



© 2023 POSITIVA. Todos los derechos reservados.

GUÍA PRÁCTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA MISIONES MÉDICAS



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 involucrados en misiones médicas 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 del personal de salud 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 promover el bienestar mental de las personas involucradas en las misiones médicas.

Con esta guía buscamos ofrecerte y recordarte varias alternativas para mejorar el día a día en tu labor.

RECOMENDACIONES PARA LÍDERES



- **Siempre pensar en el bienestar:**

Es necesario realizar programas de ergonomía que permitan a los trabajadores, recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades.

- **Cumplir y dar seguimiento al programa de pausas activas:**

Estas actividades requieren un estricto seguimiento e implementación, además se deben incluir ejercicios de precalentamiento, estiramiento y pausas de acuerdo con las exigencias y necesidades del cargo y del esfuerzo físico. También son necesarios los ejercicios de carga y movimiento repetitivos que se puedan presentar; es importante tener en cuenta que los ejercicios no pueden ser los mismos para toda la población debido a las diferencias de carga operativa, tiempo de labor y de ejecución de la misma en cada del cargo.

- **Brindar capacitaciones sobre manejo del tiempo:**

Esto permitirá que el personal desarrolle estrategias para mantener el equilibrio entre las presiones bajo las cuales está sometido, facilitando el logro de los objetivos, evitando el estrés y el cansancio.

- **Brinda espacios formativos:**

A través de lúdicas y ejercicios prácticos guiados puedes potencializar los procesos cognitivos de memoria, atención y concentración en el personal.

- **Diseñar un programa de entrenamiento con los colaboradores:**

En este se pueden abordar el manejo de situaciones críticas, retomando los postulados básicos de inteligencia emocional, con el fin de desarrollar habilidades que les permitan generar soluciones efectivas a los clientes, sin que esto les genere malestar emocional.

- **Establecer un protocolo de acción:**

En caso de presentarse situaciones de conflicto con los usuarios, este protocolo les permitirá a los colaboradores implementar acciones concretas para contener y resolver la situación.





PARA LOS PROFESIONALES DE SALUD:

• Cuida tu físico:

Tu bienestar es importante, por eso debes descansar; dormir el mínimo de horas necesario para reponer energías, cuidar tu alimentación, ejercitarte, hacerte revisiones médicas frecuentes y evitar acciones que atenten contra tu salud (por ejemplo, abuso de bebidas alcohólicas o consumo de alucinógenos). Es fundamental reconocer la relación que existe entre el cuerpo, la mente y las emociones, para así prestar atención a qué tipo de situación emocional se puede estar manifestando a través de los malestares físicos.

• Cuida tus emociones:

Reconocer tus 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.

- **Cuida tu mente:**

Reflexiona constantemente sobre la forma en la que ves el mundo y a ti mismo. Los pensamientos, creencias, y prejuicios bien pueden potenciarnos, y a los demás, permitiendo abrir nuevas posibilidades de desarrollo, o, por el contrario, pueden ser limitantes y terminar cerrando dichas posibilidades. Prestar atención al cuidado mental también implica aprender a discernir cuando los pensamientos influyen sobre nuestras emociones y viceversa.

- **Busca la diversidad e Inclusión:**

Trabajemos por defender un derecho universal a la salud, así como acabar con la marginalidad social que provocan razones de cultura, etnia, raza, género, religión, orientación sexual, edad, y estado económico.

- **Cuídate en el trabajo:**

Es importante que no recibas alimentos o líquidos que puedan afectar tu salud física, utiliza los elementos de protección para evitar enfermedades de origen biológico. Sé cordial, empático y utiliza una buena comunicación con la población que atiendes.



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