

# INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

## COMUNIDAD DE MADRID

Servicio de Intermediación en Riesgos Psicosociales

[IRSST.SIRP@MADRID.ORG](mailto:IRSST.SIRP@MADRID.ORG)

### 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 como 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 también, en gran medida, 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 controlar y manejar las situaciones que vivimos.

Estrés y emociones están muy relacionadas, 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 dar servicio, con exceso de tareas y sobrecarga de trabajo, en turnos de trabajo exigentes y rutinas agobiantes, atendiendo a los demás, mostrando atención, con incomodidad y riesgo. En este momento nuestra mente tiene que responder a una situación 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 para seguir adelante y evitar pensamientos negativos.

**¡Identifica tu estrés, SUPÉRALO!**

### ESTRATEGIAS PARA PREVENIR 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 acompáñate de tus compañeros. Sé positivo.
- **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.**
- **Tienes que reservarte suficientes horas de sueño.**
- **Acostúmbrate a respirar pausadamente.**
- **Aprende y haz 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, autocontrol y solución de problemas.** Es fácil, consulta en los medios de información de la web. ¡Aprende!

### **APRENDE A COMBATIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD**

Descubra en la web u otro medio:

- Técnicas de relajación.
- Meditación.
- Técnica de autoinstrucciones.

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

### **TÉCNICAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS**

- Admite las cosas que no puedes cambiar. **Si puedes, busca maneras de relajarte y hacer otras cosas.**
- **Cambia tu perspectiva.** Reemplaza esos pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Aunque al principio parece difícil, no te niegues esta oportunidad.
- **Haz algo que te haga disfrutar.** Algo sencillo, por ejemplo mirar una foto. **Muéstralo a los demás.** Cuéntales.
- **Rodéate de personas que te den su apoyo.**

- **Acercate y habla con tus seres queridos. Cuéntales.**
- **Organiza el tiempo, tu tiempo.**
- **Duerme lo suficiente.** Si no consigues dormir como deseas, relaja tu cuerpo, respira profundamente y descansa. **No te quites las horas de descanso.**
- **Manten una dieta saludable.**
- **Escucha, se responsable. Aprende a ser asertivo. Hazlo.**
- **Aprende nuevas maneras para relajarte.**
- **Si en algún momento te ves tenso** (lo notamos en mandíbulas, hombros y cuello, o ves claramente que no estás relajado), **ansioso, muestras un exceso de ira, rabia o ideas negativas, comes en exceso, fumas o hablas en demasía, o bien, tal vez llores, o muestres claramente tu angustia: BUSCA APOYO Y PIDE AYUDA PROFESIONAL.**
- **NO LO DUDES, ESTAMOS PARA AYUDARTE.**

## LOS TRABAJADORES QUE TIENEN QUE ESTAR EN SUS PUESTOS DE TRABAJO ¿CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS DE LA ACTUAL SITUACIÓN?

- Es importante generar un **entorno de confianza**. La mejor manera es elaborar un **plan de trabajo** conforme con el riesgo del puesto de trabajo.
- Recopilar y distribuir la información que está disponible a los trabajadores es fundamental.
- Crear transparencia, comunícate e informa a los trabajadores las instrucciones de protección dictadas por la autoridad.
- Definir bien las tareas de trabajo y distribuir los EPI.
- Generar solidaridad, rotar los descansos de los trabajadores (en la jornada de trabajo y descansos semanales), repartir las cargas del trabajo a los trabajadores.
- Fomentar el equipo de trabajo definiendo el objetivo de empresa por el que trabajamos en este momento.
- Instruir en el manejo de las relaciones personales y habilidades en la comunicación personal.
- Atender a las dificultades en el manejo de la responsabilidad de su puesto de trabajo.
- Antes y después de la jornada atender las propuestas y necesidades de cada trabajador. Preguntar por cómo han descansado y proporcionar consejos.

### ¿QUÉ HACER EN INCIDENTES Y SITUACIONES DE TENSIÓN?

- Mantener la calma. A continuación, actuaremos de la siguiente manera:
- Escuchar y visibilizar que escuchamos, empatizar. Mantener la actitud de interés. Solicitar firmemente y reiteradamente que se respete las instrucciones, con amabilidad.
- Reconocer la posible ineficiencia y pedir colaboración para mejorarla. Si es posible proponer una solución.
- Evitar la condescendencia, minimizar la queja y la crítica. No formular amenazas.
- Los compañeros presentes estarán instruidos y atentos en cómo ayudar. Será un solo trabajador el que dialogue.
- Es necesario que cuidemos nuestra forma de percibir y evaluar las situaciones. Añadir nuestra propia reacción irracional bloqueará aún más las soluciones.