



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



GUÍA PRÁCTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA VENTA DE MUEBLES Y ELECTRODOMÉSTICOS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

La aceptación de lo que ha sucedido, es el primer paso para superar las consecuencias de cualquier desgracia.

William James.

La emergencia provocada por El Covid-19 y las radicales medidas tomadas por el Gobierno para contenerla, han traído cambios en los estilos de vida, actividades, relaciones, rutinas y hábitos de millones de personas en todo el país. Para adaptarnos a esta catarata de cambios, que han modificado y seguirán modificando, nuestra manera de ser, vivir y relacionarnos, es recomendable acomodar nuestra mente y emociones a los cambios derivados de esta crisis.

En situaciones como estas es donde se pone a prueba de que está hecha la persona, que herramientas tiene para afrontar y como las aplica, estos aspectos le permitirán adaptarse eficientemente, sobrepasar la crisis y plantear soluciones rentables para transformarse y crecer.

RECOMENDACIONES PARA LÍDERES



• **Escuche las preocupaciones:**

Es probable que los colaboradores que vuelvan al trabajo después de un período de aislamiento, ya sea como medida individual o como parte de un aislamiento colectivo estén preocupados, particularmente por el riesgo de infección. Estas inquietudes, especialmente si han tenido cambios en el trabajo, pueden producir estrés y problemas de salud mental. Los trabajadores pueden estar preocupados por una mayor probabilidad de infección en el lugar de trabajo y es posible que no quieran regresar. Es importante entender su intranquilidad, facilitar información sobre las medidas tomadas y la asistencia a su disposición.

• **Ofrezca apoyo a sus colaboradores:**

Puede haber colaboradores que presenten angustia, ansiedad o estrés, pregunte con frecuencia a los trabajadores por su estado, facilite el intercambio o acercamiento entre compañeros, realice cambios en la organización y las tareas de trabajo, así como programas de asistencia o facilitar el contacto con un servicio de atención u orientación psicológica.



• **Regule la carga de trabajo:**

La ausencia de un número significativo de trabajadores, aunque solo sea temporal, puede suponer una sobrecarga en las actividades en curso. Si bien los colaboradores disponibles deben ser flexibles, es importante que no se encuentren en una situación que ponga en riesgo su salud o seguridad. Mantenga la carga de trabajo adicional lo más baja posible y asegúrese de que no dure demasiado. Respete las normas y acuerdos sobre horarios de trabajo y períodos de descanso y conceda a los trabajadores el derecho a desconectarse del trabajo.

• **Brinde formación y capacitación:**

Esto incluye proporcionar información, educación, capacitación y el equipo correcto para trabajar de manera segura. Al adaptar el trabajo para hacer frente a una reducción del personal, por ejemplo, aplicando nuevos métodos y procedimientos y cambiando funciones y responsabilidades, considere si el personal necesita formación y apoyos adicionales y asegúrese de que todos los trabajadores estén capacitados para realizar la tarea que deben llevar a cabo.

• **Garantice la protección de sus trabajadores:**

Implementar acciones que garanticen la continuidad de las actividades con la protección integral de los trabajadores y demás personas presentes en las instalaciones o lugares de trabajo.



RECOMENDACIONES PARA COLABORADORES

- **Adáptate al cambio:**

Debemos anticiparnos a lo nuevo y a los cambios que están por llegar, siempre con una actitud positiva.

- **Gestiona tus emociones:**

Es importante que las personas asumamos la responsabilidad de gestionar nuestras emociones y no nos dejemos llevar por el pánico, que pensemos que esto depende de cada uno, teniendo en mente las maneras en que vamos a ayudar al prójimo y vamos a superar esta situación juntos.

- **Comunícate con tu familia:**

Afortunadamente disponemos de los medios electrónicos y online para poder comunicarnos, lo que nos da la posibilidad de acompañarnos y ayudarnos entre todos. Debemos reflexionar sobre qué podemos hacer por el resto, sobre todo por los que necesitan ayuda.

- **Tolera la incertidumbre:**

Esto requiere asumir que no podemos controlar el resultado, pero sí podemos hacer todo lo que esté en nuestras manos para conseguirlo, por lo que una buena estrategia es centrarse en aquello que cada uno de manera individual y como familia, empresa o colectivo puede hacer.

- **Cumple con los protocolos de bioseguridad:**

Sé responsable en el cumplimiento de las medidas adoptadas por el contratante durante el tiempo que permanezca en su lugar de trabajo, reporta a tu empleador cualquier caso de contagio que se llegase a presentar en el ambiente laboral o familiar para llevar a cabo las acciones correspondientes.

- **Busca tener un sueño reparador:**

Un buen sueño trae ventajas como más energía, atención, creatividad, memoria, rendimiento y la posibilidad de tener menos accidentes. Se recomienda antes de dormir, no hacer ejercicio excesivo, comer demasiado o mantenerse conectado al celular.

- **Hablar es bueno, práctico:**

Hablar ayuda especialmente cuando se trata de problemas personales. Este tipo de conversación puede ser difícil, puesto que debes asegurarte de mantener la confidencialidad de todo lo que cuentes y te cuenten. Además, la persona con la que sería más necesario hablar puede que sea la causa de los problemas. Esta puede ser otra razón para contar con ayuda externa en momentos como este.

- **Si sientes miedo, transfórmalo:**

Busca convertir el miedo en prudencia y responsabilidad, así como potenciar los hábitos saludables y las rutinas. Busca ejercicios de relajación y meditación, prioriza las tareas y evita la sobrecarga de trabajo e incrementa la empatía con clientes y usuarios.

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE AYUDE EN EL DÍA A DÍA DE TU LABOR Y RECUERDA QUE TU ARL POSITIVA ESTÁ SIEMPRE PARA APOYARTE.

REFERENCIAS

Guía electrónica para la gestión del estrés y de los riesgos psicosociales. Recuperado de, file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/Eguide_stress_SPANISH%20(1).pdf

La oportunidad del covid-19: adaptarse rápidamente al cambio en el entorno empresarial y acelerar la transformación de las organizaciones. Recuperado de, <https://arribabalagauriarte.com/covid-19-las-lecciones-que-nos-deja-del-compliance/>

Protocolos de Sanidad por Covid-19 para el Reingreso al Trabajo. Recuperado de, <https://portalempresarial.org/gestion-humana/sg-sst-gestion-humana/protocolos-de-sanidad-por-covid-19-para-el-reingreso-al-trabajo/>





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