

DECÁLOGO DE ASPECTOS PSICOSOCIALES FRENTE AL COVID-19

La vuelta a la normalidad, tras la emergencia sanitaria vivida por el Covid-19, ha supuesto cambios importantes en nuestro modo de vida.

Cambios en las condiciones de trabajo o pautas de relación social, unido a las situaciones de incertidumbre de tipo sanitario, económico o laboral, pueden acarrear un esfuerzo que contribuye a incrementar el malestar psicológico entre las personas.

Por todo ello, es importante atender tanto los aspectos psicosociales de los y las trabajadoras como los organizativos.

A continuación planteamos algunas recomendaciones a tener en cuenta:

1

PRIORIZAR A LAS PERSONAS

La empresa debe priorizar a las personas. Es una gran oportunidad. Mostrar una preocupación genuina por la salud y bienestar de las mismas. Por ejemplo, realizando un protocolo para mantener el contacto con las personas, informándose de cuál es la situación personal y profesional de las mismas. Los responsables deben permanecer a disposición de las personas, resolviendo dudas, conociendo sus dificultades, motivando, animando y ofreciendo apoyo.



2

APOYAR Y VALORAR

La organización tiene que transmitir apoyo y reconocimiento al personal en momentos de crisis. Es necesario diseñar sistemas de compensación de horas extra y planificar recompensas por su esfuerzo que les hagan sentir la importancia de su trabajo. El apoyo social ejerce un importante efecto amortiguador que atenúa las respuestas al impacto de los estresores.



3

MINIMIZAR LA INCERTIDUMBRE

Mantener a las personas correctamente informadas, con información científica fiable y apoyada en fuentes oficiales. La información clara y fiable reduce la incertidumbre inevitable en estos tiempos. Se pueden utilizar materiales elaborados por los ministerios, servicios de salud, mutuas, servicios de prevención o diversos organismos nacionales e internacionales para realizar o difundir dicha información.



4

FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN

Tras definir los posibles cambios que se van a producir en la empresa, la organización tiene que involucrar a las personas fomentando una participación proactiva en el proceso de desconfinamiento, a través de una comunicación clara y fluida. Ello permite a las personas tener mayor sensación de control y seguridad sobre el entorno y la situación.



5

REALIZAR UNA PLANIFICACIÓN REALISTA

La programación de actividades y objetivos tiene que ajustarse a las nuevas circunstancias. Debe ser realista y equilibrada en aspectos como la distribución de las cargas de trabajo, ritmos, plazos, horarios,... para no producir situaciones de sobrecarga.



6

NUEVAS PAUTAS DE TRABAJO Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Es necesario que las nuevas pautas de trabajo para evitar contagios, consensuadas con las establecidas por las autoridades, sean concisas y sencillas. Comunicar las medidas de protección adoptadas y su disponibilidad con veracidad y coherencia, transmite tranquilidad a la plantilla y reduce la incertidumbre. Se debe tener en cuenta procedimientos ante posibles rebrotes, planes de contingencia,...



7

FACILITAR LA COMUNICACIÓN

Las relaciones interpersonales amortiguan la repercusión de los riesgos psicosociales. La disminución de las oportunidades de comunicación informal (comedores, office, máquinas de café...) derivadas de las restricciones de relación establecidas, limitan los beneficios como fuente de satisfacción laboral y amortiguadora del estrés. Promocionar el contacto social a través de las nuevas tecnologías, estableciendo y utilizando canales de comunicación individualizados y de grupo a través de herramientas digitales: correo, redes sociales, teléfono..., cobran una especial importancia para prestarse apoyo mutuo, compartir emociones o comunicar riesgos, minimizan los riesgos psicosociales.



8

APOYAR LA FLEXIBILIDAD Y CONCILIACIÓN

Favorecer la flexibilidad laboral, con entradas y salidas escalonadas en función a las necesidades del personal. Es importante fomentar las modalidades de trabajo no presencial que posibilite una adecuada conciliación laboral y familiar para favorecer las relaciones familiares y la organización doméstica.



9

FACILITAR LA AYUDA

Publicitar todas las ayudas disponibles en la empresa y fuera de ella, simplificando los trámites cuando sea posible, para ayudar a aquellas personas que estén pasando situaciones especialmente difíciles de pérdidas de seres queridos, problemas de convivencia, dificultades económicas,...



10

APORTAR HERRAMIENTAS QUE FACILITEN LA ADAPTACIÓN DE LAS PERSONAS: EMOCIONAL / GESTIÓN DEL ESTRÉS

Los sentimientos como el miedo y el estrés derivados de la situación actual son reacciones normales que se pueden manifestar de diferentes maneras, estar triste y preocupado entra dentro de lo esperable. Las personas deben aprender a reconocer y gestionar estas emociones, por ejemplo, hablando con personas cercanas. Pero en caso de que las personas se sientan sobrepasadas, es cuando se debe recurrir a consejo profesional.

