



Adaptación Laboral Después del Aislamiento

Guía Psicosocial

Colmena Seguros S.A.

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

VIGILADO



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE

FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL



Cambios actuales

La coyuntura originada por el COVID-19 que estamos atravesando en el mundo, y en Colombia, ha generado y seguirá generando cientos de **cambios en nuestros estilos de vida y en nuestras formas de relacionarnos con el mundo** y con las personas que nos rodean; en **Colmena Seguros** entendemos que quizá en este momento puedas sentir temor, incertidumbre, felicidad, tranquilidad, también sabemos que es posible que ya te hubieras acostumbrado a llevar esta vida y a trabajar con una modalidad remota o virtual, pero ahora que ya podemos **volver a trabajar en los espacios habituales** y acercarnos, queremos brindarte algunos **consejos para que esta nueva transición sea lo más saludable y agradable** posible.

Con relación al trabajo

Quizá ya te has acostumbrado a trabajar desde tu casa, a salir únicamente por lo esencial, y lo entendemos, pero a tu regreso al lugar de trabajo queremos invitarte a tener en cuenta lo siguiente:

1 Volvamos a valorar nuestros espacios de trabajo

Reconsidera tus **espacios de trabajo**, da gracias por esta oportunidad; cuando regreses llega con el deseo de hacer de tu espacio laboral un lugar seguro, ameno y en el que te guste estar.

2 Gestiona tus emociones

Antes de retomar tu vida laboral en tu lugar de trabajo, es importante hablar con tu líder y con tus compañeros de trabajo sobre lo que viviste durante la cuarentena, es posible que sus **sentimientos y emociones** sean similares pero también les dará la oportunidad de aprender lecciones de las experiencias de otras personas. No sabemos cuándo tengamos que volver a vivir experiencias como esta.



3 Expresión de Sentimientos

Manifiesta tus miedos y angustias a tu superior, si tienes alguna dificultad que te impida realizar el trabajo adecuadamente o después de varios días consideras que no puedes afrontar solo éste regreso, busca ayuda.

4 Traslado de habilidades

Qué tal si trasladamos todas esas herramientas, **habilidades y aprendizajes** que adquirimos en medio de toda esta crisis a nuestro lugar de trabajo?, seremos **más productivos** y podremos hacer que nuestra carga laboral sea mucho más fácil de manejar y no que se vuelva un obstáculo en nuestra vida.

5 Oportunidades de crecimiento

Pensemos en nuestras actividades laborales y/o académicas como oportunidades de crecimiento, que **nos permitirán ser mejor seres humanos**, con nuestro entorno social y con nuestro planeta; generemos espacios de trabajo y academia mucho más conscientes del planeta y de nuestro lugar en el mundo, ya vimos qué tan frágiles somos y podemos llegar a ser.

6 Organiza tu rutina

Revisa qué actividades hacen parte de las **responsabilidades** que tienes en tu cargo y has una lista de cuáles habías dejado de hacer cuando estabas trabajando en casa, para luego organizar de nuevo tu rutina de trabajo.



7 Cumplimiento de Horario Habitual

Te recomendamos que empieces a crear horarios que se asemejen a tu **horario laboral habitual**, ya que esto permitirá que el cambio no sea tan crítico o complicado, en términos del acople a la vida y rutina laboral (recordemos que tenemos horarios establecidos de alimentación, descansos y demás). Y sobre todo, no quieras hacer todo el mismo día, ya podrás **organizar tu trabajo paulatinamente** hasta que todo vuelva a la normalidad.

8 Uso adecuado de EPP

Recuerda la importancia de los Elementos de Protección Personal, los necesarios para realizar tu labor, pero también los necesarios para prevenir el contagio del COVID – 19. El hecho de volver a la empresa no significa que la pandemia esté controlada, depende de nosotros no permitir que los casos positivos desborden la capacidad de atención y respuesta del personal de salud. Seguramente en tu casa no los tenías que utilizar permanentemente, pero en la empresa si son necesarios (tapabocas, guantes cuando se requiera) y no olvidar lavar tus manos al menos cada tres horas.

9 Distanciamiento prudente

Volver a estar con los compañeros es una **experiencia maravillosa**, pero recuerda que seguimos conservando las medidas de distanciamiento.

Tú eres creativo, **inventa tu forma de saludar** sin dar besos, abrazos, la mano; es decir mantener la distancia física.

10 Quiero mi familia y quiero mi trabajo

Dejar los seres que amamos para volver a la empresa es difícil para nosotros y para ellos, pero debes estar concentrado en tu trabajo para evitar accidentes y **conservar la calidad en lo que hacemos**.

Te invitamos a utilizar las pausas y momentos de descanso para llamar esos seres que amas y que seguramente te extrañarán.



Con relación a las relaciones sociales



Queremos pedirte que recuerdes que volvimos a la vida laboral pero aún no podemos retomar del todo la vida social porque **aún no está controlada la pandemia**, así que sigue conservando la distancia evitando dar besos, abrazos, saludos de mano, contacto físico y no olvides todas estas prácticas que desarrollamos (p. ej., lavado de manos, cubrirnos al toser o estornudar, limpieza constante de superficies, entre otros) para que se vuelvan **hábitos diarios y no queden en el pasado**.

Tomemos esta experiencia como una **nueva oportunidad para crear vínculos** y lazos sociales, o aprovechemos para acercarnos a esas personas de las que, por un motivo u otro, nos hemos alejado; no dejemos pasar ésta ocasión para hacer que las **relaciones se vuelvan mucho más fuertes y significativas**, que tengan un valor más allá que solo saber que la otra persona está o estará cerca, porque no sabemos cuándo esto pueda cambiar.

Es normal que cuando esto pase sigan existiendo en cada uno de nosotros sentimientos de inseguridad y temor, que es completamente normal. Pide información en tu empresa sobre las **rutas de atención** que la empresa tiene contempladas, queremos que sepas que siguen existiendo todas las salidas de acompañamiento (con nuestra red de apoyo y con profesionales capacitados) **para permitir que desarrollemos nuestra nueva vida de una manera óptima**.

Una mirada a la nueva forma de vivir...



1. Qué habilidades desarrollaste

Todo pasa con un propósito que cada uno debe descubrir.

Te invitamos a identificar para qué te sirvió a ti este tiempo en casa.

Has una lista de todo lo que aprendiste, lo que desaprendiste, lo nuevo que hiciste, lo que dejaste de hacer.

Queremos que no pierdas todas estas rutinas que llevaste a cabo durante esta crisis (limpieza, ejercicio, manualidades, lectura, entre otros) y que las sigas incorporando a tu vida como parte de un nuevo de estilo de vida mucho más saludable y cercano.

2. ¿Qué cambios viviste en tus relaciones de pareja, familiares, sociales?

No estamos solos, todos somos seres humanos que compartimos características similares, que nos hacen fuertes o vulnerables a todo, eso lo acabamos de ver, pero queremos que sepas que, es por este mismo motivo, no estás sol@;

Esta crisis, si bien nos ha hecho cambiar o renovar nuestros estilos de vida o incluso nuestra propia vida misma.



Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.

Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com

Síguenos en:

