



**POSITIVA**  
COMPAÑIA DE SEGUROS



# GUIA PRÁCTICA SALUD PSICOSOCIAL PARA FABRICAS DE PRENDAS DE VESTIR



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



*Los cambios pueden tener lugar despacio. Lo importante es que tengan lugar. Confucio*

Las competencias personales se ponen a prueba cuando las condiciones económicas, sociales, de consumo y de trabajo cambian de manera drástica, como ha sucedido a nivel mundial en los últimos meses. Esta situación ha mostrado la necesidad de desarrollar mecanismos que permitan afrontar la incertidumbre frente a la nueva realidad que se vive, los cambios que generan estrés y fomentar habilidades que lleven a la adaptación.

**LOS LÍDERES DE LAS ORGANIZACIONES SON PIEZA CLAVE EN ESTE PROCESO, LA GESTIÓN DE LA CRISIS REQUIERE QUE SE GENERE CONFIANZA Y SE PROMUEVA UNA COMUNICACIÓN DIRECTA Y TRANSPARENTE CON SUS COLABORADORES.**

Crear ambientes saludables es tarea de todos. Tanto líderes como colaboradores pueden promover entornos de trabajo que fomenten el rendimiento, el desarrollo personal y el bienestar físico y mental. Así que esta situación es un proceso que debemos asumir como una oportunidad de crecimiento para fortalecer nuestras competencias, en lo laboral, en lo personal y en todos los demás ámbitos.



# RECOMENDACIONES PARA LÍDERES

**Poner en práctica la empatía:** Es bueno reconocer el “ser humano” en su colaborador; generar conexión emocional ayuda en el afrontamiento de cambios y promueve la adaptación.

**Realizar encuentros de diálogo:** Podemos expresar lo que se espera en cuanto a metas y tareas, siempre escuchando activamente a los colaboradores.

**Incentivar a los equipos de trabajo al autocuidado:** Es necesario guiarlos en el uso del tiempo, momentos de descanso, expresión emocional y redes de apoyo.

**Promover espacios:** Una actividad liberadora puede ser incluir áreas murales, lugares donde los colaboradores puedan gestionar sus emociones de forma escrita.

**Incentivar a los colaboradores:** Podemos escuchar a las personas para que propongan ideas o alternativas para la disminución de contacto persona a persona, sobre todo en momentos álgidos como horas de ingreso y horas de almuerzo.

**Fomentar el agradecimiento como estrategia de autocuidado en salud mental:** Agradecer por todo lo que se tiene es una manera de darse cuenta de lo positivo que nos rodea. Este ejercicio se puede proponer a diario con su equipo de trabajo; en un pedazo de papel listar 5 cosas por las cuales se esté agradecido durante el día.

**Informe a sus colaboradores:** Siempre es positivo contarles acerca de actividades que puedan disfrutar en familia y que sean propuestas a través de la virtualidad, cajas de compensación, fondos de pensiones, visitar museos, teatros, juegos, lecturas, cursos, manualidades, ejercicio físico, meditación, Mindfulness, entre otros.



# RECOMENDACIONES PARA COLABORADORES

---

**Si siente fatiga mental, agotamiento e irritabilidad:** Identifique si está teniendo pensamientos negativos como; “no voy a poder con esta tarea, no soy capaz con esto”. Cámbielos por “yo puedo hacerlo, estoy capacitado para esto”. Recuerde sus experiencias positivas y logros significativos, eso le ayudará a reenfocarse y ver que sí puede con todo lo que se proponga.

**Si siente ansiedad, tensión, nervios, disminución del rendimiento:** Planifique el presente y deje de dedicarle tiempo al pasado o al futuro. El pasado es historia y no puede hacer nada para cambiarlo, el futuro es incierto y sobreplanificar le generará angustia. Concéntrese en lo que está bajo su control: el presente. Pregúntese ¿qué puedo hacer con lo que me está sucediendo? y procure hacer sus actividades aquí y ahora.

---

**Si siente pérdida de la confianza en sí mismo, insatisfacción, pérdida de motivación:** Recorra a su amor propio, cuide su cuerpo y consiéntase, haga ejercicio, coma sano, duerma las horas requeridas, dedicar tiempo a su bienestar le hará sentir mejor. Haga actividades de relajación, yoga y respiración.

**Si siente exceso de tareas y responsabilidades:** Planifique bien su tiempo, acumular tareas hace que sienta que no las puede llevar a cabo. Para combatir esto, lo más útil es trazar pequeñas metas a realizar diariamente. Al momento de planificar su rutina diaria, recuerde siempre “ponerse primero” y tener siempre presente que nunca podrá “complacer a todos”. Pregúntese: ¿Qué beneficios tiene para mí esta actividad?, ¿Hay balance entre mi vida personal y el trabajo? ¿Cuándo y cómo soy verdaderamente más productivo? ¿Qué ocurrirá si digo que no? ¿Puedo delegar esta tarea u obligatoriamente debo realizarla yo?

**Posturas forzadas y mantenidas durante largos períodos:** Haga pausas activas de acuerdo a lo sugerido por el personal de seguridad y salud en el trabajo. Las pausas disminuyen el estrés, dan descanso a la postura y a la mente porque se dispersa y se evita la rutina, estimulan la circulación y mejoran la postura, favorecen la capacidad de concentración, disminuyen el riesgo de enfermedad y mejoran el desempeño laboral.

---

**Mantenga relaciones sanas con sus compañeros:** Evite comentarios que puedan dañar a otros, ayude a los que pueda, brinde apoyo emocional si alguien lo necesita y escuche a un compañero si este se lo pide.

**Uso del tiempo libre:** Haga actividades que le generen satisfacción, comparta con familia y amigos. Establezca tareas o proyectos que desee realizar y empiece; una vez dé el primer paso ya tiene la mitad ganada.





**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