



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



Guía para movilizar la Salud Psicosocial en el retorno laboral posterior a la cuarentena Covid-19



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento es de todos

Minhacienda

1 ÍNDICE



• Presentación



• Introducción



• Estrategias para la reorganización de rutinas personales y familiares



• Conductas de autoprotección física y emocional frente al riesgo de contagio de vuelta a la actividad presencial



• Estrategias emocionales para el afrontamiento de la transición virtualidad – presencialidad



• Estrategias para la reorganización de rutinas laborales

3 INTRODUCCIÓN

Se sabe que la familia es el núcleo de la sociedad. En época de crisis, el hogar se convierte en el lugar más seguro ante la adversidad o la presencia de cualquier amenaza que atente contra la integridad física y mental de cualquiera de sus miembros.

Conforme a lo anterior, en épocas de confinamiento nos recogemos para auto protegernos y para salvaguardar nuestra vida y la de nuestros seres queridos. Al final de este proceso, podemos llegar a desconfiar y sentir temor del mundo exterior, por causa de la permanencia de un riesgo latente.

Es por ello que se hace necesario afrontar de manera adaptativa y en conjunto los cambios repentinos que genera la emergencia sanitaria que vive el país actualmente.

A partir de lo anterior, se ha desarrollado una Guía General de orientación para la reincorporación a las actividades laborales, en la cual se podrán encontrar estrategias para la reorganización de rutinas personales, familiares y laborales, así como las conductas de autoprotección física y emocional frente al riesgo de contagio de vuelta a la actividad presencial, que nos permitirán sobreponernos a la ansiedad que produce la presencia del COVID-19 en el mundo.

4 OBJETIVO GENERAL

Proponer estrategias que faciliten la reincorporación laboral, al culminar el periodo de aislamiento social obligatorio en Colombia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS



- Presentar estrategias que permitan la reorganización de rutinas personales y familiares al culminar el aislamiento social obligatorio.
- Sugerir acciones que promuevan la reorganización de rutinas laborales al culminar el aislamiento social obligatorio.
- Formular estrategias emocionales para el afrontamiento de la transición virtualidad – presencialidad.
- Fomentar conductas y actitudes de autoprotección física y emocional frente al riesgo de contagio en la actividad presencial.

#PositivaTeAcompaña

Conductas y actitudes de autoprotección física y emocional frente al riesgo de contagio de vuelta a la actividad presencial.



- Ahora que regresamos nuevamente al trabajo, recordemos que nuestras “Pautas de Autocuidado”, seguirán siendo una prioridad en nuestro ambiente laboral, estos protocolos evitarán que enfermemos.

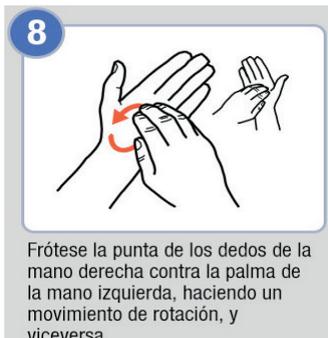
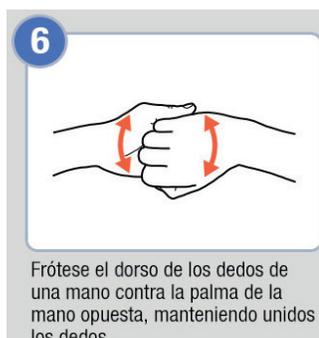
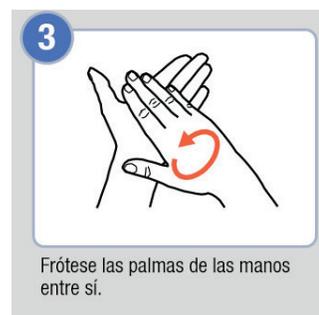
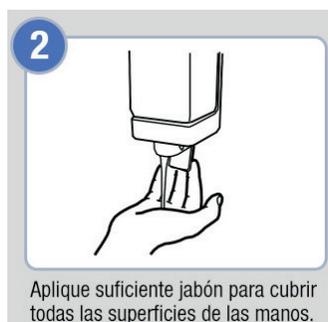
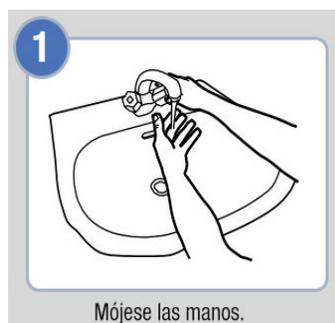


- Los cuidados se mantendrán durante un tiempo prolongado, mientras el agente nocivo no sea completamente erradicado de nuestro entorno.
- Interioricemos la cultura de la bioseguridad, como el lavado adecuado de las manos y la limpieza de los espacios donde te encuentres, esto contribuirá al equilibrio de tu salud física y mental.



8 Te sugerimos: Conductas de autoprotección

Higiene constante: El hábito de lavado de manos será una constante en nuestra vida, realiza un lavado de manos profundo, de acuerdo como lo aconseja la OMS.



11 Te sugerimos: Estrategias de afrontamiento emocional

- **Consulta con un profesional de la salud** : Si lo que te pasa se mantiene inamovible, se incrementa, o empieza a alterar tu vida cotidiana persistentemente, debes consultar con un profesional de la salud, inicialmente puede ser con un médico a través de tu EPS.
- **App Conexión Positiva**: Herramienta de apoyo y orientación psicológica para servidores que requieran contención emocional y atención en situaciones de crisis durante la emergencia sanitaria.

4 PASOS

App Conexión Positiva
por Positiva ARL

Porque sabemos
Que tus emociones y tu corazón también requieren prevención.
POSITIVAMENTE A TU LADO
Tiene una solución.

- 1** Descarga el App conexión Positiva y logeáte
- 2** Ingresa a Positivamente a tu lado y diligencia tus datos
- 3** A tu correo enviaremos Confirmación de asesoría psicosocial en línea
- 4** Por Videochat comparte tus inquietudes con nuestros profesionales.

12 Te sugerimos: Estrategias para la reorganización de rutinas laborales

- **Aprovecha el tiempo:** Saca unos minutos para reencontrarte con tus compañeros antes de empezar.
- **Organiza tu espacio:** Limpia y organiza tu puesto de trabajo, desecha lo que no usas y asigna un lugar para cada cosa. Revisa tareas y pendientes.
- **Planifica:** El día, la semana y el mes. Clasifica tus tareas de acuerdo con su nivel de importancia. Ponte objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- **Negocia:** Cuando alguien necesite tu tiempo, prioriza.
- **Alegra tu espacio:** Sonríe, saluda, comparte información verdadera, buena y necesaria para la comunidad.





Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda