



GUÍA PRÁCTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA ESTACIONES DE GASOLINA



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

El covid-19 nos ha obligado a asumir un reto enorme al que debíamos enfrentarnos tarde o temprano: la adaptación y evolución. Esto nos impulsa a descubrir nuevas formas de crecimiento.

Ante el panorama actual, es necesario comenzar un proceso de adaptación en el que debemos aprender y ser conscientes de que esta es una oportunidad para desarrollar competencias y habilidades a las que no estábamos acostumbrados. Para mantenerse a flote, es conveniente que los líderes a parte de sus características de personalidad, adquieran competencias para afrontar el contexto que vivimos hoy.

En esta guía buscamos darte más opciones de autocuidado para fortalecer tu salud psicosocial y la de los que te rodean.

SUGERENCIAS PARA LA EMPRESA:



- **Realizar una evaluación detallada de los ambientes de trabajo:**

Es necesario analizar los ambientes en los que se desenvuelven los cargos, que permitan la intervención posterior de condiciones de tipo físico; ubicando factores como ruido, iluminación, temperatura o ventilación. Para cada una de ellas se podría considerar el uso de elementos de protección personal, que permitan que el trabajador mitigue el impacto de las mismas en su salud. En caso de contar con dicha evaluación de ambiente de trabajo y de uso de elementos de protección personal e individual, se recomienda realizar controles periódicos para tener conocimiento de cambios que se puedan presentar y del correcto y adecuado uso de condiciones y elementos seguros que hayan proporcionado la organización.

- **Dar a conocer los distintos riesgos y su prevención:**

Se debe garantizar que los trabajadores se encuentren informados de los riesgos presentes en el trabajo, tanto los generales de la empresa como los particulares de cada puesto o tarea, así como las medidas de prevención y protección aplicables a dichos riesgos y las medidas de emergencia previstas. Tengamos en cuenta que resulta esencial que los trabajadores sepan qué riesgos generan la actividad y que medidas de prevención se deben adoptar para evitarlos. El conocimiento de los riesgos brindará una mayor seguridad en la actividad.

- **Brindar siempre la información necesaria:**

Se debe asegurar que los trabajadores reciben una formación adecuada, teórica y práctica en materia preventiva, tanto en el momento de su incorporación como cuando se produzcan cambios en sus funciones, tareas o se introduzcan cambios en los equipos de trabajo que utilicen. La formación deberá ser específica del puesto de trabajo o función que desempeñen.

- **Mantener la vigilancia:**

La empresa debe garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su salud en función de los riesgos de la tarea. Esta vigilancia, se llevará a cabo con el consentimiento del trabajador, exceptuando determinados casos. Las medidas de vigilancia de la salud se llevarán a cabo respetando el derecho a la intimidad y dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de la información relacionada con su estado de salud.





SUGERENCIAS PARA LOS COLABORADORES

- **Da un trato cortés y profesional:**

No existe mejor complemento para un trabajo de calidad que un servicio amable en el que se logra que el cliente se sienta bien atendido. Procura siempre mostrarte como una persona formal y a la que le gusta escuchar a los demás.

- **Primero la seguridad:**

Es importante velar por tu propia seguridad y por la de aquellos otros a los que les pueda afectar su propia actividad.

- **Recuerda la forma correcta de hacer las cosas:**

Utiliza correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa.

- **Para un momento:**

Se recomienda realizar durante la jornada laboral pausas activas que permitan un cambio de monotonía en las actividades laborales y el fortalecimiento de aquellos músculos en los cuales hay más pasividad.

- **Anótalo:**

Se sugiere hacer uso efectivo del tiempo través de agendas físicas donde se consignen las tareas urgentes, muy importantes e importantes, además de mantener el orden en tu trabajo, asignando la atención a cada vehículo por orden de llegada para evitar algún tipo de conflicto o agresión por parte de los clientes.

- **Busca algo que te active:**

Es importante durante la jornada laboral realizar una pausa cognitiva a través de un juego, actividad, ejercicio de respiración o meditación que permita mantener fortalecida la atención y concentración y así poder dar una respuesta efectiva y asertiva a las necesidades del cliente.



- **Emplea el cuidado emocional:**

Reconocer las emociones, sentirlas, expresarlas y gestionarlas, sin defendernos (a través de la negación, la anulación, la racionalización), para así darles un sentido en nuestra vida, personal y laboral. Cuando trabajamos con temas de violencia o situaciones traumáticas, y nosotros mismos hemos vivido, en nuestra historia personal, situaciones de este tipo, es fundamental que las abordemos en un espacio terapéutico para sanarlas y evitar que interfieran en nuestra vida diaria o que impacten nuestro trabajo, de manera específica.

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