



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS



GUIA PRÁCTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA LAVADERO DE VEHICULOS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



"Inteligencia es la capacidad de adaptarse al cambio" Stephen Hawking.

El covid-19 nos ha obligado a asumir un reto enorme al que debíamos enfrentarnos tarde o temprano, la adaptación y evolución. Esto nos impulsa a descubrir nuevas formas de crecimiento. Ante el panorama actual, es necesario comenzar un proceso de adaptación en el que debemos aprender y ser conscientes de que esta es una oportunidad para desarrollar competencias y habilidades a las que no estábamos acostumbrados.

Dentro de los efectos de la crisis sanitaria y socio económica, los gerentes o líderes de empresas tienen varios retos que deben enfrentar; la tristeza y ansiedad de despedir personal, buscar estrategias para mantener a la empresa a flote aunque el mercado este comprimido, hacer lo que se consideraba imposible con los recursos limitados que aún le quedan, mantener y transmitir la esperanza de días mejores al personal, aprender y compartir a través de los recursos digitales nuevas formas de comunicación y de liderazgo, soportar la presión de los accionistas que esperan mucho de su gestión, y a pesar de los peores pronósticos, seguir creyendo y construyendo nuevas estrategias que funcionen.

Para mantenerse a flote, es conveniente que los líderes a parte de sus características de personalidad, adquieran competencias para afrontar el contexto que vivimos hoy.





RECOMENDACIONES PARA LÍDERES

- **Desarrolla la resiliencia:** Esta es la capacidad de un líder para sobreponerse a momentos críticos, adaptarse y salir fortalecido. Implica convertir la adversidad en un material para aprender y cambiar, adoptando una postura de superación ante la adversidad para construir un mejor futuro.
- **Alimenta la creatividad:** Sabiendo que las circunstancias requieren una nueva forma de pensar y que cada empresa debe diferenciarse de las otras, es el líder quien necesita irrumpir en el mercado con nuevas propuestas, con productos o servicios nunca antes vistos y con respuestas que se adapten a las nuevas necesidades.
- **Fomenta la inteligencia emocional:** Los efectos de una crisis se evidencian en el estado emocional de cada trabajador. Por eso el líder necesita auto-control e influencia emocional, para que la energía productiva se mantenga y para involucrar a todos sus colaboradores con la causa de la empresa, como si se tratara de un capitán que dirige su barco ante una tormenta sin que nadie baje la moral.
- **Practica la flexibilidad:** Al igual que el bambú, aunque el viento sea muy fuerte y lo mueva, este se volverá a levantar. Es necesario adquirir flexibilidad para salir de la zona de confort hacia una zona de aprendizaje rápido y adaptación oportuna a las nuevas demandas. La flexibilidad sirve para retarse a sí mismo, sabiendo que “los éxitos del pasado no garantizan los éxitos del futuro”.
- **Usa las herramientas digitales:** Puedes entrar a un ritmo acelerado a la “digitalización empresarial”, es decir, reinventar la organización empleando la tecnología en todos los aspectos y áreas, con esto podrás sumarte a los nuevos modelos de negocio.
- **Procura un liderazgo visionario:** Necesitas crear una imagen clara de hacia donde quieres que la empresa llegue, saber vender las ideas, empoderar a sus colaboradores para formar nuevos líderes, y sustentar sus acciones con valores como el compromiso organizacional, la transparencia de sus actos y la responsabilidad hacia las metas; es decir, que hagan “que las cosas pasen”.



RECOMENDACIONES PARA COLABORADORES

- **Aprende siempre:** Al estar en continuo aprendizaje estarás actualizado e informado, esto te permitirá adelantarte a los cambios y estar preparado para resolver los problemas que se puedan presentar. Ya no es suficiente con lo que se aprendió en el pasado, ahora debes aprender constantemente para actualizarte.
- **Desarrolla tu inteligencia emocional:** Enfrentarse a cambios también significa desafiar nuestras emociones. Cuando afrontamos la novedad y confusión debemos estar preparados para que no nos afecte y desarrollar habilidades que nos permitan reconocer las emociones y enfrentarlas positivamente, para así lograr controlar, no solo nuestras emociones, sino cómo interpretamos los estados emocionales de los demás.

- **Actitud positiva, sé flexible:** Cuando afrontas un cambio es fundamental que tu actitud sea positiva. Entiende que un cambio es un proceso al que debes adaptarte, pero si lo enfrentas con buena actitud será más transitorio. Un nuevo rumbo implica cambios en muchos aspectos de tu vida, aunque si tienes actitud para hacer las cosas diferentes, esto contribuirá a la flexibilidad y adaptabilidad que necesitas en estos momentos. Piensa siempre en *¿cuáles fueron los aprendizajes?, ¿qué funcionó y qué no?, y ¿qué debo hacer para mejorar en una próxima oportunidad?, así podrás ser más asertivo en el momento de enfrentarte nuevamente a un cambio.*

- **Convivencia más estrecha:** Establece junto a tu familia nuevas rutinas y un horario que esté accesible a todo el núcleo familiar, integra horas de estudio, trabajo, preparación de comidas, tareas domésticas y tiempo de ocio.



- **Mantén el control:** Durante una crisis podemos pasar de la sensación de seguridad y tranquilidad a sentir que no podemos controlar nuestra vida. Debemos asumir esta situación sabiendo que podemos superarla, decidir cómo queremos afrontar los retos, aceptar el momento, cumplir con las medidas que nos piden y actuar desde la preocupación responsable.

- **Potencia la resiliencia ante la incertidumbre:** Debemos acomodarnos psicológicamente a la situación actual. Pasamos de una relativa estabilidad mental y emocional a un momento de incertidumbre personal. Esta es la oportunidad de potenciar tu resiliencia, es decir tu capacidad de afrontar la adversidad, y salir fortalecido psicológicamente de esta experiencia.

- **Se positivo frente a la situación actual:** Nuestra rutina diaria se alteró, vivimos el cambio de hábitos establecidos como horarios, trabajo y ocio. Al pasar a una realidad diaria incierta debemos ser conscientes de esta situación en nuestras empresas, estas también afrontan la incertidumbre, por lo que hay que tolerar los tiempos de espera e ir realizando los cambios conforme van sucediendo, con la actitud de "partido a partido", "día a día".

- **Mantén el contacto social:** La situación actual obliga a pasar de una vida con contacto social y familiar a otra de relativo aislamiento. Aunque no mantengamos contacto presencial, felizmente podemos mantener nuestras relaciones sociales a través del teléfono móvil, las redes sociales y las plataformas 'online', siguiendo en contacto con nuestro entorno, lo cual es un factor de protección para nuestro bienestar emocional y mental.

- **Acepta las medidas con responsabilidad:** La restricción de la libertad, es otro aspecto que se debe tener en cuenta. En una situación de crisis como la actual, la "vida en la calle" y la libertad de movimientos y elecciones que la acompañan, son reemplazados por las restricciones y limitaciones que implican la "vida en casa" por obligación o necesidad. "Si aceptamos que estas medidas son una cuestión de responsabilidad, ayudaremos a disminuir consecuencias negativas que suelen generar las normas impuestas a la fuerza, y si cada uno de nosotros actúa de manera responsable con la premisa de contribuir a la salud general, la predisposición a cumplirlas será mayor".





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