



**SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE MIGRACIONES**

**PROTOCOLO**

**TAMIZAJE DEL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL  
DE LOS COLABORADORES**



## **I. OBJETIVOS**

El presente protocolo a aplicarse en las instalaciones de la Superintendencia Nacional de Migraciones - MIGRACIONES, tiene como objetivo brindar la metodología necesaria para el cuidado y autocuidado de la salud mental del personal, brindando apoyo emocional para la adaptación a una nueva metodología de trabajo desde el hogar debido a las medidas de prevención a la propagación del Virus COVID-19, el cual puede generar consecuencias fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales en los/as servidores/as, sobre todo quienes pertenecen al grupo de riesgo.

## **II. FINALIDAD**

El presente documento tiene por finalidad establecer acciones y medidas de prevención frente al COVID – 19 en la Superintendencia Nacional de Migraciones – MIGRACIONES, respecto al tamizaje del cuidado de la salud mental.

## **III. ALCANCE**

Las disposiciones contenidas en el presente protocolo son de obligatorio cumplimiento para todos los colaboradores de la institución, independientemente de su vínculo contractual, de todas las sedes de la Superintendencia Nacional de Migraciones – MIGRACIONES, a nivel nacional.

## **IV. RESPONSABILIDADES**

- 4.1 Los titulares de cada órgano y unidad orgánica, son responsables por el cumplimiento del presente protocolo en sus respectivos órganos o unidades orgánicas.
- 4.2 Es responsabilidad de los colaboradores el estricto cumplimiento de las medidas y demás disposiciones establecidas en la presente, bajo apercibimiento de sanción.

## **V. BASE LEGAL**

- 5.1 Ley N°29783: Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y sus modificaciones
- 5.2 Decreto de Urgencia N° 026-2020, Decreto de Urgencia que establece diversas medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del Coronavirus (COVID – 19) en el territorio nacional.
- 5.3 Decreto de Urgencia N° 029-2020, por el que dictan “Medidas complementarias destinadas al financiamiento de la micro y pequeña empresa y otras medidas para la reducción del impacto del COVID-19 en la economía peruana”
- 5.4 Decreto Supremo N° 008-2020-SA, que declara en “Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendarios y dicta medidas de prevención y control del COVID -19.”
- 5.5 Resolución Ministerial N°055-2020-TR, que aprueba la “Guía para la prevención del Coronavirus en el ámbito laboral”
- 5.6 Resolución Ministerial N°040-2020-MINSA, por el que aprueba el “Protocolo para la Atención de Personas con Sospecha o Infección Confirmada por Coronavirus (2019-nCoV)”



- 5.7 Resolución Ministerial N° 084-2020-MINSA, que aprueba el Documento Técnico de Atención y Manejo Clínico de Casos de COVID -19.
- 5.8 Resolución Ministerial N° 239-2020-MINSA, que aprueba el Documento Técnico “Lineamientos para la vigilancia de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a COVID – 19”.
- 5.9 Resolución Ministerial N° 103-2020-PCM, que aprueba los “Lineamientos para la atención a la ciudadanía y el funcionamiento de las entidades del Poder Ejecutivo, durante la vigilancia de la declaratoria de emergencia producida por el Covid-19, en el marco del Decreto Supremo N° 008-2020-SA”.

Nota: Los documentos mencionados son los vigentes incluyendo sus modificaciones.

## **VI. DISPOSICIONES GENERALES**

La Superintendencia Nacional de Migraciones mantiene, mejora y optimiza los niveles de seguridad y salud en sus instalaciones, para lo cual establece las medidas para el cuidado y autocuidado de la salud mental de los colaboradores.

## **VII. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS**

### **7.1 ACCIONES DE TAMIZAJE PREVENTIVO**

**Escuchar:** Es el momento de establecer una relación con la persona que está afectada por una situación de crisis e iniciar un vínculo que contribuye a facilitar la recuperación, priorizar la atención sus necesidades y facilitar la toma de decisiones para el cuidado de su salud.

**Conectar:** Implica el inicio de un vínculo horizontal, empático y respetuoso con la persona que está afectada, donde se fomenta la autonomía y optimización de las estrategias de afrontamiento individual o grupal.

Es indispensable informar a la persona identificada sobre la confidencialidad y reserva de la información sobre sus problemas de salud, lo cual contribuye a establecer una relación de confianza.

#### **7.1.1 Proceso de la llamada**

- **Inicio de la llamada:**

**Colaborador/a:** Buenos días, mi nombre es “*Nombre del Colaborador que realiza el tamizaje*”, me contacto con usted de parte de la Oficina General de Recursos Humanos.

El motivo de la llamada es poder conocer como se ha encontrado su salud emocional ante la coyuntura actual, ¿Cómo se ha sentido en estos días?:

Colaborador/a: (es importante ser empático con la respuesta de los/as colaboradores/as, tener una conversación cordial y amena de ser posible) La conversación tendrá una duración promedio de 5 minutos.



.....  
 .....  
 .....

¿Cómo se siente en este momento? ¿Qué es lo que más le preocupa últimamente? ¿Cómo maneja esta preocupación? ¿Qué cosas o actividades le dan consuelo, fuerza y energía? ¿Con quién se siente más cómodo para hablar de sus problemas? ¿Cuándo no se siente bien, a quién acude para pedir ayuda o consejos? ¿Cómo describiría la relación con su familia? ¿Con sus amigos?

- **Aplicación de cuestionario de auto reporte síntomas psiquiátricos (SRQ) abreviado para el tamizaje de problemas de salud mental**

Proceder a explicar la aplicación del cuestionario:

**Colaborador/a de RH:** También estamos realizando un pequeño cuestionario que nos permite identificar el riesgo de salud emocional y física. Esta información es confidencial, me permite realizarle el cuestionario que lo ayudará a conocerse mejor y a nosotros tener la posibilidad de brindarle el apoyo necesario.

Responda a las siguientes preguntas Sí o No a las siguientes preguntas.

**Cuestionario de auto reporte de síntomas psiquiátricos (SRQ) abreviado para el tamizaje de problemas de salud mental**

Item	Pregunta	SI	NO
01	¿Ha tenido o tiene dolores de cabeza?		
02	¿Ha aumentado o disminuido su apetito considerablemente?		
03	¿Ha dormido o duerme mucho o duerme muy poco?		
04	¿Se ha sentido o siente nervioso/a tenso/a?		
05	¿Ha tenido tantas preocupaciones que se le hace difícil pensar con claridad?		
06	¿Se ha sentido muy triste?		
07	¿Le cuesta disfrutar de sus actividades diarias?		
08	¿Ha perdido interés en las cosas que realiza diariamente?		
09	¿Se siente cansado/a, agotado/a con frecuencia?		
10	¿Ha sentido usted que una o varias personas han tratado de hacerle daño?		
11	¿Ha llorado últimamente frecuentemente?		
12	¿Le cuesta concentrarse para realizar su trabajo, estudios o actividades en casa?		



- **Despedida:** Se agradece la confianza y la atención brindada, se ofrece los servicios de tele asistencia médica y psicológica, y los servicios de bienestar social. Para concluir con un mensaje de aliento y motivación.

Se les solicita a los colaboradores que envíen un correo al servicio de psicología, con la opinión de la llamada.

**7.1.2** Si los colaboradores responden más de cinco preguntas positivo, se aplicará un seguimiento al caso.

**7.1.3** Es indispensable informar a la persona identificada sobre la confidencialidad y reserva de la información sobre sus problemas de salud, lo cual contribuye a establecer una relación de confianza.

## **7.2 Recomendaciones para los Colaboradores:**

- Infraestructura cómoda para el desempeño del trabajo: (en lo material y en lo espacial) y mantenerse en condiciones óptimas para su funcionamiento.
- Alimentación saludable y balanceada.
- Realizar pausas activas y saludables.
- Períodos alternados de trabajo y descanso que permitan mantener el bienestar ergonómico.
- Descansos saludables y adecuados a la tarea a realizar
- Cumplimiento de los horarios de trabajo, debiendo el personal realizar su trabajo en el horario establecido para tal fin.
- Mantener la comunicación asertiva, la cual implica la valoración y validación de los componentes emocionales propios y de nuestros interlocutores para la comunicación.
- Escuchar noticias solo de canales oficiales.
- Limitar el uso de redes sociales relacionadas a noticias sobre el covid.
- Compartir con su familia.
- Realizar en el tiempo libre las actividades que le provoquen tranquilidad.
- Mantener contacto con familiares y amigos, establézcase un horario o día.
- Si se siente abrumado o estresado o requiere conversar no dude en llamar a RH.