



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

# GUÍA 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 son un campo laboral muy anhelado en las grandes compañías para realizar diligencias que requieren agilidad y precisión.

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

Esta guía busca brindar algunos consejos a estos trabajadores con el fin de prevenir posibles riesgos en su salud psicosocial.

Ante situaciones que puedan generar inestabilidad mental y emocional, procurar:

- **RESPIRAR**

Practicar algunas técnicas de respiración profunda. Tomar aire profunda y lentamente por la nariz, sostenerlo y soltarlo lentamente por la boca. Realizarlo varias veces cada vez que se sienta rabia o ansiedad hasta que logre calmarse y relajarse mientras se hacen las entregas.

- **ESTIRARSE**

Realizar pausas dentro de la jornada en donde se estire todo el cuerpo.

Encoger los hombros hacia arriba y hacia abajo. Hacerlos girar hacia adelante y hacia atrás unas cuantas veces.

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

Realizar algunos estiramientos en las manos y los dedos cuando se debe parar en una luz roja.









**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](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda