



GUÍA PRÁCTICA SALUD PSICOSOCIAL PARA SECTOR DE NOTARIÁS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



Los funcionarios del sector de las notarías están siendo afectados en el desempeño de sus funciones por riesgos psicosociales, ya sea por la alta carga laboral, el trabajo repetitivo, la fatiga y estrés. Esto puede generar una disminución de la destreza y precisión en los trabajadores, así como hacer que ellos entren en estados de ansiedad y/o depresión.

En esta guía buscamos darte más opciones de autocuidado para fortalecer tu salud psicosocial.

TIPS PARA FORTALECER TU BIENESTAR MENTAL



- **Alterna las tareas:**

Al buscar la variedad en tu labor evitarás sentir la sensación de monotonía.

- **Ordena tu sitio de trabajo:**

Dado que el trabajo notarial requiere un manejo significativo de documentos, te recomendamos que tu espacio se encuentre ordenado para facilitar tu trabajo.

- **Haz del espacio de trabajo algo más familiar:**

Es recomendable que conviertas tu sitio de trabajo en un lugar más amigable, puedes adecuarlo con algunas cosas que te hagan sentir bien.

- **Comparte con tus compañeros de trabajo:**

Socializar en algún momento del día te dará más beneficios en el aumento de productividad y liberación del estrés.

- **Desconéctate:**

Cuando llegues a casa intenta no pensar más en el trabajo, pues tu familia, mascota, pasatiempos y tú son lo más importante del hogar.

- **Aprovecha los momentos libres:**

Cuando tu tiempo es de esparcimiento debes soltar las tareas laborales. Descansa y realiza actividades que te gusten y emocionen.

- **Usa técnicas de relajación:**

Respirar y meditar te ayudará a controlar y/o reducir la sensación de ansiedad y angustia.

- **Aplica técnicas de gestión del tiempo:**

Investiga y pon a prueba nuevas formas de manejar tus tareas. Esto aumentará tu productividad y organización.

- **Sé amable contigo mismo:**

Cuando te veas estancado con tareas y plazos que inducen al estrés y la ansiedad puede ser difícil ver más allá. Toma un respiro y sigue adelante, recuerda que los desafíos que enfrentas ahora parecerán insignificantes cuando finalmente los hayas superado.





• **Respetar tus tiempos:**

Los momentos de descanso y alimentación son esenciales para tu buen funcionamiento, no los ignores pues son la clave de tu productividad.

• **Aprovecha las pausas activas:**

La sobrecarga física puede afectar tu bienestar mental, dedica algún momento de la jornada para realizar ejercicios de estiramiento.

• **Comienza con el deporte:**

Realizar actividades físicas como caminar, correr, montar en bicicleta o algún otro tipo de ejercicio reducirá tus síntomas de estrés y te hará sentir más relajado.

TIPS PARA LA ORGANIZACIÓN



- Forma e informa a los trabajadores sobre métodos de manejo y control de los riesgos psicosociales.
- En la medida de lo posible adapta el puesto de trabajo a las aptitudes y capacidades del trabajador.
- Establece canales de comunicación adecuados.
- Fomenta el apoyo por parte de los supervisores y compañeros.
- Aumenta la participación de los trabajadores en los procesos de trabajo en equipo.
- Crea espacios de formación continua y desarrollo del trabajo.
- Regula las demandas en lo referente a la carga laboral.
- Establece planes de promoción transparentes e informa de los mismos.
- Implementa procesos de educación enfocados en desarrollar habilidades de estilos de dirección para quienes manejan equipos de trabajo, comunicación efectiva y asertiva, resolución de conflictos interpersonales y estrategias de motivación a los colaboradores.
- Genera espacios de encuentro donde los trabajadores puedan expresarse con libertad.
- Vincula a los trabajadores en actividades deportivas, recreativas, artísticas, culturales organizadas por el empleador o en alianza con otras instituciones y sectores.
- Orienta a los trabajadores para el acceso a los servicios de salud.



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