



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



GUIA PRÁCTICA SALUD PSICOSOCIAL PARA DOMICILIARIOS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



El mercado laboral se ha modificado y ha generado nuevos perfiles laborales como son los domiciliarios, repartidores y mensajeros en moto, los cuales se encuentran en un campo profesional muy anhelado por las grandes compañías para realizar diligencias que requieren agilidad y precisión.

Por tratarse de un oficio que exige una serie de grandes esfuerzos físicos y mentales, los domiciliarios están expuestos a cargas psíquicas, fatiga mental, alteraciones de conducta y estrés.

Esta guía busca brindar algunos consejos de utilidad a todos los trabajadores que hacen parte de este sector, con el fin de prevenir posibles riesgos en su salud psicosocial.

Es por eso, que ante situaciones que te puedan generar inestabilidad mental y emocional, procura:

- **Respirar**

Practicar algunas técnicas de respiración te beneficiará. Toma aire profunda y lentamente por la nariz, sosténlo y suéltalo lentamente por la boca. Realízalo varias veces cada vez que sientas rabia o ansiedad hasta que logres calmarte y relajarte mientras realizas tus entregas, o en tus pausas.

- **Estírate**

Realiza pausas dentro de la jornada en donde estires todo tu cuerpo. Encoge los hombros hacia arriba y hacia abajo, hazlos girar hacia adelante y hacia atrás unas cuantas veces.

Inclina ligeramente la cabeza hacia atrás, hacia adelante, a la izquierda y a la derecha para aliviar la tensión en el cuello.

Realiza algunos estiramientos en las manos y los dedos cuando te detengas en una luz roja.

- **Duerme lo suficiente**

No conduzcas con fatiga. Duerme las horas necesarias y toma pequeños descansos durante todo el día.

- **Adecúa tu espacio**

Bien sea que vayas en moto o en bicicleta, busca tener armonía en tu espacio con condiciones ergonómicas y ambientales a tu favor. Regula la temperatura y sobre todo, siempre usa los elementos de protección que necesites para realizar tu actividad.

- **Respetar tus tiempos de descanso y alimentación**

Una alimentación a las horas indicadas y balanceada ayuda a mantener un sistema inmune fortalecido. No consumas alimentos azucarados o bebidas con alto contenido de cafeína en exceso, ya que estas pueden sobrecargar tu sistema produciendo estrés y ansiedad.

Realiza pausas por lo menos cada dos (02) horas.

- **Planea tu ruta**

Trata de administrar tu tiempo cuando tengas que realizar una nueva entrega. Saber lo que debes hacer en el momento que lo debes hacer reducirá tu estrés. Hacer un plan de entregas te da un poco más de tiempo para las tareas y si surge algún problema inesperado, tendrás el espacio suficiente para arreglarlo.

- **Prioriza tus tareas**

Trata de administrar tu tiempo según la prioridad de tus entregas. Tener claridad sobre que debe hacerse primero facilitará tus recorridos y te dará mejores resultados con los clientes.

- **Comunica**

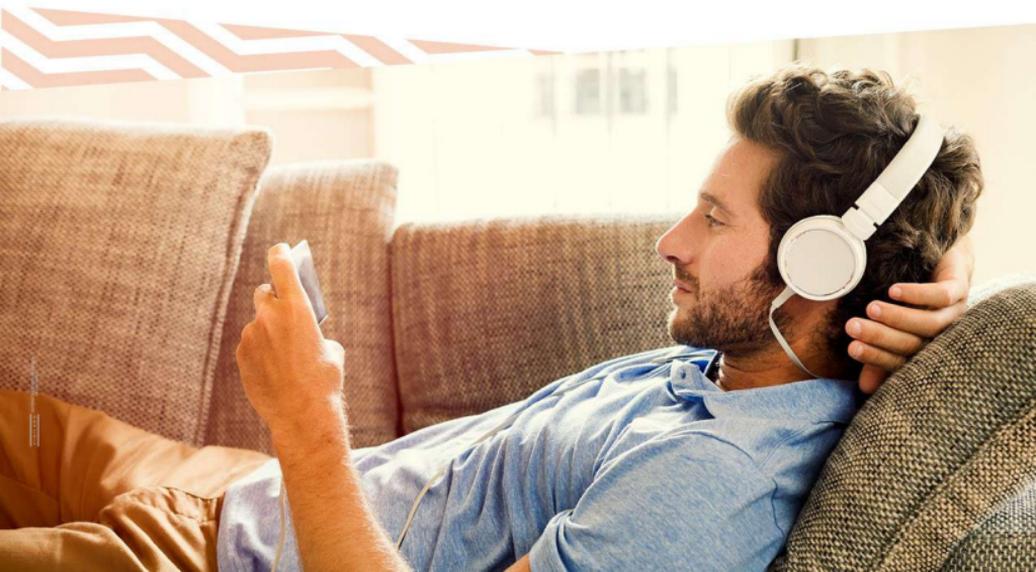
Debemos ser conscientes de nuestras limitaciones físicas / psicológicas y hacerlas saber a la empresa, de esta forma evitaremos llegar a sobreesfuerzos que nos provoquen bajas y reducciones drásticas de rendimiento.

- **Escucha música**

La música es por excelencia un aliado para reducir los niveles de estrés. Lo ideal es colocar música que nos brinde tranquilidad a un volumen indicado para lograr un estado de relajación. Existe música específica para lograr un estado de calma y relajación, esta puede ser una buena alternativa.

- **Cuida tu Salud**

Acude con regularidad al médico, vigila tu bienestar y no descuides esas pequeñas molestias, tu trabajo necesita que estés bien y alerta.





PARA LOS LÍDERES DE EQUIPO

- Establece horarios adecuados, busca tiempos que no desgasten los niveles de atención y bienestar de los domiciliarios.
- Realizar un seguimiento de las rutas que realiza el domiciliario, identificando vías alternas, con retraso, en construcción, deterioradas, peligrosas, etc. esto con el fin de evitarle condiciones de estrés de movilidad y estar más al tanto de sus recorridos.
- Proporciona reconocimiento por un trabajo bien hecho, esto estimula y alienta a los trabajadores, lo que te traerá mejores resultados.
- Mantén canales abiertos de comunicación con los domiciliarios.
- Dispón de los recursos, y herramientas de trabajo necesarios para que realicen una buena labor, esto genera pertenencia y compromiso en el trabajador, ya que siente que hay cuidado por parte de la empresa a sus trabajadores.

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE AYUDE EN EL DÍA A DÍA DE TU LABOR Y RECUERDA QUE TU ARL POSITIVA ESTA SIEMPRE PARA APOYARTE.



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