

VIGILADO

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL



El líder y su acompañamiento durante el afrontamiento del (COVID-19)

Abril de 2020

Como líder a usted le corresponde la misión de **guiar** durante una experiencia que ha sobresaltado la rutina de las personas, ha movilizadado lo que creían seguro y las ha llevado a sentirse vulnerables.

Su rol ahora, se hace indispensable para transitar al menor costo físico y mental, por este camino hacia la **superación** del coronavirus COVID-19 .

Le **ofrecemos algunas pautas** que pueden ayudarle como líder a **disminuir el riesgo de crisis emocional** en el personal que se encuentra a su cargo.



El gran desafío

Gestionar como líder las propias emociones; afrontar el malestar y evitar transmitírselo al equipo.

Sugerencias para el fortalecimiento psicológico del líder:



Aplicar para si mismo las recomendaciones sobre **cuidado de la salud mental**, proporcionadas por **Colmena seguros**.

Atender su propio estado de ánimo, reconocer sus emociones y tomar decisiones que le ayuden a sentirse mejor.

Fortalecer su red de apoyo familiar y social, apoyarse en figuras significativas para expresar y comprender sus emociones.

Sugerencias para el fortalecimiento psicológico del líder:



Evitar cargarse con las situaciones angustiantes de los miembros de su equipo, **confiar en la capacidad** humana de resolución y superación de las dificultades, así como en la responsabilidad de cada persona para lograrlo.



Reconocer los riesgos psicosociales de su labor; generar estrategias de control frente a ellos.



Atender el desarrollo de sus competencias, especialmente las que lo faculten para el manejo de crisis, así podrá sentirse seguro, satisfecho de si mismo y realizar una gestión más efectiva de los equipos de trabajo.



Planear, delegar y hacer seguimientos acordados, brinde los recursos de información y decisión oportunamente para que sus colaboradores puedan ejecutar el trabajo con tranquilidad y eficiencia.

Es importante la auto-observación, corrección y cualificación a través de estudio y formación.

Acompañamiento por parte del líder a los equipos de trabajo

Para quienes tienen empleados con trabajo en casa, aplicar con ellos, las recomendaciones ofrecidas por **Colmena seguros** para este tipo de modalidad tan común en época de aislamiento; asegurarse de:



Acompañamiento de equipos en el sitio de trabajo

- ✓ Genere adecuadas condiciones de orden y limpieza en el sitio de trabajo. Implemente una metodología técnica que facilite lograrlo y responsabilice a los equipos. Un entorno despejado, limpio y que cumple con los requisitos de bioseguridad requeridos actualmente, ofrece tranquilidad emocional.
- ✓ Ayude a superar las dificultades interpersonales, detenga su evolución para evitar el desencadenamiento de crisis emocionales. Forme grupos de apoyo en el trabajo con el fin de facilitar el soporte emocional. Favorezca el sentido de equipo.
- ✓ Facilite la interacción entre personas con mayor capacidad de afrontamiento con quienes se evidencien débiles. Anime a los primeros a no juzgar ni ponerse como ejemplo, sin embargo, motíuelos a transmitirle confianza a sus compañeros y ayudarlos a que recuperen en ánimo.

Acompañamiento de equipos en el sitio de trabajo

- ✓ Genere empatía y establezca adecuados canales de comunicación.
- ✓ Escuche a sus trabajadores y comprenda sus condiciones afectivas individuales.
- ✓ No juzgue las emociones de sus empleados, comprenda la situacional actual y la repercusión que psicológicamente puede tener en algunos de ellos. Ante las circunstancias causadas por el coronavirus COVID-19, es normal que la angustia se manifieste.
- ✓ No se ponga usted como ejemplo de afrontamiento para descalificar la respuesta emocional de sus empleados, esto puede causar sentimiento de insuficiencia en ellos y debilitarlos; sus capacidades serán reconocidas a través de vías identificadoras y esto ayudará a su equipo sin que explícitamente usted se ponga como modelo.



Acompañamiento de equipos en el sitio de trabajo

- ✓ Abra un espacio para el sentido de humor. Permita que a pesar de las circunstancias, existan oportunidades sencillas para reír y compensarse.
- ✓ Evidencie interés por el empleado y la condición en la que se encuentre su familia.
- ✓ Evite renunciar a las oportunidades de celebración. Aproveche conmemoraciones especiales, logros, pacientes recuperados, compañeros en reintegro, aciertos individuales o del equipo, para entre todos reconocer, celebrar y “aplaudir” a los miembros del equipo.

Acompañamiento de equipos en el sitio de trabajo

- ✓ Motive a los empleados a conservar hábitos saludables que incluyan adecuadas rutinas de descanso y sueño.
- ✓ Promueva que se compartan mensajes de optimismo y aliento.
- ✓ Destine en el sitio de trabajo espacios para el descanso, especialmente cuando existen jornadas extenuantes y realización de turnos.
- ✓ Facilite la realización de pausas que permitan prevenir la fatiga.
- ✓ Reúna información sobre acceso a servicios de salud mental, que le ayude a direccionar a su personal cuando así lo alguien lo requiera.



Conclusión

**Acompañar
con sentido
humano**

**y trabajar por
el bienestar
de quienes
están a cargo,**

**serán recursos
indispensables
para afrontar
esta
experiencia
con éxito**



Gracias