



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS EN SALUD PSICOSOCIAL PARA EL REGRESO AL TRABAJO EN ACTIVIDADES DE CONSTRUCCIÓN



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



- **Sigue las recomendaciones.** Pon en marcha las medidas de prevención que dicten las autoridades sanitarias para protegerte del COVID-19. Recuerda que al protegerte proteges a los tuyos.



- **Practica el autocuidado.** Presta especial atención al manejar productos o herramientas de trabajo. Mantén el orden y aseo en tu espacio de trabajo. Esto genera una sensación de calma y control psicológico. Utiliza los Elementos de Protección Personal tanto para el COVID-19 como para el manejo de herramientas.



- **Realiza pausas activas.** Establece momentos de descanso de tus actividades, eso te ayudará a permanecer más concentrado y tendrás un mejor rendimiento cuidando tu salud física y mental.



- **Apoya a tus compañeros de trabajo.** Si ves que tu compañero te necesita, ayúdalo, eso te hará sentir mejor. La colaboración, la escucha y el apoyo, son claves para tener mejores relaciones interpersonales.



- **Reconoce tus fortalezas.** Recuerda que has pasado por cosas difíciles “¡Si pude con esa situación voy a poder con esta!”. Esa manera de pensar transformará tu sensación de no poder enfrentar la situación.



- **Comparte información constructiva.** Mantenerse informado acerca del COVID-19 es bueno, siempre y cuando esta información sea de fuentes confiables, no compartas información que genere terror.



- **No rechaces ni estigmatices.** Algunos trabajadores pueden ser percibidos como amenaza debido al temor por el contagio. Hay que mantener la calma, pensar claro y no realizar acciones que afecten a los demás.



- **Comparte tus sentimientos.** Si estás angustiado, asustado o tienes dudas acerca del COVID-19, pide ayuda, habla con alguien de confianza, no temas sentirte juzgado por eso. No estás solo, otras personas alrededor están experimentando sentimientos parecidos.



- **Evita el uso de:** tabaco, alcohol u otras drogas. Pueden empeorar tu bienestar mental y físico.



- **Atiende tus necesidades básicas.** Asegura el descanso, el sueño, la alimentación y los momentos de esparcimiento para mantenerte sano y feliz.



- **Planea actividades fuera del trabajo.** Involucra a tu familia y amistades en actividades como: juegos tradicionales, ver películas, preparar comidas, compartir experiencias, entre otras que les gusten y disfruten.



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