas que colaboran con ellos. La fatiga en el trabajo también puede tener un efecto público devastador, en especial en ocupaciones con consecuencias de riesgo alto. Idealmente, el tiempo no laboral permite recuperarse del trabajo. Sin embargo, la recuperación insuficiente debido a responsabilidades del hogar y de otro tipo puede empeorar la fatiga, lo cual lleva a que el personal regrese a sus puestos de trabajo en un estado perpetuo, e incluso acumulativo, de fatiga.

Varios estudios señalan que la fatiga se puede extender de los trabajadores a sus parejas, al limitar los recursos personales y el tiempo para ocuparse de las responsabilidades del hogar y la recuperación social. Además, la fatiga afecta las funciones intelectuales y la capacidad para tomar decisiones.<sup>8</sup>



- 1 U.S. Department of Health and Human Services. Cómo mejorar la salud mental. USA. Mayo 2020. <https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>
- 2 Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Pasos para una buena salud mental. Febrero 2021. <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health/steps-good-mental-health>
- 3 CDC. Dormir bien. Junio del 2022. <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/physical-health/sleep.htm>
- 4 CDC. Alimentación saludable. <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/physical-health/eating-healthy.htm>
- 5 CDC. Los beneficios de la actividad física. Enero del 2022 <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>
- 6 CDC. Cuidar de tu bienestar emocional. Mayo del 2021. <https://www.cdc.gov/populationhealth/well-being/spanish/bienestar-emocional.htm>
- 7 NIH. Soledad y aislamiento social: Consejos para mantenerse conectado. Enero 2021. <https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectado>
- 8 Imelda Wong y Anna Arlinghaus. La fatiga relacionada con el trabajo va más allá del ámbito laboral. CDC. Mayo 2020. <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/04/27/fatigue-spillover-spanish/>

*Este material fue elaborado en el marco del proyecto Diagnóstico de necesidades de salud mental de OSC socias del Servicio Judío Americano Mundial (AJWS), implementado por COSALUME con el apoyo del AJWS.*

República Dominicana. Noviembre 2022.