

DECÁLOGO

Buenas prácticas para gestionar los riesgos psicosociales de la reincorporación al trabajo

1. COMUNICAR

Facilitar a todo el personal la información necesaria con instrucciones claras y sencillas para desarrollar sus tareas, según los procedimientos establecidos de medidas de prevención y contención de la Covid-19.

2. FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN

Fomentar la participación de los trabajadores, como elemento de mejora de la organización, en aquellas decisiones que les puedan afectar, ya que esto les hará sentir que tienen el control y por tanto perder el miedo. El control sobre su propio trabajo y entorno hace menos amenazante la situación.

3. PROMOCIONAR LA SALUD

Mostrar interés real por la salud de los trabajadores gestionando sus problemas, tanto de bienestar emocional como de la salud física, que ayudará a tener unos empleados comprometidos, y como resultado una empresa más productiva. Un estilo de vida saludable repercute positivamente en el sistema inmunológico, reduce el estrés y la ansiedad.

4. VALORAR

Valorar y reconocer el esfuerzo de los trabajadores, y no sólo a través del salario, sino también a través de otras variables como puede ser la estabilidad laboral, flexibilidad en los horarios, beneficios sociales, etc.

5. INFORMAR

Proporcionar información fiable, oficial, transparente, veraz y en su justa medida, con fundamento técnico, sobre la situación de la empresa y las medidas adoptadas para responder a la pandemia ayudará a disminuir la incertidumbre, la ansiedad y el estrés.

6. COMPARTIR

Favorecer las relaciones interpersonales y habilitar nuevas zonas de comunicación, donde se pueda mantener la distancia de seguridad, para que el personal pueda intercambiar y compartir sus emociones. El uso de las nuevas tecnologías puede contribuir a facilitar estas relaciones.

7. APOYAR

Ofrecer apoyo ante las dificultades que están pasando muchos trabajadores para afrontar y prevenir malestar producido por situaciones laborales, emocionales y personales/familiares.

8. CONCILIAR

Favorecer la conciliación de la vida laboral y personal/familiar a través de medidas como: potenciar el trabajo a distancia, flexibilizar los horarios de trabajo, desarrollar un plan de igualdad, etc.

9. PROGRAMAR

Planificar y programar los objetivos y actividades propuestos para el año en curso, además de las medidas a tomar en caso que se produzca una repetición de la pandemia en meses posteriores o por nuevos virus que puedan aparecer. La información y participación de la plantilla en las nuevas metas será imprescindible para su consecución y evitar incertidumbres.

10. AYUDAR

Facilitar el acceso al Servicio Telefónico de Primera Atención Psicológica: 91 700 79 88 (de lunes a domingo de 9 a 21 horas). El Ministerio de Sanidad y el Consejo General de Psicología de España han puesto en marcha un servicio telefónico para prestar apoyo ante las dificultades derivadas de la situación actual.