



# GUÍA PRÁCTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA INSPECCIONES DE POLICÍA



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



*"En la crisis, se consciente del peligro, pero reconoce la oportunidad"*

*John F. Kennedy.*



---

La expansión del coronavirus ha provocado una situación de crisis global, nuestras vidas han cambiado, es normal sentir intensas emociones como miedo, tristeza, enfado, sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

---

Lo que estamos sintiendo es producto de las circunstancias que vivimos, las emociones podrán variar con el paso de los días. Aprender de la crisis y hacer frente a la situación no es fácil, pero como respondamos en lo individual y como sociedad será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible, esto nos hará más fuertes.

---

La alerta sanitaria generada por la epidemia está creando un malestar psicológico en muchos trabajadores, y esto debe ser gestionado de forma eficaz desde el ámbito de organización. Para ello, es recomendable generar solidaridad, rotar los descansos de los agentes (en la jornada de trabajo y descansos semanales), repartir las cargas del trabajo, fomentar el trabajo en equipo y definir los objetivos en los que nos centraremos durante esta etapa.

---

Esta guía aborda algunas recomendaciones y pautas que pueden seguirse para promover un afrontamiento psicológico óptimo en nuestro día a día, manteniendo a raya emociones como el miedo, y gestionando adecuadamente situaciones que puedan provocar estrés, ansiedad o pánico.

# RECOMENDACIONES PARA LOS LÍDERES

- No permita que se estigmatice a los trabajadores que se vean afectados por el covid-19, no tienen ninguna culpa.
- Al organizar el trabajo tenga en cuenta algunas circunstancias actuales que limitan las tareas a desarrollar por los trabajadores.
- Infórmese de los recursos técnicos con que cuenta cada trabajador para el desempeño de su trabajo. En la medida de sus posibilidades, bríndele los que necesite.
- Establezca canales de comunicación individualizados y/o de grupo con sus colaboradores.
- Garantice una carga de trabajo equilibrada a cada empleado y asigne de forma concreta las tareas y compromisos. Si no es estrictamente necesario no incremente las exigencias.
- Organice y dé a conocer de forma clara los nuevos procedimientos de trabajo, protocolos de bioseguridad y autocuidado.
- Proponga objetivos claros y plazos razonables; hágalo con cierta antelación para que el trabajador pueda organizar su trabajo y se amolde a las nuevas circunstancias. Priorice las tareas y relegue a otro momento las menos necesarias.
- Proporcione algún sistema para que los trabajadores puedan expresarse fácilmente entre ellos; tablero para que consignen mensajes, papelógrafo, mural, etc.



- Instaura un programa de contacto profesional y personal con los trabajadores; infórmese sobre cómo les va, cuál es su situación personal y profesional, motíveles y anímelos. ¡Qué no se sientan solos! Muéstrese siempre a disposición para resolver cualquier problema, duda o inquietud.

---

- Reconozca y pondere el trabajo realizado, especialmente en estas circunstancias tan difíciles. Proporcíóneles “feedback” o retroalimentación regular de su trabajo.

- Mantenga informados a los trabajadores sobre los cambios que se van a producir; pídale su opinión. Cuénteles acerca de la situación; nuevos horarios, turnos de trabajo, teléfonos de asistencia, acompañamiento prestado, etc. Del proceder de la empresa en relación con la situación contractual de los trabajadores.

---



- Facilíteles las recomendaciones sanitarias e institucionales para la prevención y reacción ante el problema. Que conozcan las medidas recomendadas (higiene, confinamiento...) e informaciones de fuentes oficiales y fiables; Ministerio de Salud.

- Suministre a los funcionarios, recomendaciones contrastadas sobre posturas de trabajo, medidas para la prevención de la fatiga mental, gestión del estrés, hábitos de sueño, ejercicio físico en casa, alimentación, etc.

---

- En esta situación es conveniente disponer o facilitar un servicio de apoyo psicológico, acceda por la APP Positiva o las líneas de salud mental dispuestas por el Ministerio de salud de su municipio.

- Establezca un canal específico para que los trabajadores le informen de la existencia de algún riesgo o situación especial que les afecte durante estas circunstancias.



## RECOMENDACIONES PARA LOS COLABORADORES

- **Respetar las indicaciones de las autoridades y los equipos sanitarios:**

Tenemos que evitar cuestionar las decisiones tomadas y trabajar en equipo para sobrellevar la situación de la mejor forma posible, es momento de pensar en el bienestar común. Recomiende a sus familiares que no están laborando, que quedarse en casa es la mejor forma de que el virus no se propague y las personas infectadas disminuyan.

- **Identifique los pensamientos que le molestan:**

Si piensa demasiado en la enfermedad y el Covid-19, el malestar se incrementará. Deles validez lógica a sus pensamientos quitándoles peso, preguntándose; ¿eso que estoy pensando, es verdad?, ¿estoy absolutamente seguro de que eso va a ocurrir? ¿Cómo me siento cuando pienso en eso? ¿Quién sería si no pensara en eso?

- **Aprenda algo nuevo:**

En un momento tan crítico podemos abrirnos a los cambios que llegarán, sacar todos los aprendizajes de una experiencia como esta, mientras nos prepararnos de la mejor manera para asumir las nuevas dinámicas sociales y laborales.

- **Comparta la preocupación:**

Esto alivia el nivel de tensión que nos produce y además nos ofrece otro tipo de respuestas a las que nosotros mismos estamos sintiendo, es decir, nos genera alternativas a nuestros propios pensamientos. Hable con amigos, familiares o compañeros de trabajo en los que confíe.

- **Infórmese bien:**

No hay que estarlo ni mucho, ni poco. Es igual de malo no querer saber nada, que querer saberlo todo. Debemos seleccionar muy bien las fuentes de información. Actualmente todo habla del Covid-19, pero debemos intentar seleccionar y filtrar esta información, y solo quedarnos con las fuentes contrastadas, y el resto desecharlas. De lo contrario, estaremos saturados e incrementará nuestra sensación de incertidumbre.

- **Descanse lo mejor posible:**

El cuerpo humano necesita una recarga diaria, dormir y descansar para activarse nuevamente. El descanso es indispensable para la concentración y la atención.

- **Realice pausas:**

Es importante respetar las pausas con las que podemos reducir el nivel de alerta para volver a la carga cinco o seis minutos después. No dedique estas pausas a hablar del Covid-19; es complicado, pero existen otros temas: series de televisión que estamos viendo, anécdotas divertidas con los hijos, parejas o familia en casa, listas de música, páginas web con recursos para relajarse y hacer ejercicio... Así, en vez de centrarnos en el problema, compartimos información más alegre.

- **Ante un presunto ataque de ansiedad o pánico:**

Si alguien experimenta un aumento en el nivel de estrés durante la jornada laboral, porque inevitablemente se ha concentrado en el problema, es muy importante que se ponga en conocimiento de un responsable para resolver la situación. Ahora más que nunca, debemos interiorizar la necesidad de no callarnos los problemas; algo a lo que tenemos tendencia, pero de lo que ahora podemos desprendernos.

- **Continúe con la rutina:**

Estamos un poco menos concentrados, y tal vez nuestros niveles de rendimiento no sean los más óptimos. Intente hacer sus rutinas de trabajo y cumplir con los objetivos, sin excederse. Es momento de adaptarse a esta nueva situación y poco a poco ir saliendo adelante e ir subiendo los niveles de exigencia.



- **Ante un diagnóstico positivo de Covid-19:**

A nivel emocional, lo primero que debemos intentar es no ponernos en la peor de las situaciones de forma anticipada. Es comprensible que, si nos dicen “tiene el Covid-19”, la primera reacción sea de miedo e incluso pánico, pero debemos recordar que, por lo que se nos está transmitiendo, la gran mayoría de personas que tienen esta infección se van a curar y lo van a hacer en un período de tiempo más o menos rápido, es decir, que el estado de enfermedad no dura indefinidamente.

- **Apóyese en sus experiencias:**

La mayoría de nosotros hemos vivido acontecimientos de igual o mayor ansiedad individual. Es cierto que la situación de ahora es global e inédita, pero individualmente seguro que hemos sido capaces de enfrentarnos a otras situaciones dramáticas de las que hemos sabido salir y que con el tiempo nos han hecho decir: “lo logré”. Es necesario que nos repitamos ese mensaje de superación: “voy a salir de esta situación, y lo voy a hacer incluso reforzado, porque voy a poner en práctica herramientas que antes no sabía ni que estaban a mi alcance”.



- **No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones:**

Si se siente superado por la situación, hable con un profesional de la salud o psicólogo que le oriente. Tenga un plan, sepa dónde y cómo buscar ayuda para atender sus necesidades de salud física y mental, si es necesario.

- **Reconozca sus emociones:**

Identifique sus emociones e intente no alimentarlas ni dejarse llevar por ellas. Compartirlas con personas cercanas lo puede aliviar, la respiración y la relajación facilitarán que dirija la atención a lo esencial.

- **Céntrese en lo que puede hacer:**

Fomente la creatividad, saque momentos de ocio, ayude a los que le rodean y a los que lo necesitan. Céntrese en objetivos que pueda cumplir y perseverar.

- **Mantenga el contacto social:**

Compartir con amigos y familiares a través de teléfono y video llamadas es bueno para su mente y estado de ánimo. Cuidese y cuide a los demás.

## REFERENCIAS

**Bienestar emocional.** Recuperado de, <https://www.insst.es/documents/94886/514312/Cartel%2BG5%2BBemocional/8d88c522-c3c2-434a-b361-c33a1d6ed059>

**¿Cómo gestionar el malestar psicológico del Coronavirus (Covid-19) en el trabajo?** Recuperado de, <https://www.prlinnovacion.com/como-gestionar-el-malestar-psicologico-crisis-coronavirus-covid-19-en-el-trabajo/>

**Impacto emocional por covid-19.** Recuperado de, [https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19\\_gestion\\_emocional.jpg](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_gestion_emocional.jpg)

**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>

**Lidiar con el estrés durante el brote de covid-19.** Recuperado de, <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/200762-coping-with-stress-during-the-2019-sp.pdf>

**Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al covid-19.** Recomendaciones para el empleador. Recuperado de, <https://www.insst.es/documents/94886/712882/riesgos+psicosociales+y+trabajo+aa+distancia+por+covid19.+recomendaciones+para+el+empleador.pdf/70cb49b6-6e47-49d1-8f3c-29c36e5a0d0f>

**Trabajo remoto en tiempos del COVID-19: 10 "tips" para potenciar una nueva dinámica laboral.** Recuperado de, <https://www.areandina.edu.co/es/content/trabajo-remoto-en-tiempos-del-covid-19-10-tips-para-potenciar-una-nueva-dinamica-laboral>





**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