



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



GUÍA PRÁCTICA SALUD PSICOSOCIAL PARA SECTOR DE LA SALUD



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



Los riesgos psicosociales son inherentes a las actividades de los trabajadores en las empresas y en el entorno sanitario esta exposición se acentúa, ya que los profesionales de salud son los primeros expuestos a sentimientos y emociones negativas como la frustración, la ira, el miedo y la ansiedad dadas por las circunstancias de su actividad.

El trabajo en el ámbito de las instituciones sanitarias se caracteriza por una elevada demanda y las altas expectativas por parte de los usuarios, por esta y muchas otras razones, es fundamental implementar medidas para proteger la salud mental y promover el bienestar mental de los trabajadores en el sector salud.

PASOS PARA FORTALECER EL BIENESTAR MENTAL



En el sector veterinario es muy frecuente que se genere tensión con determinadas situaciones, que pueden inducir a un malestar profesional, por eso hay que...

• **Cuídate:**

Tu salud y bienestar está por encima del "...hay que estar disponible para el otro..."
"Asegúrate de alimentarte correctamente y dormir regularmente. No hacerlo pone en riesgo tu salud mental, física y compromete tu capacidad para atender a los pacientes.

• **Regula y planifica:**

Programa y organiza tus jornadas laborales y actividades, priorizando las que merecen atención inmediata y teniendo en cuenta la posible llegada de trabajo extra o imprevisto. Si separas estos tiempos con anticipación, incluso generando espacios para lo que no esperas, sentirás mayor control sobre tus días y tus necesidades.

• **Tómate una pausa:**

Establece momentos que te permitan una recuperación adecuada después de tareas muy exigentes. Si separas estos espacios durante tus turnos de trabajo podrás ofrecer una mejor atención a los pacientes y sobre todo un cuidado a tu bienestar físico y mental.

• **Acude a tu Familia:**

No olvides que tus seres queridos proporcionan un soporte fuera del sistema de salud. Comunicarte, compartir o visitarlos te ayudará a conectarte con la vida fuera de la clínica u hospital.

• **Piensa en Diversión:**

Siempre que sea posible, invierte un tiempo en actividades reconfortantes; como leer un buen libro, escuchar música, ver una película, o cualquier cosa que sea para ti y te haga sonreír.

• **Mira tu comportamiento:**

Ser consciente de tus emociones y sensaciones te permitirá reconocer cuando algo no anda bien y te permitirá aplicar oportunamente estrategias de regulación tales como: técnicas de respiración, mindfulness, yoga, etc. También puedes buscar ayuda en esos momentos con un compañero, supervisor o profesional si es necesario.





PASOS PARA LOS COORDINADORES

- Establece canales de comunicación eficaces.
- Distribuye y planifica las tareas y los horarios de trabajo equitativamente en conjunto con el personal de salud, verificando los niveles de carga de trabajo y necesidades de atención a pacientes.
- Proporciona la suficiente dotación personal en función a las necesidades concretas del área de trabajo en el sector salud.
- Proporciona un plan de formación continua y específica para los profesionales sanitarios.
- Genera acuerdos con los trabajadores, creando sistemas de rotación que les permitan enriquecer las actividades normales que realizan en el día a día.
- Participa con el personal en programas de capacitación sobre qué es y cómo se previenen los riesgos psicosociales.
- Construye un ambiente estimulante y de apoyo para los trabajadores, con liderazgo justo y un ambiente social positivo.

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE AYUDE EN EL DÍA A DÍA DE TU LABOR 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