



GUÍA PRÁCTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA LA TRANSFORMACIÓN DE LAS MADERAS Y FABRICACIÓN DE MUEBLES



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

En la crisis, sé consciente del peligro, pero reconoce la oportunidad.
John F. Kennedy

El Ministerio de Salud emitió los protocolos generales de bioseguridad que deben ser implementados y adoptados para todas las actividades económicas, sociales y sectores de la administración pública, para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus, también llamado Covid-19. Dichos protocolos están orientados a minimizar los factores de riesgo para la transmisión de la enfermedad, sin embargo, estos protocolos no indican las acciones que podemos tomar para proteger nuestra salud mental frente a los retos que también ha traído esta pandemia.

Para el cuidado de nuestra salud emocional es necesario prestar atención a nuestras condiciones de salud física, de relacionamiento social, familiar, laboral y de trascendencia. También debemos vigilar nuestros pensamientos, creencias, actuaciones, sentimientos y emociones. En nuestra labor diaria estamos expuestos al riesgo psicosocial constantemente y más ahora con la carga emocional que lleva el miedo a sufrir una enfermedad, enfermar a los nuestros y el temor a la muerte, por ello debemos atender los signos de alerta, hacer una atenta lectura de nuestro cuerpo y mente, para identificar el nivel de afectación frente a las situaciones estresantes que afrontamos en nuestro trabajo.



Para todo el trabajo que conlleva la transformación de la madera desde sus procesos básicos (tala, poda, transporte, descortezado, tronzado, secado o cepillado) pasando por su transformación secundaria o más elaborada, para la industria de la carpintería fina y la ebanistería, los embalajes, la carpintería de armar, los postes y apeas, la madera laminada, las puertas y ventanas, muebles y demás, hasta las tareas administrativas, en la manufactura o en la distribución; en la venta o atención a clientes y proveedores; sea cual sea la labor que desempeñemos en la cadena, hay cargas emocionales y de estrés que debemos aprender a enfrentar de la mejor manera posible, para proteger nuestra salud mental y física.

Por ello es importante identificar algunos aspectos que nos brindan seguridad y son elementos protectores para nuestra salud mental:



ACOMPAÑAMIENTO DE EMPRESARIOS, DIRECTIVOS Y LÍDERES:

- **Velar por el cuidado y protección de los colaboradores de manera integral:**

Se deben establecer sistemas de vigilancia para las condiciones generales de salud, con el apoyo de los profesionales de seguridad y salud en el trabajo, ajustadas a la situación de emergencia derivada de la pandemia.

- **Proveer espacios seguros:**

Estos deben ser ajustados a los requerimientos de los protocolos de bioseguridad, mantener los procedimientos de SST actualizados y brindar a los colaboradores los EPP necesarios. Hacer el seguimiento a los protocolos de mantenimiento de equipos y herramientas, vigilancia y control a los proveedores para alcanzar los estándares de calidad y de seguridad.

- **Capacitar a todos sus equipos en la correcta aplicación de los protocolos de bioseguridad:**

Esto brindará seguridad a sus equipos en la protección de su salud e implementará las acciones que permitan garantizar la continuidad de las actividades y la protección integral de los colaboradores. De esta forma, podremos mantener los procesos de inducción y reinducción en seguridad e higiene industrial.

- **Adoptar medidas de control administrativo para la reducción de la exposición:**

Tales como la flexibilización de turnos y horarios de trabajo, así como propiciar el trabajo remoto o trabajo en casa.

- **Verificar las condiciones requeridas para un ambiente seguro:**

Esto debe aplicarse en todas las sedes y áreas de la organización desde el proceso de la transformación primaria de la madrea hasta su transformación secundaria, incluyendo las tareas de transporte o distribución, administrativas, o de venta; para que se aplique el protocolo de bioseguridad.

- **Garantizar las condiciones de seguridad:**

Para el uso de todos y cada uno de los espacios compartidos de la organización, como baños, cocinetas, comedores, y demás lugares de trabajo. De la misma manera verificar las condiciones de los colaboradores que continúen en la modalidad de trabajo en casa como recursos, posibilidad de conexión, condiciones ambientales y familiares.

- **Informar eventualidades:**

Reportar a las autoridades de salud del orden nacional, departamental y municipal cualquier caso de contagio que se llegase a presentar y atender con celeridad la situación, de manera que los colaboradores sientan el apoyo físico y psicológico requerido de la organización.

- **Brindar acompañamiento:**

Desde el área de recursos humanos o bienestar a los trabajadores o familiares de los trabajadores que llegasen a sufrir la enfermedad del COVID-19, como ofrecer la orientación requerida para atender la afectación psicológica derivada del contagio, la posibilidad de contagio a la familia o los efectos de una posible discriminación y brindar las herramientas de afrontamiento para el aislamiento con el apoyo de las instituciones del sistema de salud.



- **Ofrecer información pertinente:**

Incorporar en los canales oficiales de comunicación y en cada sede de trabajo información relacionada con la prevención, propagación, atención y medidas de protección ante el COVID-19, con el fin de darla a conocer a cada uno de los colaboradores, proveedores, contratistas o clientes. Promover nuevos canales de comunicación para que de manera ágil los colaboradores puedan reportar los inconvenientes que se presenten en su labor, tanto en el lugar de trabajo como en la modalidad de trabajo en casa.

- **Ofrecer especial atención al acompañamiento de riesgo psicosocial en la empresa:**

Brindar acompañamiento oportuno, flexibilidad en las cargas laborales, planes organizados de trabajo y ajustados a la situación de emergencia sanitaria, económica y social. Observar con mayor cuidado los reportes por estrés laboral, acoso laboral, relaciones conflictivas, organización de turnos, ciclos de descanso, líneas de responsabilidad y planes de prevención e intervención del riesgo psicosocial, matriz de peligros para hacer los ajustes que la situación actual exige.



- **Prestar atención a los cambios:**

El equipo directivo, el área de talento humano y de SST, debe prestar atención a los cambios en los indicadores de enfermedad laboral, accidentalidad y absentismo relacionados con el COVID-19, para tomar nuevas medidas y ajustar sus planes de trabajo y acompañamiento para la organización y cada trabajador.

- **Apoyarse en la ARL y en conjunto con las EPS:**

Este acompañamiento debe enfocarse en todo lo relacionado con las actividades de promoción y prevención de la salud para acompañar a los colaboradores, además se deben favorecer las actividades que promueven los hábitos saludables durante las jornadas laborales y en el trabajo en casa, como el respeto por las horas laborales, las pausas activas, los momentos de alimentación entre otras.

Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia.

Albert Einstein.



MEDIDAS QUE DEBES ADOPTAR PARA SU PROTECCIÓN Y CUIDADO FÍSICO Y MENTAL:

- Cumple los protocolos de bioseguridad adoptados y adaptados para tu lugar de trabajo:

Recuerda los cuidados básicos:

- Lavado de manos.
- Distanciamiento social.
- Uso de tapabocas, careta, guantes, y otros EPP según el puesto de trabajo.
- Limpieza y desinfección del puesto de trabajo o vehículo de manera regular.
- Aseo y desinfección de puestos de trabajo con atención de público, clientes, proveedores o contratistas.
- Cambios de turnos o de procesos.
- Vigilancia de las condiciones higiénicas y sanitarias de los lugares de uso compartido durante la jornada laboral, como comedores, baños, herramientas, - entre otros.

- **Reporta a la persona de SST o encargada de cualquier situación que consideres riesgosa para tu bienestar y el de tus compañeros:**

Esto permitirá que se adopten las medidas correspondientes, así mismo reporta las alteraciones de tu estado de salud, especialmente relacionados con síntomas de enfermedad respiratoria.

- **Crea rutinas saludables en tu lugar de trabajo:**

Trabaja las horas requeridas y cuida los horarios para la alimentación y las pausas activas. Trabaja en equipo y apoya las directrices establecidas para el cuidado de todos.

- **Establece rutinas saludables para el trabajo en casa:**

Trabaja las horas requeridas y cuida los momentos de alimentación, descanso, sueño y destina tiempo para compartir con tu familia, para conversar con amigos y para realizar las actividades que te agradan. Recuerda que el trabajo en casa permite aprovechar el tiempo que antes dedicabas al desplazamiento al lugar de trabajo.

- **Genera vínculos sanos:**

Busca unirse a tu familia, amigos y compañeros de trabajo, crea momentos de conversación que te brinden distención, puedes conversar sobre lo que te preocupa sin excederte en temas como la pandemia, ya que hay demasiada información que aumenta los pensamientos negativos. De la misma manera, puedes controlar la información sobre la pandemia que consumes, de tal forma que no dediques grandes cantidades del día a noticieros, redes sociales y difusión de falsa información generadora de estrés.

- **Identifica lo que te preocupa y busca apoyo:**

Frente a la carga laboral o las preocupaciones derivadas del miedo al contagio, al aislamiento, a la emergencia sanitaria, económica o a los cambios derivados del Covid-19, aprende a identificar las ideas que te preocupan y cuándo te preocupan, así podrás tomar las medidas adecuadas para enfrentar dichas emociones. Cuando los pensamientos o preocupaciones te generen ansiedad pero sientas que los puedes afrontar y tomar decisiones lógicas frente a ellos, significa que tienes las herramientas necesarias para hacerlo; si por el contrario identificas que los pensamientos y preocupaciones te desbordan y estos no te permiten dormir bien, afectan tu alimentación, tus rutinas y estado de ánimo, o el modo en que te relacionas o contestas a los demás; no dudes en buscar ayuda, a veces se requiere apoyo para sortear las situaciones de crisis y esto es muy común en el actual momento.



- **Mantente atento:**

Recuerda los demás riesgos que se presentan en tu lugar de trabajo para no descuidar las demás medidas de seguridad. Riesgos químicos (manejo de sustancias nocivas como disolventes, adhesivos). Riesgos físicos (ruido, fatiga térmica, estrés lumínico, vibraciones). Ergonómicos (mala postura, manipulación de carga, tareas repetitivas). Riesgos psicológicos (estrés, depresión, ansiedad, extremada preocupación).

- **Vigila tu salud mental:**

En algunas ocasiones el trabajo puede demandar grandes cargas de estrés, debido a que en el día a día se está dando respuesta a muchas demandas, a tiempos de trabajo, a metas de producción, reclamos de clientes, entre otras situaciones. Por ello es necesario reconocer las propias emociones y gestionarlas, buscar ayuda cuando se requiere es garantía para el cuidado de la salud mental, de la misma manera que se debe acudir al médico cuando se tiene algún dolor, malestar o alteración de la salud física; se debe acudir a un profesional en psicología cuando se observan síntomas como ansiedad, angustia, pensamientos negativos recurrentes, cambios en el comportamiento, en el estado de ánimo, en la manera de establecer relaciones, en el sueño, en la alimentación, en el consumo de sustancias psicoactivas o alcohol, extremado miedo a ser contagiado, entre otros cambios. No permitas que los pensamientos negativos o fatalistas te absorban sin pedir apoyo. Recurrir a un profesional para que te ayude en el afrontamiento de las situaciones de crisis es necesario para mantener y cuidar tu salud mental y la de las personas a tu alrededor.



"En los momentos de crisis, solo la imaginación es más importante que el conocimiento"

Albert Einstein.

Acompañamiento de Positiva:

Positiva está para apoyarte y acompañarte en la identificación y valoración del riesgo y en lo relacionado con actividades de promoción y prevención de la salud.

Positiva te brinda la asistencia técnica que se requiera en materia de prevención.

Positiva brinda acompañamiento psicológico con un equipo de profesionales idóneos a través de nuestra APP Positivamente.



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



www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda