



GUÍA PRÁCTICA DE SALUD PSICOSOCIAL PARA TRABAJADORES DE SERVICIOS FUNERARIOS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



Los servicios funerarios tienen riesgos muy parecidos a los de los profesionales de la salud, ya que sus funciones no solo se centran en la preparación y despedida del fallecido, sino que también implican el apoyo emocional y funcional a los familiares. Esto presenta no solo riesgos para la salud física, sino también riesgos psicosociales para los trabajadores del sector.

El dolor que envuelve la situación de luto en la que se desarrolla su trabajo trae consigo riesgos psicológicos, derivados de los efectos emocionales de enfrentarse a la muerte y todos los posibles aspectos de conmoción que puedan encontrarse en su diaria labor (muertes violentas, muertes de menores, mutilaciones, cuerpos en estado de descomposición, etc.)

ENTENDEMOS LOS POSIBLES RIESGOS PSICOSOCIALES QUE PUEDES VIVIR AL DESARROLLAR TU LABOR, POR ESO CREAMOS ESTA GUÍA, PARA BRINDARTE ALGUNOS CONSEJOS CON EL FIN DE PREVENIRLOS.

- **Mantén siempre una “separación compasiva”:**

Esto quiere decir una distancia suficiente como para que las emociones de la persona en duelo no te invadan, sin distanciarse tanto como para no cumplir tu labor.

- **Intenta la escucha empática:**

Esta es una buena opción para no introducir las dificultades de la otra persona en nuestras vidas, actuando como si fuésemos una caja de resonancia, prestando atención y comprensión pero sin intentar resolver esos problemas.

- **Incluye períodos de desconexión:**

Separa dentro de tu día laboral un par de espacios cortos para “despejarte”, de 10 a 15 minutos al menos dos veces al día, especialmente cuando te sientas más estresado o sobrecargado. En estos espacios realiza alguna actividad que calme tu mente, respirar con calma y de manera profunda puede ayudarte.

- **Cuida tu alimentación:**

Intenta llevar una dieta variada, equilibrada y que respete los horarios de comida.

- **Busca momentos positivos:**

Participa en actividades que restablezcan tu energía, preferiblemente en compañía de personas cercanas.



- **Refuerza tu bienestar físico:**

Camina, corre, monta en bicicleta o practica algún otro tipo de ejercicio. Esto reducirá los síntomas de estrés que puedas tener y te relajará.

- **Acude a la compañía:**

Rodéate de amigos y familiares participando en actividades que no estén relacionadas con el trabajo. Esto fortalecerá tu bienestar emocional.

- **Cuida tu salud:**

Acude con regularidad al médico, no descuides esas pequeñas molestias.



PARA LOS LÍDERES DE EQUIPO

- Genera espacios de comunicación que le permitan expresarse abiertamente a los empleados.
- Fomenta capacitaciones en habilidades sociales, técnicas de atención personal e inteligencia emocional. Esto será valioso tanto para los empleados como para la empresa funeraria.
- Capacita a los empleados en técnicas o habilidades para controlar el estrés.
- Provee de asistencia profesional en caso de que alguno de los empleados necesite orientación psicológica.

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE AYUDE EN EL DÍA A DÍA DE TU ACTIVIDAD, YA SEA EN LA PARTE ADMINISTRATIVA, TÉCNICA U OPERATIVA DEL SECTOR EN EL QUE TE DESEMPEÑES Y 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



El emprendimiento es de todos

Minhacienda