



GUIA PRÁCTICA SALUD PSICOSOCIAL PARA SECTOR DE HOSTELERÍA



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



El sector de la Hostelería se encuentra enmarcado dentro de las áreas de los servicios, integrado por dos subsectores: el de los restaurantes y el de los hoteles. Las actividades realizadas en este sector suelen desempeñarse en lugares de gran tamaño, suelen ser muy diversas y el ritmo con el que se realizan es intenso.

Los profesionales hosteleros están expuestos a una gran variedad de riesgos de carácter psicosocial, dada las actividades multidisciplinarias que realizan pueden implicar una posible sobrecarga mental.

EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁS DISTINTAS OPCIONES DE AUTOCUIDADO PARA FORTALECER TU SALUD PSICOSOCIAL.

TIPS PARA FORTALECER TU BIENESTAR MENTAL



- **Controla tus emociones en la atención al público:**

Esto te permitirá mantener la calma y tomar distancia para gestionar y afrontar positivamente las situaciones difíciles del trabajo.

- **Observa y escucha con mucha atención:**

Esto te facilitará brindar un buen servicio al cliente y así evitarás reprocesos que te generen estrés.

- **Usa la empatía:**

En tu labor es muy importante crear un ambiente de cordialidad con los demás y alejarte de situaciones que te ocasionen ansiedad.

- **Sonríe:**

El lenguaje corporal en tu actividad es muy importante y con él creas nuevos vínculos. Un rostro relajado, es un gesto social que te trae grandes beneficios psicológicos y cognitivos.

- **Busca apoyo:**

Si tu labor te está tomando demasiado y te encuentras cerca de una hora límite puedes pedir ayuda a tus compañeros o líder, siempre con una buena comunicación.



- **Respeta tu descanso:**

Estos momentos son muy importantes, ya que si te recuperas adecuadamente lograrás desarrollar mejor tus funciones y estarás de mejor ánimo.

- **Sigue una alimentación balanceada:**

Come bien y descansa bien para tener la fuerza física y mental que te permiten cumplir tus metas y avanzar en tu labor.

- **Respira y retoma:**

Hay momentos en los que ya no puedes mantener la calma, o situaciones en las que tus tareas superan el límite de las labores diarias; para esas eventualidades puedes tomar cinco (05) minutos, en los que la calma y la reflexión serán tus aliados para poder retomar tus actividades.

- **No procrastines**

Pasa a la acción, aunque algún reto sea dispendioso y rutinario, puedes llenarte de pensamientos positivos para que esta tarea no se vuelva insufrible. Piensa que entre más rápido lo termines, más tiempo tendrás para aquellas tareas que de verdad disfrutas.



TIPS PARA LOS LÍDERES DE EQUIPO

- Proporciona reconocimiento a los empleados por su labor, esto los motiva a seguir realizando un buen trabajo.
- Facilita canales de comunicación abiertos con los empleados. En ellos puedes tener intercambios claros, concisos, y veraces, en los que participe todo el personal.



- Procura que la carga de trabajo de cada puesto esté dimensionada adecuadamente, para poder desarrollar las tareas asignadas de forma óptima.

- Dinamiza las tareas a realizar por los trabajadores, ten en cuenta su cualificación profesional y conocimientos.

- Favorece las relaciones interpersonales positivas entre todo el personal, procurando un buen clima laboral a través de la comunicación y la resolución de conflictos, basados en el respeto y la negociación.



- Flexibiliza horarios y cambios de turnos entre trabajadores que estimulen la conciliación de la vida laboral y la vida privada.

- Reorganiza el tiempo de trabajo, dejando suficiente margen para la auto distribución de algunas breves pausas durante cada jornada de trabajo.

- Provee al personal de los recursos necesarios. Suministra materiales, útiles y las herramientas de trabajo establecidas 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 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