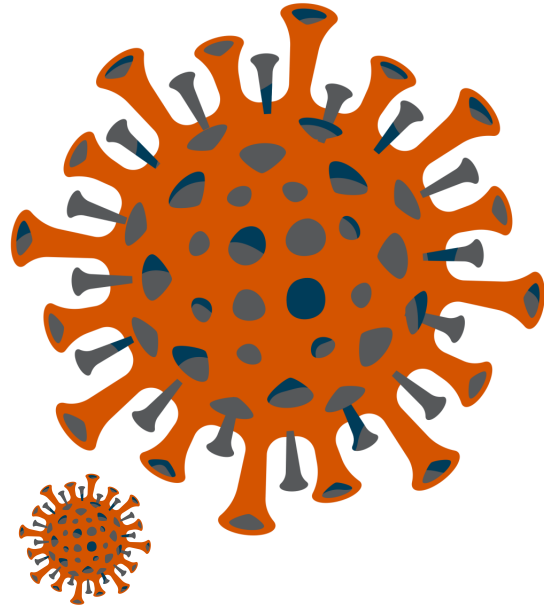
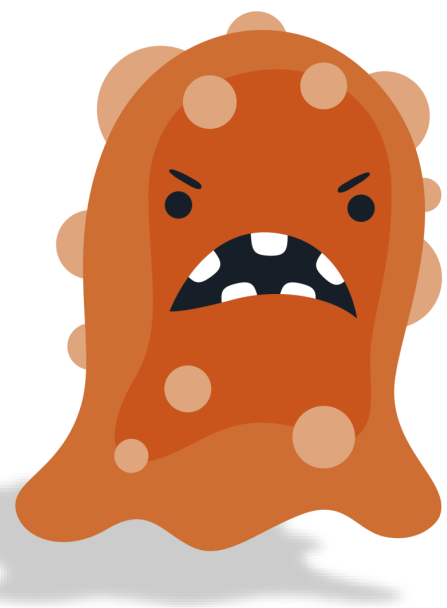


CORONAVIRUS (2019-nCoV)

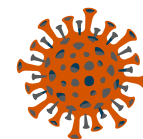
Jesus M^a Bricollé Ibañez
Técnico de Prevención

Com gestionar el retorn a la feina post-confinament
Aspectes psicològics

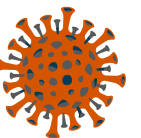




Em dirigeixo exclusivament als treballadors i treballadores que aviat tornareu a la vostra feina o bé us acabeu de reincorporar després de molts dies de confinament a casa vostra.



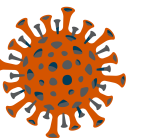
Un dels aspectes més delicats en situacions com aquesta és l'aspecte psicològic i és molt probable que l'experiència que estem vivint ens afecti d'una manera u altra: alguns haurem notat malestar general o manca d'energia, en altres casos falta de concentració en tasques que ho requerien, palpitations no habituals, sensació d'angoixa o estar més irritables del que és habitual.



**I quan tornarem a la feina
amb què ens trobarem?**

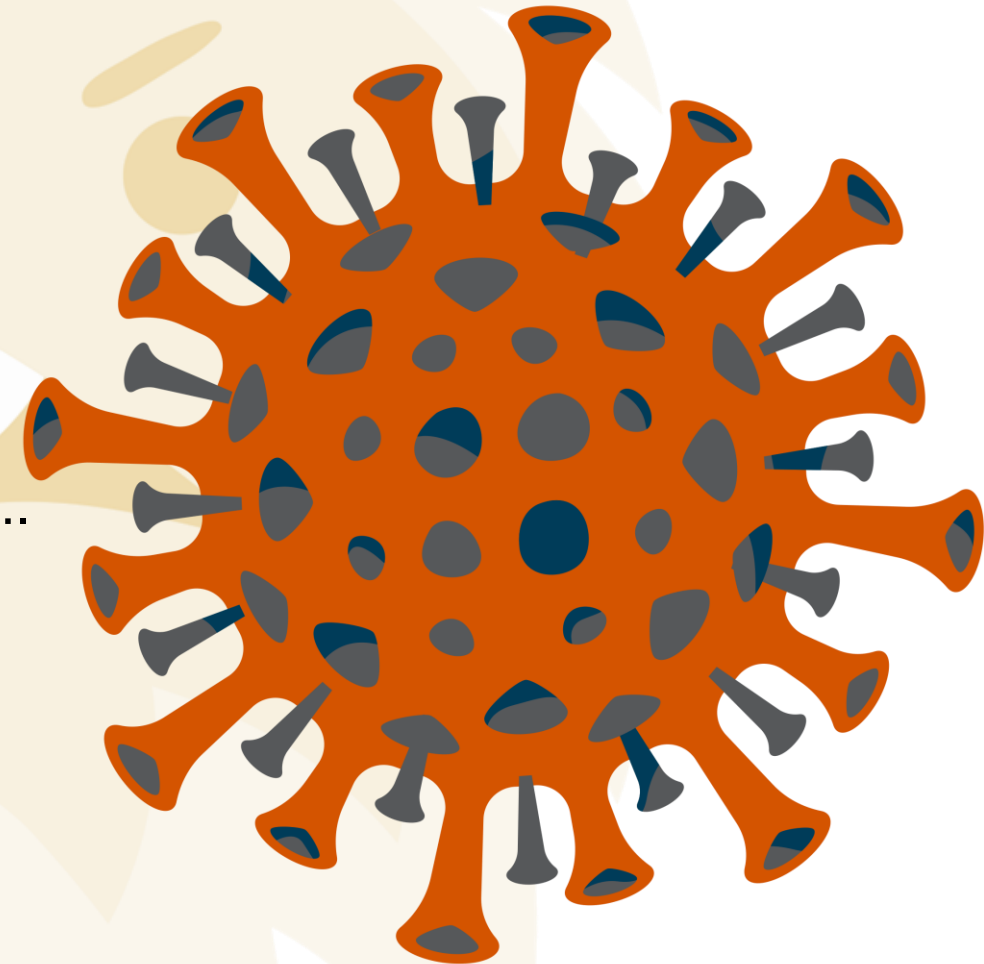


La primera qüestió és la més important; no fa referència a cap aspecte psicosocial però és el camí que ens portarà (amb el temps) a un escenari més semblant al que teniem abans al nostre entorn professional i ens ajudarà a minimitzar els efectes psicològics que puguem patir; això és **CAL SEGUIR I RESPECTAR LES NORMES DE PREVENCIÓ I SEGURETAT DE PRL I EL PROCEDIMENT D'ACTUACIÓ CONTRA EL CV₁₉ QUE ESTABLEIXI L'EMPRESA I EL SPRL.** Aquesta és la prioritat num 1.



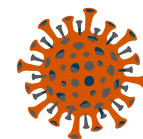
Eines de gestió

Cadascú de nosaltres tenim eines de resposta que ens ajudaran a combatre i gestionar la por, la incertesa, el no control de la situació, els canvis que hi haurà a la feina, etc....



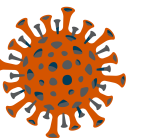
INFORMACIÓ I COMUNICACIÓ

El Cv19 comportarà molts canvis i un d'ells serà la manera d'informar-nos i comunicar-nos. Si no tenim prou informació a la vostra empresa demaneu-la, no us quedeu amb dubtes; l'empresa sap que en aquests moments la comunicació empresa/treballador és vital; **si esteu ben informats reduireu l'ansietat i la vostra tasca serà més plaent, més còmode...**



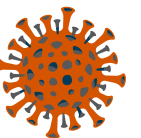
HEM DE SER “CAMALEÒNICS”

Debem de tenir la capacitat d'obrir-nos als canvis, de no posar-nos barreres; hem d'adaptar-nos i normalitzar els canvis organitzatius, conductuals i socials que molt probablement hi haurà a l'empresa Ens hi va la nostra salut física però també l'emocional ... és el moment que podem aprofitar per reforçar “l'auto-aprenentatge” o per “reciclar-nos”....



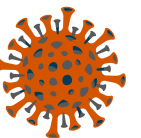
FOCALITZAR-NOS AL 100%

En la tasca que tenim al nostre lloc de treball.... La concentració absoluta en la tasca que ens pertoca fer a cada moment ens ajudarà a **tenir la ment ocupada i evitarem pensaments negatius** vinculats a la situació que patim o en coses que no podem controlar ni tampoc influir.



HEM DE SER MÉS SOLIDARIS QUE MAI

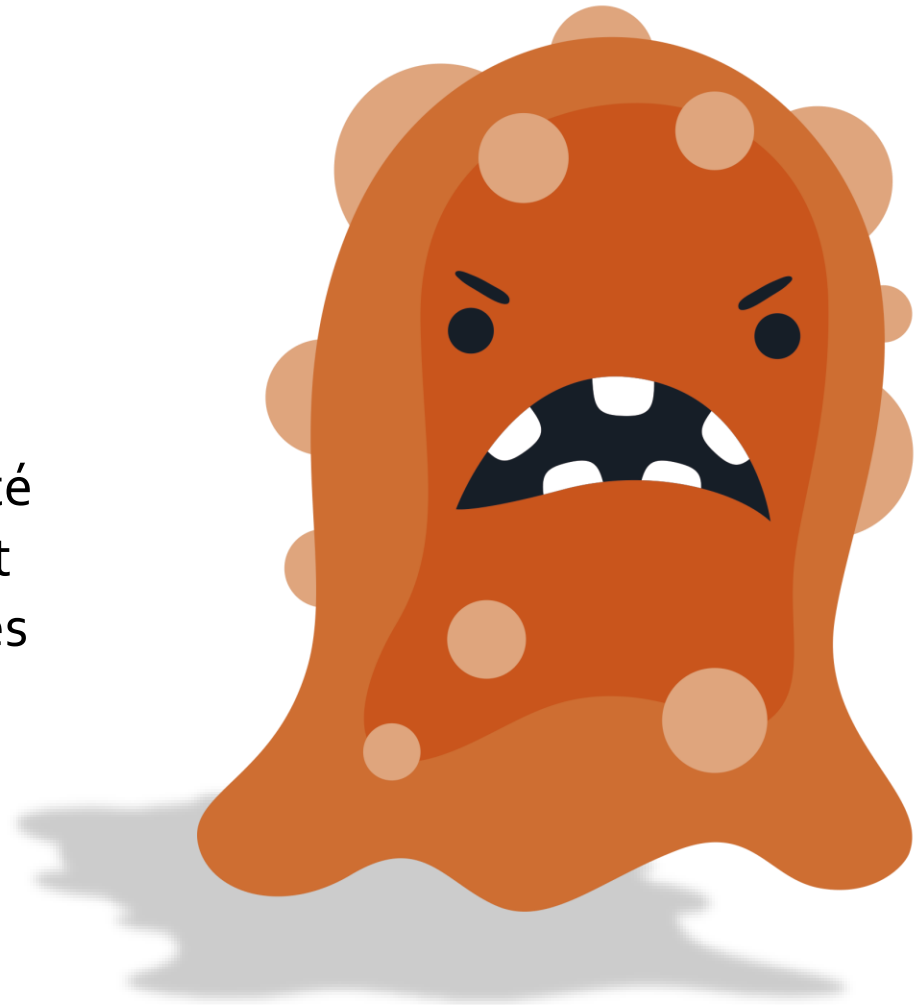
Això ens permetrà enfocar-nos cap els altres ... perquè és evident que la nostra salut està en mans dels companys... i a la seva en les nostres; l'acte d'agraïment, de donar suport, de reconeixement als altres, redueix la por al que desconeixem o a la incertesa.... i ens fa ser més conscients de la nostra responsabilitat social.



CONNOTACIONS EMOCIONALS POSITIVES

Però no tot el que pot esdevenir en el retorn a la feina té connotacions emocionals negatives el que hem dit abans és molt important però per a mi també ho son les reflexions que us faré en clau positiva.

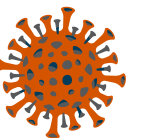
En trobarem tant des d'una perspectiva individual com col·lectiva....



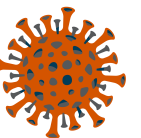


PERSPECTIVA INDIVIDUAL

Si hem tornat a la feina significa una cosa molt evident: és que estem bé... no tenim el Cv19 o ens hem curat A les darreres setmanes les nostres pors estaven relacionades amb el contagi del virus.... Doncs ara **és el moment de d'abandonar els pensaments negatius perquè tenim el bé més preuat: la salut.**



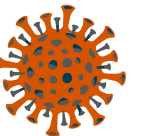
- Tornar a la feina significa que **hem recuperat la llibertat** (si més no una part) que havíem perdut pel confinament. No oblidem això; hem fet un pas endavant.
- Tornar a treballar... vol dir que **ens estem desenvolupant i realitzant professionalment**; el confinament potser ens havia robat aquesta percepció, aquesta consciència ... però l'hem recuperat.
- I no menys important...significa que tornem a **compartir l'hàbit de treballar junts**, amb els nostres companys i amb els nostres equips....



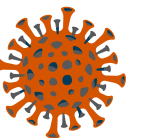


PERSPECTIVA COL.LECTIVA

Tornar a la feina vol dir que **estem ajudant a l'entorn econòmic i productiu**, per tornar (esperem que sigui ben aviat) als escenaris anteriors a la pandèmia.

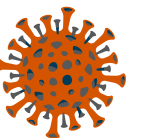


- Si treballem vol dir que **fem possible el funcionament d'una empresa...** i una empresa és un projecte que lidera algú que té aquesta responsabilitat, però que necessita de l'esforç i la implicació de tots els treballadors.
- El retorn a la feina ens demostra que **la societat ens necessita perquè som el motor del sistema social i econòmic...**
- I no menys important ... que **amb el nostre esforç ajudem a les nostres famílies a tenir una vida digna.**



I acabo amb una frase que s'ha dit força aquestes setmanes però que es bò recordar-la en moments com el que vivim:

**"En moments excepcionals
les persones responem
de forma excepcional"**



CORONAVIRUS (2019-nCoV)

GRÀCIES PER LA TEVA ATENCIÓ

