



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



GUÍA PRÁCTICA SALUD PSICOSOCIAL PARA SECTOR DE LA SALUD



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



Los riesgos psicosociales son inherentes a las actividades de los trabajadores en las empresas y en el entorno sanitario esta exposición se acentúa, ya que los profesionales de salud son los primeros expuestos a sentimientos y emociones negativas como la frustración, la ira, el miedo y la ansiedad dadas por las circunstancias de su actividad.

El trabajo en el ámbito de las instituciones sanitarias se caracteriza por una elevada demanda y las altas expectativas por parte de los usuarios, por esta y muchas otras razones, es fundamental implementar medidas para proteger la salud mental y promover el bienestar mental de los trabajadores en el sector salud.

Con esta guía buscamos ofrecerte y recordarte varias alternativas para mejorar tu día a día:

PASOS PARA FORTALECER EL BIENESTAR MENTAL



• Cuidate:

Tu salud y bienestar está por encima del “...hay que estar disponible para el otro...” Asegúrate de alimentarte correctamente y dormir regularmente. No hacerlo pone en riesgo tu salud mental, física y compromete tu capacidad para atender a los pacientes.

• Regula y planifica:

Programa y organiza tus jornadas laborales y actividades, priorizando las que merecen atención inmediata y teniendo en cuenta la posible llegada de trabajo extra o imprevisto. Si separas estos tiempos con anticipación, incluso generando espacios para lo que no esperas, sentirás mayor control sobre tus días y tus necesidades.

• Tómate una pausa:

Establece momentos que te permitan una recuperación adecuada después de tareas muy exigentes. Si separas estos espacios durante tus turnos de trabajo podrás ofrecer una mejor atención a los pacientes y sobre todo un cuidado a tu bienestar físico y mental.

• Acude a tu Familia:

No olvides que tus seres queridos proporcionan un soporte fuera del sistema de salud. Comunicarte, compartir o visitarlos te ayudará a conectarte con la vida fuera de la clínica u hospital.

• Piensa en Diversión:

Siempre que sea posible, invierte un tiempo en actividades reconfortantes; como leer un buen libro, escuchar música, ver una película, o cualquier cosa que sea para ti y te haga sonreír.

• Mira tu comportamiento:

Ser consciente de tus emociones y sensaciones te permitirá reconocer cuando algo no anda bien y te permitirá aplicar oportunamente estrategias de regulación tales como: técnicas de respiración, mindfulness, yoga, etc. También puedes buscar ayuda en esos momentos con un compañero, supervisor o profesional si es necesario.





PASOS PARA LOS COORDINADORES

- Establece canales de comunicación eficaces.
- Distribuye y planifica las tareas y los horarios de trabajo equitativamente en conjunto con el personal de salud, verificando los niveles de carga de trabajo y necesidades de atención a pacientes.
- Proporciona la suficiente dotación personal en función a las necesidades concretas del área de trabajo en el sector salud.
- Proporciona un plan de formación continua y específica para los profesionales sanitarios.
- Genera acuerdos con los trabajadores, creando sistemas de rotación que les permitan enriquecer las actividades normales que realizan en el día a día.
- Participa con el personal en programas de capacitación sobre qué es y cómo se previenen los riesgos psicosociales.
- Construye un ambiente estimulante y de apoyo para los trabajadores, con liderazgo justo y un ambiente social positivo.

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE AYUDE EN EL DÍA A DÍA DE TU LABOR 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