

Preparándonos para el retorno

Universidad
Industrial de
Santander



#LaUISqueQueremos



Modelo del montañista



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Propuesto por:

GERMÁN CASAS NIETO

Presidente de Médicos sin Fronteras
para América Latina

Adaptado por:

SONIA ASTRID REYES DUARTE

Asesor por proyecto
UIS-POSITIVA



La salud
es de todos

Minsalud

Universidad
Industrial de
Santander



#LaUISqueQueremos

Objetivo

Establecer los elementos necesarios para realizar el proceso de retorno al lugar de trabajo, de manera segura y saludable.

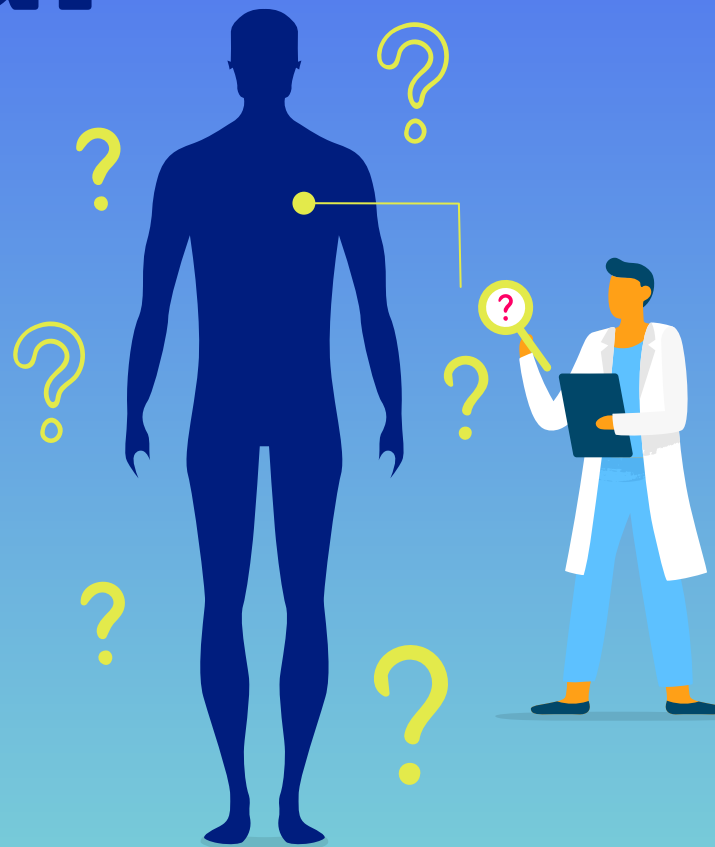


Lo primero es: examinar



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Mente



Cuerpo



Mente

- ▶ Revise sus ideas
- ▶ Asegúrese de dormir confortablemente
- ▶ Determine la efectividad de sus relaciones
- ▶ Evalúe su capacidad para tomar decisiones
- ▶ Prepárese para la acción



Cuerpo

- ▶ Realice examen médico
- ▶ Verifique que no tiene signos de alarma
- ▶ Reporte su condición de salud
- ▶ Verifique que cuente con los elementos de protección personal requeridos, acorde a su cargo



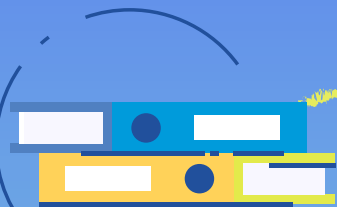


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

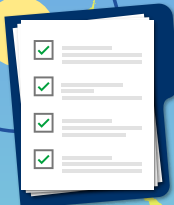
¿Si hoy tuviera que volver a mi trabajo qué debería llevar?

Los siguientes 6 elementos son fundamentales:

Información



Rol



Medios de comunicación



Equipo de trabajo



Sistema de alarma



Alimentación



La salud es de todos

Minsalud

1. Información



¿Sobre qué debo estar informado?

- Evolución de la pandemia
- Lineamientos de su lugar de trabajo
- Procesos de adaptación



¡Recuerde!

La información debe ser actualizada y de fuentes autorizadas



2. Rol

¿Qué debo saber sobre mi cargo?

- Objetivos
- Responsabilidades
- Procesos
- Resultados



Importante

Participe activamente de los procesos de inducción y reinducción que se programen



Universidad Industrial de Santander



#LaUISqueQueremos

3. Medios de comunicación



¿Cómo me mantengo comunicado?

Conozca los canales de comunicación a nivel:

- Intralaboral
- Extra laboral
- Interinstitucional



¡Recuerde!

Mantener una comunicación efectiva con quienes lo rodean



La salud es de todos

Minsalud



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

4. Equipo de trabajo

¿Y mi grupo de trabajo?



El grupo de trabajo debe actuar en sinergia para conseguir sus objetivos



¡Recuerde!

El grupo social de trabajo es el principal modulador de los factores psicosociales; por eso, "forme el mejor equipo de trabajo".

5. Alimentación



¿Cómo asegurar una alimentación saludable?

Tenga claro si hay restaurantes funcionando cerca a su lugar de trabajo y si su menú es saludable



Sugerencias

- Hidrátese constantemente
- Consuma frutas y verduras
- Ingiera platos saludables
- De ser necesario elabora su propia comida
- Tenga claro el protocolo de su empresa para consumo de alimentos

Universidad
Industrial de
Santander



#LaUISqueQueremos

6. Sistema de alarma

¿y si en algún momento me siento enfermo?



Debe:

- Reconocer los síntomas de alarma
- Conocer el medio institucional para comunicarlos
- Comunicarse con los responsables



Importante

Cada uno debe aprender a reconocer los signos de alarma sobre la condición de salud -física / mental- y comunicar sobre la misma



¿A cuáles situaciones estresantes me enfrento durante el retorno al trabajo?

- Miedo a enfermarse
- Necesidad de reportar las condiciones adversas de salud
- Situaciones desbordantes
- Alta carga de trabajo y suficiencia
- Temor al error



¿Cuáles conductas adaptativas puedo realizar para disminuir el riesgo?

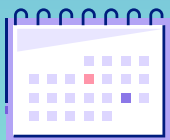
- Seguridad personal (uso de elementos de protección personal (EPP), lavado de manos, distanciamiento social).
- Parar en el camino, pensar y usar un lenguaje positivo
- Reconocer los límites
- Adoptar un estilo de vida saludable
- Aprender a pedir ayuda
- No perderse en el camino (evitar el consumo de sustancias psicoactivas)





¿Cuáles acciones se desarrollan después de cada jornada laboral?

- Procesos de reflexión
- Darse un premio
- Realizar actividades relajantes
- Revisar si es hora de sonar la alarma
- Comunicarse con los allegados
- Propender por el bienestar -espiritualidad.



¡Recuerde!

Los procesos de adaptación surgen en promedio cada 21 días, tiempo durante el cual debe mantener esta rutina

Universidad
Industrial de
Santander



#LaUISqueQueremos



¿Y las líneas de atención psicosocial?

Si presenta algún síntoma de alarma psicosocial (ideación suicida, ansiedad, pánico, depresión, conductas violentas etc.), contáctese, a una de las siguientes opciones:



 Líneas directas de las EPS

Orientación UIS:

 Extensión: 1275

 Correo electrónico:
desarrollohumano@uis.edu.co

 Teleorientación ARL,
Aplicativo Positivamente
(a través de la app conexión positiva)

 Línea nacional 192

Links de interés psicosocial

- ▶ Desarrollos Positiva: COVID 19: <https://bit.ly/3lsLJdY>
- ▶ Inteligencia emocional: <https://bit.ly/3jl4qOX>
- ▶ De la preocupación a la ocupación: <https://bit.ly/3lpUYMd>
- ▶ Adquirir hábitos: <https://bit.ly/3hA52jv>
- ▶ Buen dormir: <https://bit.ly/2Qyh moy>
- ▶ Comunicación: <https://bit.ly/3jq9bqJ>
- ▶ Hábitos de la gente altamente eficiente: <https://bit.ly/2Er7RoK>
- ▶ Abordaje Médico incluye -Modelo del montañista: <https://bit.ly/2QCwe4Z>
- ▶ Curva del cambio -Pilar Jericó: <https://bit.ly/2YBbRK7>



#LaUISqueQueremos

Salud mental ...



¡Compromiso de TODOS!