



GUÍA PRÁCTICA SALUD PSICOSOCIAL PARA FABRICAS DE PRENDAS DE VESTIR



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



Los cambios pueden tener lugar despacio. Lo importante es que tengan lugar. Confucio

Las competencias personales se ponen a prueba cuando las condiciones económicas, sociales, de consumo y de trabajo cambian de manera drástica, como ha sucedido a nivel mundial en los últimos meses. Esta situación ha mostrado la necesidad de desarrollar mecanismos que permitan afrontar la incertidumbre frente a la nueva realidad que se vive, los cambios que generan estrés y fomentar habilidades que lleven a la adaptación.

LOS LÍDERES DE LAS ORGANIZACIONES SON PIEZA CLAVE EN ESTE PROCESO, LA GESTIÓN DE LA CRISIS REQUIERE QUE SE GENERE CONFIANZA Y SE PROMUEVA UNA COMUNICACIÓN DIRECTA Y TRANSPARENTE CON SUS COLABORADORES.

Crear ambientes saludables es tarea de todos. Tanto líderes como colaboradores pueden promover entornos de trabajo que fomenten el rendimiento, el desarrollo personal y el bienestar físico y mental. Así que esta situación es un proceso que debemos asumir como una oportunidad de crecimiento para fortalecer nuestras competencias, en lo laboral, en lo personal y en todos los demás ámbitos.



RECOMENDACIONES PARA LÍDERES

Poner en práctica la empatía: Es bueno reconocer el “ser humano” en su colaborador; generar conexión emocional ayuda en el afrontamiento de cambios y promueve la adaptación.

Realizar encuentros de diálogo: Podemos expresar lo que se espera en cuanto a metas y tareas, siempre escuchando activamente a los colaboradores.

Incentivar a los equipos de trabajo al autocuidado: Es necesario guiarlos en el uso del tiempo, momentos de descanso, expresión emocional y redes de apoyo.

Promover espacios: Una actividad liberadora puede ser incluir áreas murales, lugares donde los colaboradores puedan gestionar sus emociones de forma escrita.

Incentivar a los colaboradores: Podemos escuchar a las personas para que propongan ideas o alternativas para la disminución de contacto persona a persona, sobre todo en momentos álgidos como horas de ingreso y horas de almuerzo.

Fomentar el agradecimiento como estrategia de autocuidado en salud mental: Agradecer por todo lo que se tiene es una manera de darse cuenta de lo positivo que nos rodea. Este ejercicio se puede proponer a diario con su equipo de trabajo; en un pedazo de papel listar 5 cosas por las cuales se esté agradecido durante el día.

Informe a sus colaboradores: Siempre es positivo contarles acerca de actividades que puedan disfrutar en familia y que sean propuestas a través de la virtualidad, cajas de compensación, fondos de pensiones, visitar museos, teatros, juegos, lecturas, cursos, manualidades, ejercicio físico, meditación, Mindfulness, entre otros.



RECOMENDACIONES PARA COLABORADORES

Si siente fatiga mental, agotamiento e irritabilidad: Identifique si está teniendo pensamientos negativos como; “no voy a poder con esta tarea, no soy capaz con esto”. Cámbielos por “yo puedo hacerlo, estoy capacitado para esto”. Recuerde sus experiencias positivas y logros significativos, eso le ayudará a reenfocarse y ver que sí puede con todo lo que se proponga.

Si siente ansiedad, tensión, nervios, disminución del rendimiento: Planifique el presente y deje de dedicarle tiempo al pasado o al futuro. El pasado es historia y no puede hacer nada para cambiarlo, el futuro es incierto y sobreplanificar le generará angustia. Concéntrese en lo que está bajo su control: el presente. Pregúntese ¿qué puedo hacer con lo que me está sucediendo? y procure hacer sus actividades aquí y ahora.

Si siente pérdida de la confianza en sí mismo, insatisfacción, pérdida de motivación: Recorra a su amor propio, cuide su cuerpo y consiéntase, haga ejercicio, coma sano, duerma las horas requeridas, dedicar tiempo a su bienestar le hará sentir mejor. Haga actividades de relajación, yoga y respiración.

Si siente exceso de tareas y responsabilidades: Planifique bien su tiempo, acumular tareas hace que sienta que no las puede llevar a cabo. Para combatir esto, lo más útil es trazar pequeñas metas a realizar diariamente. Al momento de planificar su rutina diaria, recuerde siempre “ponerse primero” y tener siempre presente que nunca podrá “complacer a todos”. Pregúntese: ¿Qué beneficios tiene para mí esta actividad?, ¿Hay balance entre mi vida personal y el trabajo? ¿Cuándo y cómo soy verdaderamente más productivo? ¿Qué ocurrirá si digo que no? ¿Puedo delegar esta tarea u obligatoriamente debo realizarla yo?

Posturas forzadas y mantenidas durante largos períodos: Haga pausas activas de acuerdo a lo sugerido por el personal de seguridad y salud en el trabajo. Las pausas disminuyen el estrés, dan descanso a la postura y a la mente porque se dispersa y se evita la rutina, estimulan la circulación y mejoran la postura, favorecen la capacidad de concentración, disminuyen el riesgo de enfermedad y mejoran el desempeño laboral.

Mantenga relaciones sanas con sus compañeros: Evite comentarios que puedan dañar a otros, ayude a los que pueda, brinde apoyo emocional si alguien lo necesita y escuche a un compañero si este se lo pide.

Uso del tiempo libre: Haga actividades que le generen satisfacción, comparta con familia y amigos. Establezca tareas o proyectos que desee realizar y empiece; una vez dé el primer paso ya tiene la mitad ganada.





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