

# La Doble Presencia

como un factor de riesgo psicosocial



## ¿Qué es la doble presencia?



- La doble presencia afecta a trabajadores hombres y mujeres por igual, esto debido a la obligación que demanda la responsabilidad frente al hogar o familia y a su vez, con el ámbito laboral.
- La doble presencia, cuando no es adecuadamente gestionada, puede implicar una "doble ausencia", generando sentimientos de agobio por no estar atendiendo satisfactoriamente estas demandas.

## ¿Qué genera la doble presencia?



- Esto puede generar frustración, estrés, ansiedad, fatiga física y mental, entre muchos otros efectos en las personas, y que pueden traducirse en una baja productividad, rendimiento, accidentabilidad y enfermedades profesionales.

## ¿Cómo hacerle frente?



- Es posible afrontar la doble presencia a través de técnicas como escribir o hacer notas de voz que nos permita reconocer el estado en que nos encontramos durante esos momentos, que nos ayude a ordenar nuestros pensamientos. Frente a estos sentimientos negativos y persistentes, debemos concentrarnos en nuestra respiración, identificando lo que causa malestar para luego, dejarlo ir.

## ¿Cuándo solicitar ayuda?

- Creemos que es fundamental poder reconocer los síntomas tempranamente, solicitar ayuda e identificar un estado deseado para establecer las estrategias que contribuyan a compatibilizar las exigencias del hogar y la familia con el trabajo, con el fin de evitar sus dañinos efectos sobre la salud mental y física.

En caso de necesitar orientación respecto de este tema no dude en contactarnos.

Centro de Contención y Orientación Psicosocial

+56 9 3950 8266 [Turno H]

Equipo de Salud Mental - GSSO