



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



Guía para movilizar la Salud Psicosocial en el retorno laboral posterior a la cuarentena Covid-19



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento es de todos

Minhacienda

1 ÍNDICE



• Presentación



• Introducción



• Estrategias para la reorganización de rutinas personales y familiares



• Conductas de autoprotección física y emocional frente al riesgo de contagio de vuelta a la actividad presencial



• Estrategias emocionales para el afrontamiento de la transición virtualidad – presencialidad



• Estrategias para la reorganización de rutinas laborales

2 PRESENTACIÓN

La emergencia sanitaria y social generada por el COVID-19 trajo cambios organizacionales, individuales y sociales para el país.

Entre las medidas de prevención para evitar el contagio, el Presidente de la República, Dr. Iván Duque Márquez, estableció el aislamiento social obligatorio.

Esta medida trajo consigo grandes cambios en la dinámica de vida familiar y laboral, convirtiéndose en un gran reto para la sociedad.

Hoy, a puertas de salir de la cuarentena, podemos decir que es posible laborar desde casa, supervisar el desarrollo escolar de nuestros hijos, valorar el tiempo en familia y hacer uso responsable de nuestro tiempo.

Ahora nos queda salir al mundo, enfrentando el futuro con optimismo y creatividad, tomando todas las medidas de autocuidado que nos deja esta experiencia, sin olvidar, que la vida es el mayor tesoro que tenemos.

#PositivaTeAcompaña

3 INTRODUCCIÓN

Se sabe que la familia es el núcleo de la sociedad. En época de crisis, el hogar se convierte en el lugar más seguro ante la adversidad o la presencia de cualquier amenaza que atente contra la integridad física y mental de cualquiera de sus miembros.

Conforme a lo anterior, en épocas de confinamiento nos recogemos para auto protegernos y para salvaguardar nuestra vida y la de nuestros seres queridos. Al final de este proceso, podemos llegar a desconfiar y sentir temor del mundo exterior, por causa de la permanencia de un riesgo latente.

Es por ello que se hace necesario afrontar de manera adaptativa y en conjunto los cambios repentinos que genera la emergencia sanitaria que vive el país actualmente.

A partir de lo anterior, se ha desarrollado una Guía General de orientación para la reincorporación a las actividades laborales, en la cual se podrán encontrar estrategias para la reorganización de rutinas personales, familiares y laborales, así como las conductas de autoprotección física y emocional frente al riesgo de contagio de vuelta a la actividad presencial, que nos permitirán sobreponernos a la ansiedad que produce la presencia del COVID-19 en el mundo.

5

ESTRATEGIAS**Restablecimiento de rutinas
personales y familiares**

Regresar a la normalidad después de la emergencia sanitaria puede resultar todo un reto, y más para los pequeños de la familia. Por esta razón, es importante planear detalladamente cómo se hará la transición para que el inicio de nuestra rutina no se convierta en una época de ansiedad y estrés.

TE SUGERIMOS:

- Prepárate psicológicamente para el cambio.
- Empieza tu rutina con antelación.
- Haz un lista de tareas pendientes
- Prepara tus implementos y recursos personales.

6 Te sugerimos: Restablecimiento de rutinas Personales



- **La actitud lo es todo:** Es necesario mantener una fuerza de voluntad ganadora, retoma tus costumbres y no olvides tu presentación personal.



- **Retoma tu rutina de ejercicios:** Vuelve a practicar deporte de manera paulatina, al principio inicia con 30 minutos y ve incrementando con los días.



- **Cuida tu alimentación:** Nuestros hábitos alimenticios cambiaron un poco, empezamos a comer más azúcares y grasas saturadas. Planifica tus comidas de forma semanal y vuelve a tus hábitos alimenticios saludables.



- **Preocúpate por tus hábitos de sueño:** Retoma 3 o 4 días antes los horarios habituales para ir a la cama, no puedes pretender acostarte tarde y sobrevivir a tu alarma.



- **Replantea metas personales:** Revisa qué obstáculos has encontrado para alcanzar tus metas, busca soluciones y pon en marcha tu plan.

7 Te sugerimos: Restablecimiento de rutinas Familiares

- **Permíteles a los niños y a las mascotas divertirse**, saltar, gritar correr en un parque cercano a casa. Recuerda que han acumulado mucha energía y tienen deseos de hacer muchas cosas.
- **Ayuda a tus hijos a organizar sus textos**, y tareas escolares que realizaron durante la cuarentena, revisa que los uniformes estén organizados para que no falte nada.
- Habla con tus hijos y recuérdales que **lavarse las manos** y usar tapabocas cuando estamos enfermos **es algo que siempre debemos hacer**.
- **Preocúpate por tus hábitos de sueño**: Retoma 3 o 4 días antes los horarios habituales para ir a la cama, no puedes pretender acostarte tarde y sobrevivir a tu alarma.
- Planeen sus fines de semana y eviten llevar trabajo a casa, **el tiempo en familia es un auténtico regalo y debe continuar**.

Conductas y actitudes de autoprotección física y emocional frente al riesgo de contagio de vuelta a la actividad presencial.



- Ahora que regresamos nuevamente al trabajo, recordemos que nuestras “Pautas de Autocuidado”, seguirán siendo una prioridad en nuestro ambiente laboral, estos protocolos evitarán que enfermemos.

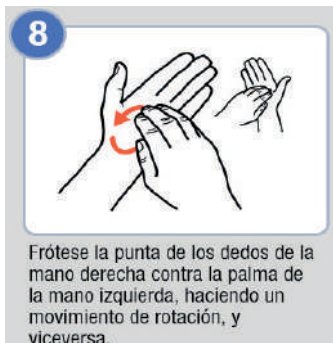
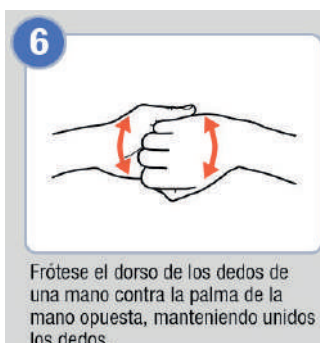
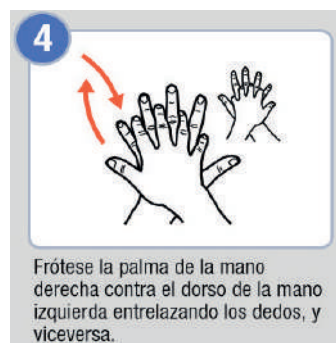
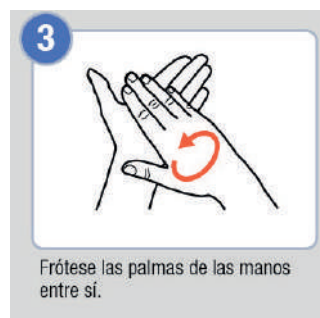
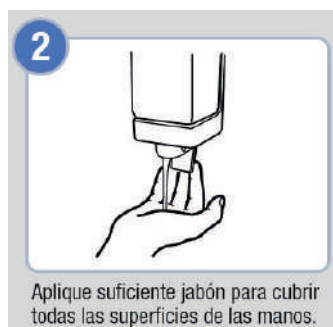
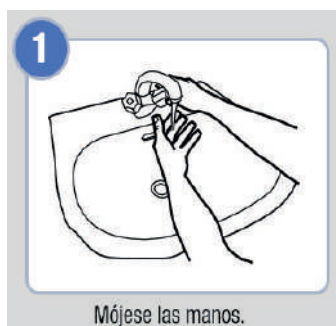


- Los cuidados se mantendrán durante un tiempo prolongado, mientras el agente nocivo no sea completamente erradicado de nuestro entorno.
- Interioricemos la cultura de la bioseguridad, como el lavado adecuado de las manos y la limpieza de los espacios donde te encuentres, esto contribuirá al equilibrio de tu salud física y mental.



8 Te sugerimos: Conductas de autoprotección

Higiene constante: El hábito de lavado de manos será una constante en nuestra vida, realiza un lavado de manos profundo, de acuerdo como lo aconseja la OMS.



9 Te sugerimos: Conductas de autoprotección

- **Uso de EPP:** El uso de Elementos de Protección Personal ya no será opcional; serán necesarios para mantenernos a salvo de un posible contagio. El kit de guantes, tapabocas y gel antibacterial debe ser un hábito que nos acompañe al salir de nuestros hogares.
- **Saludo:** La manera como saludamos a los compañeros y amigos será diferente. El apretón de manos, el beso en la mejilla y el abrazo, serán hábitos que por el momento debemos dejar a un lado.
- **Higiene mental:** Dejar a un lado el pánico al tener que salir a la calle, y el miedo al contagio, será un reto que debemos imponernos cada día. Si adoptamos hábitos y actitudes seguras, podremos protegernos.
- **Mantén la calma:** Debemos entender que el COVID 19 es un virus con el cual tendremos que convivir. El riesgo está presente, pero cuando reconocemos un riesgo, podemos adoptar las medidas para minimizarlo.
- **Limpieza:** Mantén tu vivienda, vehículo y lugar de trabajo limpio y en estrictas condiciones de asepsia. Este es un hábito que debemos incorporar en nuestra vida.





Estrategias emocionales para el afrontamiento de la transición.

Al regresar nuevamente a la modalidad de trabajo presencial, en medio de la situación de crisis sanitaria, es posible que vayamos a pasar por un tiempo de adaptación, y para esto podemos hacer uso de los recursos personales y externos que tenemos a la mano.

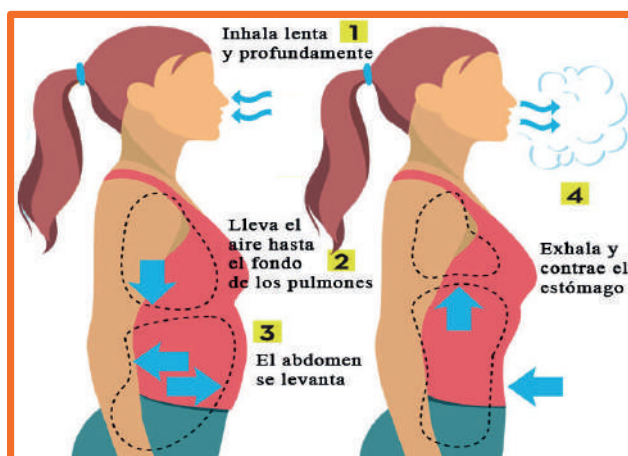
Según la manera en la que te sientas y el nivel de acompañamiento que requieras, podrás hacer uso de alguno de los siguientes recursos:

- **Escribe lo que te pasa:** De esta forma ordenarás tus pensamientos y sentimientos y podrás sentirte más aliviado emocionalmente.
- **Comparte lo que te pasa con personas de confianza:** Sentirte afectado por la situación actual, es normal, al hablarlo con personas cercanas podrán intercambiar experiencias y encontrar soluciones juntos.

10 Te sugerimos: Estrategias de afrontamiento emocional

Respiración prolongada

- Ubícate en un lugar donde te sientas cómodo y seguro (Boca arriba, reclinado o sentado).
- Cierra suavemente tus ojos y coloca una mano sobre el abdomen, situando el dedo meñique justo por encima del ombligo.
- Con cada inspiración el abdomen debe elevarse, por lo que la mano colocada encima del abdomen deberá ascender.
- Lleva el aire hasta el final de los pulmones.
- Inspirar por la nariz durante 3 segundos usando el diafragma, y espirar (sacar el aire) por la boca durante 3 segundos más, haciendo una pequeña pausa para volver a coger aire.



11 Te sugerimos: Estrategias de afrontamiento emocional

- **Consulta con un profesional de la salud** : Si lo que te pasa se mantiene inamovible, se incrementa, o empieza a alterar tu vida cotidiana persistentemente, debes consultar con un profesional de la salud, inicialmente puede ser con un médico a través de tu EPS.
- **App Conexión Positiva**: Herramienta de apoyo y orientación psicológica para servidores que requieran contención emocional y atención en situaciones de crisis durante la emergencia sanitaria.

4 PASOS

App Conexión Positiva
por Positiva ARL

Porque sabemos
Que tus emociones y tu corazón también requieren prevención.
POSITIVAMENTE A TU LADO
Tiene una solución.

1

Descarga el **App conexión Positiva** y logéate

2

Ingresa a **Positivamente a tu lado** y diligencia tus datos

3

A tu correo enviaremos **Confirmación de asesoría psicosocial en línea**

4

Por **Videochat** comparte tus **inquietudes** con nuestros profesionales.

12 Te sugerimos: Estrategias para la reorganización de rutinas laborales

- **Aprovecha el tiempo:** Saca unos minutos para reencontrarte con tus compañeros antes de empezar.
- **Organiza tu espacio:** Limpia y organiza tu puesto de trabajo, desecha lo que no usas y asigna un lugar para cada cosa. Revisa tareas y pendientes.
- **Planifica:** El día, la semana y el mes. Clasifica tus tareas de acuerdo con su nivel de importancia. Ponte objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- **Negocia:** Cuando alguien necesite tu tiempo, prioriza.
- **Alegra tu espacio:** Sonríe, saluda, comparte información verdadera, buena y necesaria para la comunidad.





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