



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



# GUÍA PRACTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA CURTIDO Y RECURTIDO DE CUEROS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



*“Cuando no se puede lograr lo que se quiere, mejor cambiar de actitud”.*  
Terencio.

---

Debido a la propagación del Covid-19, muchos nos encontramos en una situación de incertidumbre.

Es la primera vez en la historia reciente en la que las personas estamos viendo cómo nuestra libertad de movimiento ha disminuido para poder hacer frente a la situación excepcional de una pandemia global.

Podemos salir fortalecidos de esta situación, pero debemos afrontarla teniendo en cuenta que es necesario implementar una serie de pautas de autocuidado para evitar el contagio en nuestro día a día.

Este es un proceso que afecta a nuestra sociedad, porque está cambiando la forma en que vivimos y como nos relacionamos. Podemos crecer y ser más eficientes, pero está en nuestras manos tomar la decisión correcta y asumirlo positivamente, como una oportunidad de evolucionar y descubrir nuevas habilidades. No debemos olvidar que la adaptación al cambio es una habilidad para crecer y desarrollarse profesional y personalmente.

Es recomendable acudir a diferentes herramientas que pueden ser de gran ayuda para autogestionar las emociones y relaciones. Preguntémosnos, ¿cómo podemos adaptarnos a esta nueva situación? ¿cómo podemos vivirla de la manera más normalizada posible?

Esta guía brinda algunas sugerencias útiles para líderes y colaboradores, y será de gran utilidad para ambos si se pone en práctica. Juntos podemos lograrlo.

# RECOMENDACIONES PARA LOS LÍDERES



- Reordena la actividad habitual, adaptándola a los sucesivos escenarios de riesgo.
- Recopila y distribuye la información que está disponible a los trabajadores.
- Comunica e informa a los trabajadores acerca de las instrucciones de autocuidado emitidas por las autoridades sanitarias.
- Define de forma correcta las tareas de trabajo y distribuye los EPP adecuados, conociendo su uso adecuado.

---

• Genera solidaridad, rota los descansos de los trabajadores (en la jornada de trabajo y descansos semanales), reparte las cargas del trabajo a los colaboradores.

• Fomenta el trabajo en equipo, definiendo el objetivo de empresa por el que se trabaja en este momento.

• Capacítate y comparte el conocimiento en el manejo de las relaciones interpersonales y habilidades de comunicación personal.

• Atiende a las dificultades que puedan presentarse en el manejo de la responsabilidad de los distintos puestos de trabajo.

• Escucha las propuestas y necesidades de cada trabajador, antes y después de la jornada. Pregunta acerca de sus hábitos de descanso y dales consejos de ser necesario.

• Proporciona al personal los canales de apoyo psicosocial que ofrecen las diferentes entidades especializadas.

• Comunícate asertivamente con tu equipo de trabajo. Es importante encontrar los mejores medios para establecer una comunicación fluida, empática y respetuosa.

• Da las gracias y reconoce el trabajo que se desarrolla en estas difíciles circunstancias.

---





## RECOMENDACIONES PARA COLABORADORES

- **Adáptate a la nueva situación:**

Sensibiliza a todos las personas que puedas: familia, amigos, compañeros de trabajo, niños, niñas y adolescentes. Es importante que todos conozcamos la situación de la mejor forma posible, para así poder aceptarla y actuar en consecuencia. Esto ayudará a ubicar a los más pequeños a que tomen conciencia del porqué de las medidas especiales en la convivencia.

- **Fomenta conversaciones alternativas:**

Hablar continuamente del Covid-19 y leer o ver noticias sobre el mismo tema durante todo el día solo aumentará el malestar y la ansiedad. Dirige tu atención a situaciones positivas, céntrate en lo bueno que te ha sucedido últimamente, usa el buen humor al conversar con tus compañeros y familiares.

- **Mantén una escucha activa y evita los juicios de valor:**

En los momentos de diálogo, hay que evitar los reproches, juicios y órdenes. Usa estas oportunidades para interesarte por la otra persona, descubre sus gustos, inquietudes y conoce cómo se siente ante esta nueva situación.

- **Comprende a los demás en esta situación de adversidad:**

Sé amable con tus compañeros, algunos podrán tener incertidumbre frente a la situación, ten presente que no todos somos iguales. Observa si alguno presenta ansiedad y ofrécete ayuda, escúchalo y oriéntalo para que encuentre asesoría.

- **El miedo y el estrés son reacciones normales en estas situaciones:**

Estas emociones se pueden manifestar de muchas formas como; pensamientos recurrentes, pesimismo, preocupación constante, irritabilidad, mal humor, ansiedad, problemas de concentración, entre otros. Cada persona lo vive con una intensidad distinta, lo importante es saberlo canalizar, si te sientes desbordado no dudes en solicitar ayuda.

- **Recurre a tus capacidades:**

Busca técnicas que hayas utilizado en el pasado y te hayan ayudado a sobreponerte de las adversidades de la vida, utiliza esas capacidades para manejar tus emociones durante este período. Centra tu energía en lo que puedes hacer.

- **Mantén el contacto social, usando las nuevas tecnologías:**

Comparte tus dificultades. Habla con personas cercanas de lo que te pasa, eso siempre alivia. El apoyo social es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social.

- **Canaliza el miedo:**

La emoción que está aflorando en estos momentos es el miedo, primero hay que identificarlo y aceptarlo. Analiza que situación realmente te preocupa, ponle nombre, compártela con amigos, compañeros de trabajo o con las personas con las que convives, esto te ayudará a minimizar la angustia.

- **Ayuda, si te es posible:**

Siempre reconforta pertenecer a un equipo para ayudar a dar soluciones y apoyo a los más necesitados.



- **Evita la sobreinformación:**

Estar permanentemente conectado puede aumentar innecesariamente la sensación de riesgo y ansiedad. Acude solo a fuentes fiables de información y hazlo una sola vez al día. Si compartes información, verifica que no sea falsa, porque puede generar pánico a otros.

---

- **Acude al ejercicio:**

Desconéctate de todo y dedica un espacio para ti, realizando una actividad física que te guste. Busca ejercicios te resulten entretenidos, con ellos bajarás los niveles de ansiedad y estrés contribuyendo a tu buena salud mental.



- **Respira profundo varias veces al día:**

Puede que respirar sea lo más cotidiano y constante que hagamos, pero la experiencia es muy diferente cuando pasamos de respirar en piloto automático a respirar conscientemente. Cada hora regálate un momento para respirar profundamente 10 veces, llevando todo el aire al abdomen. Es importante recordar que las emociones son válidas, el temor y la ansiedad pueden estar presentes, pero no tenemos que actuar desde ese lugar. Respira y recuerda que nada en esta vida es permanente y que podemos sacar lo mejor de los nuevos cambios y situaciones. Al respirar, piensa “esto también pasará”.

---

- **Planifica las tareas domésticas en familia:**

Compartir tareas puede ser relajante y divertido. Programa momentos de descanso, realiza actividades que te gusten y que resulten relajantes.

**ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE AYUDE EN EL DÍA A DÍA DE TU LABOR, RECUERDA QUE TU ARL POSITIVA ESTÁ SIEMPRE PARA APOYARTE.**

## REFERENCIAS

Casasnovas, Eva Inés. *Psiquiatra. Webinar Centro de Estudios Andaluces. 2020. Covid-19: Sin referentes hacia una nueva realidad. Como adaptarnos al cambio social.* Recuperado de, <https://eu.bbcollab.com/collab/ui/session/playback>

*Guía de actuación para la reincorporación antes y después del covid-19 con seguridad y salud en el trabajo.* Recuperado de, <https://www.laboral-social.com/sites/laboral-social.com/files/guia-madrid.pdf>

*Guía práctica emergencia covid-19 ¿cómo adaptarnos a la nueva situación y gestionar nuestro día a día?,* recuperada de <https://fundacionamigo.org/wp-content/uploads/2020/03/guia-planificacion-diaria.pdf>

*La oportunidad del covid-19: adaptarse rápidamente al cambio en el entorno empresarial y acelerar la transformación de las organizaciones.* Recuperado de, <https://arribabalagauriarte.com/covid-19-las-lecciones-que-nos-deja-del-compliance/>

*Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus. 2020. Colegio Oficial de Psicología de Madrid.* Recuperado de, [https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/orientaciones\\_para\\_la\\_gestion\\_psicologica\\_de\\_la\\_cuarentena\\_por\\_el\\_coronavirus.pdf](https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/orientaciones_para_la_gestion_psicologica_de_la_cuarentena_por_el_coronavirus.pdf)





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](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda