



# GUÍA PRÁCTICA EN SALUD PSICOSOCIAL PARA VENTA DE PAPEL Y ESCRITORIO



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



*"Pon todo lo que eres en lo mínimo que hagas"*

*Fernando Pessoa*

El Ministerio de Salud emitió los protocolos generales de bioseguridad que deben ser 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 Covid-19. Estos protocolos buscan minimizar los factores de riesgo para la transmisión de la enfermedad, sin embargo, no indican las acciones con las que podemos proteger nuestra salud mental frente a los retos que ha traído esta pandemia.

Para el cuidado de la salud emocional es necesario prestar atención a nuestras condiciones de salud física, de relacionamiento social, familiar, laboral y de trascendencia, también a nuestros pensamientos, creencias, actuaciones, sentimientos y emociones.

En la labor diaria estamos expuestos al riesgo psicosocial constantemente y más ahora con el temor por sufrir una enfermedad, enfermar a los nuestros y la posibilidad de fallecer, por esto 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 el trabajo.

Es necesario hacer un alto para evaluar nuestro entorno, e identificar las situaciones a las que nos vemos expuestos y que pueden ser estresantes como: el manejo del tiempo, la atención a clientes, la atención a los procesos de calidad, la carga de trabajo físico pero también la sobrecarga de trabajo mental; tener que responder a varias tareas al mismo tiempo, niveles altos de concentración, o incluso tareas de memorización. También nos vemos atareados por la cantidad o número de decisiones a tomar, por la complejidad de las tareas y no hay que olvidar que además de las responsabilidades laborales a realizar, existen otros factores personales y ajenos al mundo laboral e incluso los relativos a la organización de la empresa que inciden finalmente en la alteración de nuestros niveles de estrés.

También hay que ser conscientes que no todos poseen las mismas capacidades para enfrentar las demandas laborales, familiares, sociales, económicas y demás. Por todas estas razones es importante identificar algunos aspectos que brindarán seguridad y actuarán como elementos protectores para su salud mental:



## MEDIDAS QUE DEBES ADOPTAR PARA TU 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 la condición higiénica sanitaria de los lugares de uso compartido durante la jornada laboral, como comedores, baños, utensilios, 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.

- **Creas 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 unirte a tu familia, amigos y compañeros de trabajo, crea momentos de conversación que te brinden distensión, 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 medidas de seguridad previamente establecidas. 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, extrema 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.



#### • Gestiona tu estrés:

Puedes aplicar estrategias como: Hablar con los demás, hacer ejercicio con regularidad, planificar el trabajo: el estrés y la ansiedad aumentan cuando el trabajo parece no tener fin. Hacer pausas, aprender a descansar es de vital importancia. Si no se controla, el estrés puede producir trastornos suficientemente graves como para obstaculizar las actividades cotidianas y favorecer, entre otras cosas, los accidentes laborales. 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 lo absorban sin pedir apoyo. Recurrir a un profesional para que 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.

*“El estado de tu vida no es más que un reflejo del estado de tu mente”*  
Wayne Dyer

# 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 madre 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.

*“No puedo cambiar la dirección del viento, pero puedo ajustar mis velas para llegar siempre a mi destino”*

*Jimmy Dean*

### **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



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda