

Contención emocional

APOYANDO LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES

CON EL FIN DE BRINDAR APOYO PSICOLÓGICO A AQUELLOS TRABAJADORES DE EMPRESAS SOCIAS DE LA CChC Y SUS FAMILIAS, QUE ESTÁN PASANDO POR UN COMPLEJO MOMENTO ANÍMICO, EL ÁREA SOCIAL DE LA CChC IMPLEMENTÓ UN SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA ESPECIALIZADA PARA ACOMPAÑARLOS Y CONTENERLOS.

Por Beatriz Espinoza.

“Actualmente, los temas que más estresan a las personas son los relacionados con la ansiedad que provoca contagiarse de Covid-19, el temor a ser desvinculado de su fuente laboral, la falta de dinero provocada por el desempleo, los roces en la convivencia y su repercusión en la crianza de los hijos y las relaciones de pareja, y la mala gestión del tiempo en los casos del teletrabajo. A ellos hay que sumarle la tristeza y el duelo en el caso de quienes han perdido a seres queridos a causa del virus”, comenta Esteban Caces, psicólogo a cargo de la Línea de Contención Emocional, Estamos Contigo, que entrega apoyo psicológico, vía telefónica, a los trabajadores de las empresas socias de la CChC y sus familias a lo largo de todo Chile.

Estamos Contigo tiene como objetivo proporcionar atención telefónica, realizada por profesionales del área psicológica, en donde se logre la contención de la persona que realiza una consulta, resguardando su privacidad y la confidencialidad de la información. “Esta atención no reemplaza una terapia psicológica, pero sí otorga los primeros auxilios que una persona necesita, en el aspecto emocional y ante una situación que

lo desborda anímicamente”, afirma Caces. La iniciativa, que forma parte del Compromiso y Protocolo Social lanzado en junio por la CChC, funciona hace cuatro meses y es gratuita. Incluso, a la persona siempre se le ofrece llamarla de vuelta, por si tiene alguna restricción en sus minutos disponibles.

Los ámbitos principales que aborda este servicio son violencia intrafamiliar, adicciones, descompensación de patologías psiquiátricas diagnosticadas (depresión, insomnio, etc.), manejo de control de impulsos y síntomas psicósomáticos, entre otros. “Afortunadamente, no se han reportado casos de violencia intrafamiliar, pero sí algunas desavenencias en matrimonios en los que ambos integrantes están en su casa. Estos problemas se han dado, principalmente, por una desequilibrada distribución de las tareas del hogar y celos al ver que la mujer o el hombre pasa mucho tiempo chateando en el celular”, señala Esteban Caces.

La atención incluye a trabajadores cesantes, activos, suspendidos y jubilados. Si bien funciona de lunes a viernes, de 9 a 18 horas, la idea es que nadie quede sin ser atendido. De esta manera, quienes lla-

man fuera de este horario, pueden dejar grabados sus datos para que un psicólogo los contacte posteriormente. A su vez, si la línea se encuentra ocupada –lo que quiere decir que el especialista está hablando con otro beneficiario–, un operador contesta el teléfono y toma los datos del paciente para llamarlo más tarde.

SERVICIO SENCILLO

“La salud mental de los trabajadores de la construcción es un tema muy relevante para la CChC, más aún cuando la cobertura del sistema público en esta área es deficiente”, afirma Matías Donoso, subgerente de programas sociales de la CChC, quien destaca que Estamos Contigo complementa otros programas de atención social vigentes en materia de empleabilidad, emprendimiento, formación y capacitación.

Donoso enfatiza en que, a lo largo de los años, el Área Social de la CChC se ha preocupado de crear instancias de apoyo y reflexión para orientar a los trabajadores en temas sensibles como el consumo de alcohol y drogas y la violencia intrafamiliar. Sin embargo, durante la pandemia “se quiso ampliar el

horizonte, sumando nuevas problemáticas, con una atención personalizada a nuestros trabajadores y sus familias”.

El subgerente de programas sociales explica que se optó por el formato de llamada telefónica, debido a que es un sistema “más accesible para todos los beneficiarios, en el sentido de que no se necesita un computador, ni conocimientos acerca de una plataforma web o aplicación”.

Hasta el 30 de octubre, Estamos Contigo había recibido un total de 284 llamados, de los cuales 159 han sido tipificados como contención emocional, pues consideran variables psicológicas. El 64% de los usuarios provino de la Región Metropolitana y 36%, de otras zonas del país. 224 llamados fueron realizados por trabajadores de la construcción, mientras que 31 correspondieron a funcionarios de recursos humanos de las empresas socias, que deseaban informarse acerca del servicio para darlo a conocer entre sus trabajadores. Otras 24 llamadas fueron hechas por cónyuges o hijos del titular y 5 se adjudicaron a otro familiar. De todos ellos, se ha hecho seguimiento a 71 casos.

EL NÚMERO PARA CONTACTARSE
con **Estamos Contigo** es el **2 2392 1433**.
Más información en **www.cajadeherramientas.cl**.

Mi caja de Herramientas
Apoyo a los Trabajadores de la Construcción

Construyamos una mejor salud mental

Porque esta pandemia nos afecta de diversas maneras, presentamos la **Línea de Contención Emocional Estamos Contigo**, que entrega apoyo psicológico vía telefónica para los trabajadores de la construcción y sus familias.

estamos contigo

Si sientes que necesitas hablar con alguien llámanos al **2 2392 1433** y encuentra el apoyo que buscas.

SERVICIO DISPONIBLE DE LUNES A VIERNES DE 9:00 A 18:00 HRS

MÁS INFORMACIÓN EN **www.cajadeherramientas.cl**

LA SOLUCIÓN ES OBRA DE TODOS | **ccbc** CÁMARA CHILENA DE LA CONSTRUCCIÓN