



RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL PARA EL PERSONAL PENITENCIARIO

Desde la **Dirección de Consultoría Profesional del Servicio Penitenciario de Santa Fe**, entendemos que, dentro del contexto de pandemia y emergencia sanitaria, en el que nos encontramos atravesando, perteneciendo además a uno de los servicios fundamentales para la comunidad, es importante tener en cuenta recomendaciones preventivas sobre la salud mental de los agentes penitenciarios. Agentes que, vivencian preocupaciones y exposición sanitaria, por un lado, y que además en su retorno al ámbito familiar, donde hay cumplimiento estricto de la cuarentena, son aspectos a concientizar sobre el modo de afrontamiento de la situación.

En primer lugar, vale señalar que estamos ante un hecho mundial inédito, ante lo cual no tenemos parámetros ni certezas que circunscriban un territorio de experiencias y antecedentes previos, sino que vamos reinventando nuestro cotidiano de modo artesanal.

Se pueden manifestar diferentes emociones o sentimientos tales como miedos, insomnio, frustración, enojo, ambivalencia, desorganización, aburrimiento, tristeza, ansiedad, etc., que pueden ser transitorias, apelando en primera instancia a rodar algunas herramientas para controlarlas:

- Mantener una alimentación saludable, evitando los excesos, no hacerlo pone en riesgo su salud mental y física, también puede comprometer la capacidad de atender a las exigencias laborales
- Siempre que sea posible permítase hacer alguna actividad física que encuentre reconfortante, divertido o relajante; como escuchar música, mantener contacto telefónico con familiares y amigos, leer un libro, pueden ayudarte.
- Mantener contacto con compañeros: el apoyo mutuo, la comunicación y el dialogo, poder hablar de las experiencias personales y disponer la escucha para los demás.
- Identificar las emociones y sensaciones propias. Sentir emociones negativas no es una amenaza, es una reacción normal de defensa de nuestra mente ante el peligro. Sin embargo, si estas persisten en el tiempo sugerimos compartir tales reacciones con profesionales, de modo que las mismas no se profundicen, y de esta manera recibir la ayuda en el momento oportuno.

En estos tiempos de pandemia por el COVID- 19, el trabajo sostenido de cada uno de los agentes penitenciarios viene demostrando cualidades entre las que se destacan valores como solidaridad, unión, sacrificio, compromiso y agradecimiento. Desde la **DIRECCIÓN DE CONSULTORÍA PROFESIONAL** estamos a disposición de los empleados para brindar el asesoramiento profesional adecuado.

Podes contactarnos a través de los siguientes teléfonos:

ZONA CENTRO NORTE: 0342- 155134198 / 4831256 (Av. Freyre 3145)

ZONA SUR: 0341- 153420789