



# GUÍA PRÁCTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA VENTA DE ADITIVOS PARA VEHÍCULOS



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 haya proporcionado la organización.

- **Realizar programas de ergonomía:**

Estos permitirán a los trabajadores recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades.



- **Seguir el programa de pausas activas:**

Se sugiere dar estricto cumplimiento y seguimiento al programa de pausas activas que incluya ejercicios de precalentamiento, estiramiento y pausas de acuerdo con las exigencias y necesidades del cargo y del esfuerzo físico, 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.

- **Incluir un programa de pausas cognitivas:**

Se sugiere crear y dar cumplimiento a un programa de pausas cognitivas que permitan que permita fortalecer los procesos cognitivos de los colaboradores, a su vez disminuir la carga mental por medio de actividades y ejercicios lúdicos de corta duración, que permitan retomar las actividades laborales de forma asertiva, disminuyendo la posibilidad de errores en el trabajo y así mejorar la productividad de los colaboradores; este programa debe ejecutarse por lo menos dos veces durante la jornada laboral.



# 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.

- **Entrega siempre a tiempo el trabajo:**

La confianza que el cliente deposita en ti para tener un trabajo de calidad y entregado a tiempo es un punto que no debes descuidar por ningún motivo. Asegúrate de que la fecha de entrega que prometas sea viable de cumplir.

- **Aprende a manejar las quejas:**

Si el cliente te presenta una queja o se siente molesto por algún motivo, no te alteres. Escúchalo manteniendo la calma y trata de prestar la mayor atención posible a lo que te dice, no a sus palabras de enojo, sino a las necesidades que tiene.

Lo primero que debes hacer después de haberlo escuchado es darle la razón, dile que lo comprendes perfectamente y discúlpate con sinceridad.

Ponte en su lugar y dile que tú estarías igual de molesto, incluso, que no comprendes cómo se te pudo escapar algo así, pero que puedes y deseas compensarlo. Luego ofrece una solución que resuelva su queja y a la vez dale algo adicional como compensación.

• **Cuidado emocional:**

Reconocer las emociones, sentir las, 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](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda