



PREVENCIÓN PSICOSOCIAL FRENTE AL CORONAVIRUS SUPERANDO EL ESTRÉS

Trabajar hoy es también **responder** a la inquietud y a la amenaza. Inquietud y amenaza son simplemente la evaluación que hace nuestra mente del entorno. El control que tengamos de nuestros pensamientos y cómo nos comportemos es fundamental.

Aprender a manejar la realidad que nos rodea nos dará seguridad, eficacia, control y bienestar. El primer paso es aumentar nuestro conocimiento personal en respuestas frente al estrés.

Nuestras **emociones** dependen de lo que pensamos en cada momento y, en gran medida, también de lo que hacemos y de cómo lo hacemos. Conocer nuestras emociones, entender el entorno que nos rodea y cómo respondemos a la realidad nos permitirá ser más responsable y manejar las situaciones que vivimos.

Estrés y emociones están muy relacionadas, pues ambas determinan el estado de ánimo con que nos comportamos.

El **estrés** es una relación particular entre el individuo y el entorno. Estrés es el modo en que el individuo reacciona a un reto. En el momento actual tenemos que trabajar y prestar servicios en turnos de trabajo exigentes y con rutinas agobiantes, atendiendo a los demás. En ocasiones tenemos que desarrollar nuestro trabajo con incomodidad y riesgo. En este momento nuestra mente tiene que responder a una situación que percibe como amenazante, pero que no puede irse de nuestra mano.

Ahora más que nunca tenemos que **aprender a cuidarnos**, administrar nuestros recursos y desarrollar nuestra capacidad de trabajo. Así podremos atravesar esta situación evitando la recurrencia de pensamientos negativos.

¡Identifica tu estrés, SUPÉRALO!

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y DISMINUIR EL ESTRÉS

- **Identifica los momentos y situaciones que resultan estresantes. Planifica tus tareas y responsabilidades. Aprende a manejarlas.**
- **Organiza tu tiempo de trabajo. Diferencia lo importante de lo urgente.**
- **Mantén una actitud positiva. Afronta las situaciones difíciles y déjate acompañar por tus compañeros de trabajo. Sé positivo.**
- **Acepta que hay cosas que no puedes cambiar. Si puedes, busca maneras de relajarte y hacer otras cosas.**
- **Cambia tu perspectiva. Reemplaza los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. No te niegues esta oportunidad.**
- **Comunícate con tus compañeros. Confía en el apoyo mutuo. Da y pide apoyo a tus compañeros. No te aisles.**
- **Organiza tu descanso con los tuyos, con tus compañeros, contigo mismo.**
- **Cuida tus comidas y tu dieta.**
- **Mantente activo procurando hacer ejercicio físico.**
- **Haz algo que te haga disfrutar. Algo sencillo, como por ejemplo mirar una foto, leer un libro, cocinar....**
- **Privilegia el tiempo de descanso. Debes reservarte suficientes horas de sueño.**
- **Aprende a respirar pausadamente. Practica el siguiente ejercicio: tras unas respiraciones sosegadas, coge aire profundamente y suéltalo despacio. Hazlo regularmente, en cualquier momento, en cualquier lugar.**
- **Aprende técnicas de relajación, meditación, autocontrol y solución de problemas. Es fácil, consulta en los medios de información de la web. ¡Aprende!**

No te quedes solo, comparte, pide y proporciona apoyo a tus compañeros, a tus amigos, en casa. Pide apoyo a los profesionales de prevención.

Desde el primer momento, sea cual sea nuestro ámbito social y profesional, estamos buscando y probando acciones y remedios para parar la enfermedad y protegernos, estamos decididos a sobrevivir como individuos y como grupo.

Nuestra fuerza la obtenemos del **apoyo** que nos suministramos en el grupo de trabajo, entre nuestros compañeros, y en el que participamos conjuntamente como miembros de un gran equipo de trabajo, en la firme creencia de que cada uno tiene cosas importantes que aportar a los demás y a la tarea común.

A esta capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas se la denomina **resiliencia**.

La resiliencia es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad a pesar de un estrés o de una adversidad que implica normalmente un grave riesgo de resultados negativos.

Dedica unos minutos a hacer el siguiente ejercicio. *Recuerda y repasa experiencias en tu vida en las que:*

- Fuiste capaz de cambiar y adaptarte a las circunstancias.
- Las relaciones con personas te dieron confianza y te han ayudado.
- Te enfrentaste a situaciones que no habías previsto y saliste adelante.
- Te han ayudado otras personas, aunque no se lo pidieses.
- Fuiste capaz de encontrar a quien te ayudó en el pasado.
- Decidiste actuar y resolviste un problema.
- Has superado enfermedades y dificultades.
- Llevaste a cabo un esfuerzo para conseguir algo que es valioso para ti.
- Has tenido que mantenerse firme para salir adelante.
- Te has sentido orgulloso de tu comportamiento
- Otros se han sentido orgullosos de tu comportamiento.

Fuentes de apoyo en el puesto de trabajo para enfrentarnos al estrés y desarrollar nuestro trabajo con eficacia y control

- I. **Valorar los recursos y los componentes que son fuente de apoyo en nuestro trabajo:**

LAS PERSONAS

Las personas son las piezas fundamentales de las organizaciones y las empresas han de cuidar su salud, preocupándose por su bienestar físico, social y emocional.

LA COMUNICACIÓN

Compartir dudas, preocupaciones o puntos de vista, cercanía y unión, generando un clima de seguridad y confianza.

PARTICIPACIÓN Y LIDERAZGO

Estar atento a la salud y a las necesidades de los colaboradores. Demostrar que su bienestar es importante para la compañía. Crear lazos de solidaridad, confianza y empatía.

APOYO SOCIAL

Desarrollar nuestro trabajo confiando en los demás, dando y recibiendo su ayuda.

COHESIÓN DE GRUPO

Comprometernos con los objetivos de trabajo del grupo y con la seguridad y la protección de los demás.

- II. A través del Servicio de Prevención de Empresa disponer del apoyo psicológico, inscrito en el programa de ayuda al empleado.
- III. Los recursos, en asesoramiento, consejo y actuación a disposición de empresas y trabajadores, para combatir el estrés que el IRSST proporciona:

**Servicio de Intermediación en Riesgos Psicosociales, en la
dirección:**

irsst.sirp@madrid.org

Atenderemos tu llamada. Estamos contigo.

**Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo**

C/ Ventura Rodríguez, 7

28008 Madrid

IRSST@MADRID.ORG

www.comunidad.madrid



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD