



GUIA PRÁCTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA EL SECTOR DE DROGUERÍAS Y FARMACIAS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



El campo de acción de las farmacias no solo se centra en la distribución de los medicamentos como producto, sino también en prestar un servicio que aporte un enfoque clínico a la actividad. Esto le da una gran responsabilidad al trabajador de esta profesión, en la provisión de cuidados a los pacientes en materia de medicamentos.

En el ámbito laboral, los trabajadores están expuestos a situaciones subjetivas que influyen en su salud mental, derivadas de los extensos e irregulares horarios, el trabajo en los fines de semana y festivos, las jornadas nocturnas, la velocidad y calidad requeridas del servicio, la presión de tener en una memoria constante las órdenes debido a los picos de actividad, etc. Todas estas variables generan muchos riesgos psicosociales.

ENTENDEMOS LAS CIRCUNSTANCIAS QUE ESTÁS VIVIENDO, POR ESO CREAMOS ESTA GUÍA, PARA BRINDARTE NUEVAS OPCIONES DE AUTOCUIDADO QUE FORTALECERÁN TU SALUD PSICOSOCIAL.

TIPS PARA FORTALECER TU BIENESTAR MENTAL



- Observa y escucha con mucha atención, eso reducirá la probabilidad de que tengas que repetir procesos y te ayudará a brindar un mejor servicio al cliente.
- Respeta tus tiempos de descanso y alimentación.
- La sobrecarga física puede afectar tu bienestar mental, aprovecha las pausas activas para realizar ejercicios de estiramiento.
- Una alimentación balanceada en las horas indicadas te ayudará a mantener un sistema inmune fortalecido.
- Si realizas turnos nocturnos, no consumas alimentos azucarados o bebidas con alto contenido de cafeína en exceso, ya que estos pueden sobrecargar el sistema nervioso, produciéndote estrés y ansiedad.



- Mantén una comunicación abierta con compañeros y líderes. De ser necesario solicita ayuda en situaciones que te generen malestar físico o psicológico.

-
- Organiza las cargas de trabajo más pesadas y de mayor complejidad en los inicios de la jornada laboral, evita propiciar las jornadas extenuantes.

- Refuerza tu bienestar físico, realizando actividades como: caminar, correr, montar en bicicleta o algún otro tipo de ejercicio.

- La empatía en tu labor es muy importante, cuando esta existe crea un ambiente de cordialidad con los demás y aleja situaciones que te pueden ocasionar estrés.
-

- Organiza talleres que permitan al trabajador actualizar sus conocimientos.
- Proporciona reconocimiento a los empleados por su labor, esto los estimula a seguir realizando un buen trabajo.
- Facilita canales de comunicación abiertos con los empleados. Las comunicaciones deben ser claras, concisas, y veraces, haciendo partícipe a todo el personal.
- Fomenta capacitaciones a los empleados en habilidades sociales y técnicas de atención personal.
- Reorganiza el tiempo de trabajo, dejando suficiente margen para la auto distribución de algunas breves pausas durante cada jornada de trabajo.
- Provee los recursos necesarios, suministrando los recursos, materiales, útiles y herramientas de trabajo necesarios para realizar una buena labor.

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE AYUDE EN EL DÍA A DÍA DE TU ACTIVIDAD, YA SEA EN LA PARTE ADMINISTRATIVA, TÉCNICA U OPERATIVA DE TU EMPRESA Y RECUERDA QUE TU ARL POSITIVA ESTÁ SIEMPRE PARA APOYARTE.





PARA LOS LÍDERES DE EQUIPO

- Busca planificar y comunicar con la máxima antelación los turnos y horarios de trabajo, posibilitando en gran medida la participación del personal en la organización de los distintos horarios.
- Implementa un sistema más estable de horarios y de ubicación en las farmacias, esto le permite al trabajador sentirse más satisfecho con el desarrollo de sus actividades.
- Procura que la carga de trabajo de cada puesto esté dimensionada adecuadamente, si las cosas están bien balanceadas se podrán desarrollar las tareas asignadas de forma óptima.



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