



Guía de acciones psicosociales y cuidado de la salud mental

Indicaciones para el empleador













La enfermedad COVID-19 causada por el virus SARS-Cov20, ha traído cambios a las vidas de los empleadores y trabajadores. Las nuevas formas de vida y trabajo implican considerar nuevos riesgos para la salud física y mental.

La Resolución 666 de 2020, expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social indica a los empleadores, en el anexo técnico, que deben buscar la asesoría y acompañamiento de su Administradora de Riesgos Laborales para atender las necesidades de salud mental de los trabajadores, ya sea que estos se encuentren realizando el trabajo de forma presencial, remota o desde su casa.

En las circunstancias actuales, debemos reconocer que las condiciones psicosociales han cambiado y en consecuencia, la salud mental de todos -empleadores y trabajadores- puede estar afectada.

Algunos de los factores que pueden afectar nuestra salud mental son:

-  Exposición al agente biológico del virus SARS-Cov20, el cual genera COVID-19 (directo o indirecto).
-  Carga mental y emocional para los trabajadores que se exponen al virus por trabajo en sitio.
-  Carga de trabajo a causa de la reducción de personal y el distanciamiento físico.
-  Discriminación, agresión familiar o social por exposición al SARS-Cov20.
-  Condición de aislamiento preventivo por emergencia sanitaria.
-  Calidad de las interacciones personales por trabajo en sitio.
-  Calidad de las interacciones personales y familiares.
-  Uso frecuente o incremento de herramientas tecnológicas para la realización del trabajo.

Entendemos que la situación actual puede generar estrés, pues tiene características desconocidas, con un alto grado de variabilidad e incertidumbre, razón por la cual **nuestra salud mental requiere especial atención y cuidado**.

Para evitar que los efectos de las condiciones actuales de vida y trabajo generen problemas mentales en los trabajadores, es **importante que realices acciones que promuevan la salud mental** y que intervengan los factores psicosociales derivados de las condiciones de la pandemia, los cuales pueden causar efectos no deseados en la salud mental de los trabajadores.

1 Identifica los grupos de trabajadores.



Debido a la situación actual, hay trabajadores que se encuentran realizando trabajo de forma presencial, remota o desde su casa. Cada uno de ellos está viviendo una situación laboral, familiar y personal diferente, la cual debe ser considerada al momento de realizar las intervenciones para cuidar la salud mental.

2 Analiza la información del reporte de salud de los trabajadores.



Los trabajadores deben reportar su estado de salud de forma regular. Al analizar los resultados de la encuesta de condiciones de salud y vulnerabilidad que corresponde al Sistema de Vigilancia Epidemiológica para COVID-19, puedes identificar a qué trabajadores es oportuno orientarles hacia un servicio de apoyo psicológico, a través de la Empresa Promotora de Salud o a través de la Administradora de Riesgos Laborales, según sea el caso.

3 Ten en cuenta el nivel de riesgo psicosocial previo.



Si cuentas con resultados del Diagnóstico de Factores de Riesgo Psicosocial, con una vigencia menor a dos años, identifica los grupos de trabajadores por los niveles de riesgo psicosocial alto y muy alto, así como por la presencia de síntomas de estrés. Es posible que estos trabajadores requieran un acompañamiento y asesoría para manejar las condiciones de aislamiento, carga laboral o demanda emocional que trae consigo la emergencia sanitaria.

4 Realiza acciones sobre los factores de riesgo psicosocial.



Aplica intervenciones desde la gestión organizacional y administrativa, tales como formas de comunicación, fortalecimiento del liderazgo, retroalimentación del desempeño, prevención de la fatiga, organización de turnos y horarios, pausas activas, condiciones de la tarea (distribución de la cantidad de trabajo, complejidad, etc.). Acciones que disminuyan la exposición al factor de riesgo y así se puede evitar el efecto sobre la salud del trabajador.

5 Promueve actividades de bienestar.



Comparte información por diferentes medios, que le permita a los trabajadores mantener una rutina de vida saludable y cuidar de sus entornos familiares. Incluye temas relacionados con alimentación, actividad física, recreación y uso de tiempo libre, actividades con niños o adultos mayores.

6 Fortalece las habilidades personales para afrontar y manejar el estrés.



Todos necesitamos encarar este cambio de manera positiva, reconocer nuestras capacidades y potencializar aquellos aspectos que necesitamos fortalecer. Temas como la inteligencia emocional, el manejo del cambio, la resiliencia, el cuidado emocional, el manejo del temor, etc., brindan elementos favorables para el cuidado de la salud mental.

7 Brinda orientación hacia los servicios de apoyo psicológico disponibles.



Comparte información por diferentes medios, que le permita a los trabajadores mantener una rutina de vida saludable y cuidar de sus entornos familiares. Incluye temas relacionados con alimentación, actividad física, recreación y uso de tiempo libre, actividades con niños o adultos mayores.

Lleva registros de las actividades y acciones realizadas.

Es recomendable que dejes registro de las actividades realizadas, las poblaciones atendidas y los resultados obtenidos. Así mismo, debes revisar dichos registros para identificar los efectos e impactos de las acciones realizadas.

Monitorea la salud de los trabajadores.

Los trabajadores deben reportar sus condiciones de salud: además de la encuesta, también sus incapacidades. Revisa periódicamente esta información para verificar el impacto de las acciones.

Ajusta las estrategias según los cambios en los trabajadores.

El análisis de los indicadores y los resultados de las acciones realizadas, te permiten ajustar, mantener o proponer nuevas acciones de intervención sobre los trabajadores.

Con la aplicación de estas acciones podrás promover en los trabajadores el cuidado de su salud mental, incluyendo sus emociones, pensamientos y comportamientos.



Síguenos en:

Más información Línea Efectiva:
Bogotá / 401 0447
Otras ciudades / 01 8000-9-19667
www.colmenaseguros.com