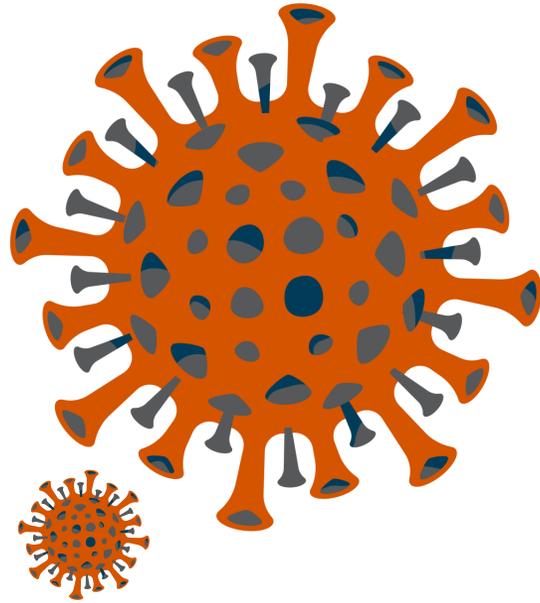


# CORONAVIRUS (2019-nCoV)

Jesus M<sup>a</sup> Bricollé Ibañez  
Técnico de Prevención

**Como gestionar el retorno al trabajo post-confinamiento**  
Aspectos psicológicos





Nos dirigimos a todos aquellos trabajadoras y trabajadores que pronto volverán o se acaban de reincorporar a su trabajo después de muchos días de confinamiento en su hogar.



Unos de los aspectos más delicados en situaciones como la actual es el aspecto psicológico... y muy probablemente la experiencia que estamos viviendo nos afecte de una manera u otra: algunos hemos notado malestar general o falta de energía, otros falta de concentración en tareas que lo requerían, palpitaciones no habituales, sensación de angustia o estar más irritables de lo habitual.



**¿Y cuando volvamos al  
trabajo con qué nos  
encontraremos?**

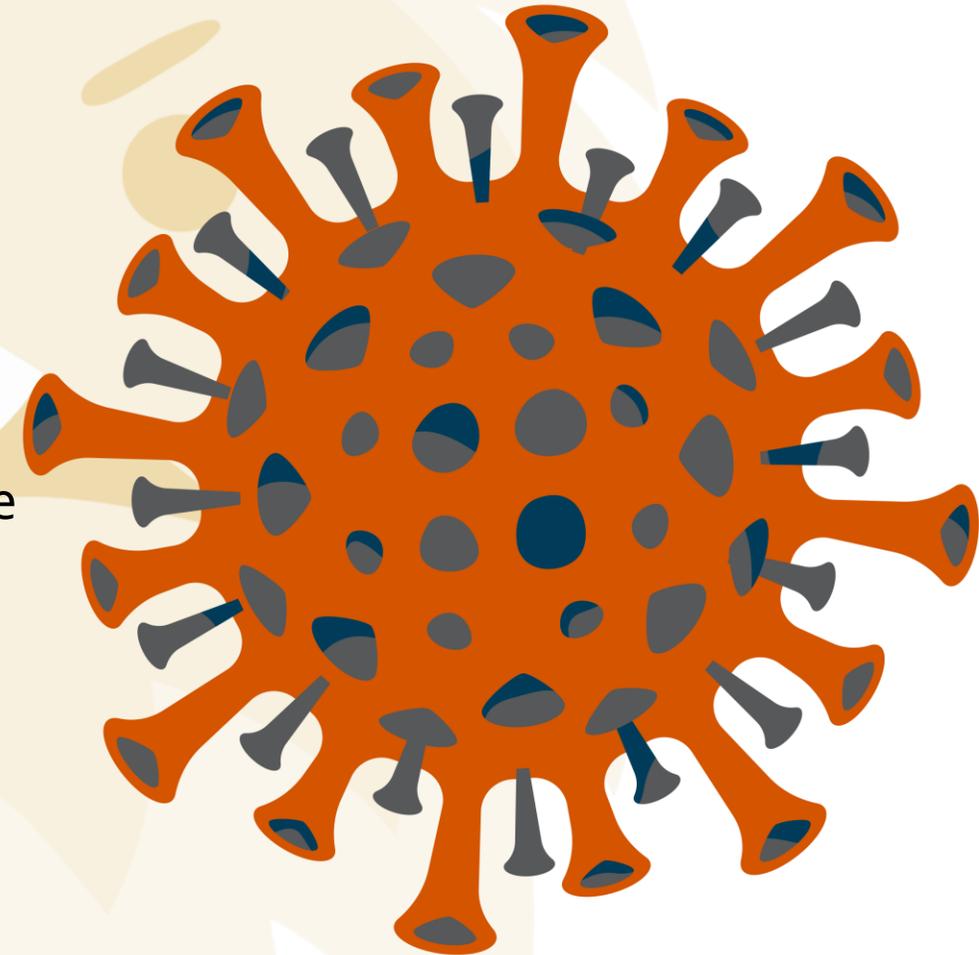


La primera cuestión es la más importante; no hacer referencia a ningún aspecto psicosocial pero es el camino que nos llevará (después de cierto espacio de tiempo) a un escenario más similar al que teníamos antes de nuestro retorno profesional y nos ayudará a minimizar los efectos psicológicos que podemos sufrir; por lo cual ....**DEBEREMOS SEGUIR Y RESPETAR LAS NORMAS DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD DE PRL Y EL PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN CONTRA EL CV<sub>19</sub> QUE ESTABLECE LA EMPRESA Y EL SPRL. Esta es la prioridad número 1.**



# Herramientas de gestión

Cada uno de nosotros tenemos herramientas de respuesta que nos ayudaran a combatir y gestionar el miedo, la incertidumbre, el no control de la situación, los cambios que habrán a partir de ahora en el trabajo, etc....



## INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

El Cv19 comportará muchos cambios y uno de ellos será la manera de informarnos y comunicarnos. Si no tenemos suficiente información de nuestra empresa, la debemos solicitar, no os quedéis con dudas; la empresa sabe que en estos momentos la comunicación empresa/trabajador es de vital importancia; **si estamos bien informados reduciremos la ansiedad y nuestro trabajo será más placentero, más cómodo ...**



## HEMOS DE SER “CAMALEÓNICOS”

Debemos tener la capacidad de abrirnos a los cambios, de no ponernos barreras; hemos de adaptarnos y normalizar los cambios organizativos, conductuales y sociales que muy probablemente habrá en la empresa ....

Nos va nuestra salud física pero también la emocional ... es el momento que podemos aprovechar para reforzar “el autoaprendizaje” o “reciclarnos” ....



## FOCALIZARNOS AL 100%

En las tareas de nuestro lugar de trabajo... la concentración absoluta en la actividad que realicemos en cada momento nos ayudará **mantener nuestra mente ocupada y evitaremos pensamientos negativos** vinculados a la situación que sufrimos o en cosas que no podemos controlar ni tampoco influir.



## HEMOS DE SER MÁS SOLIDARIOS QUE NUNCA

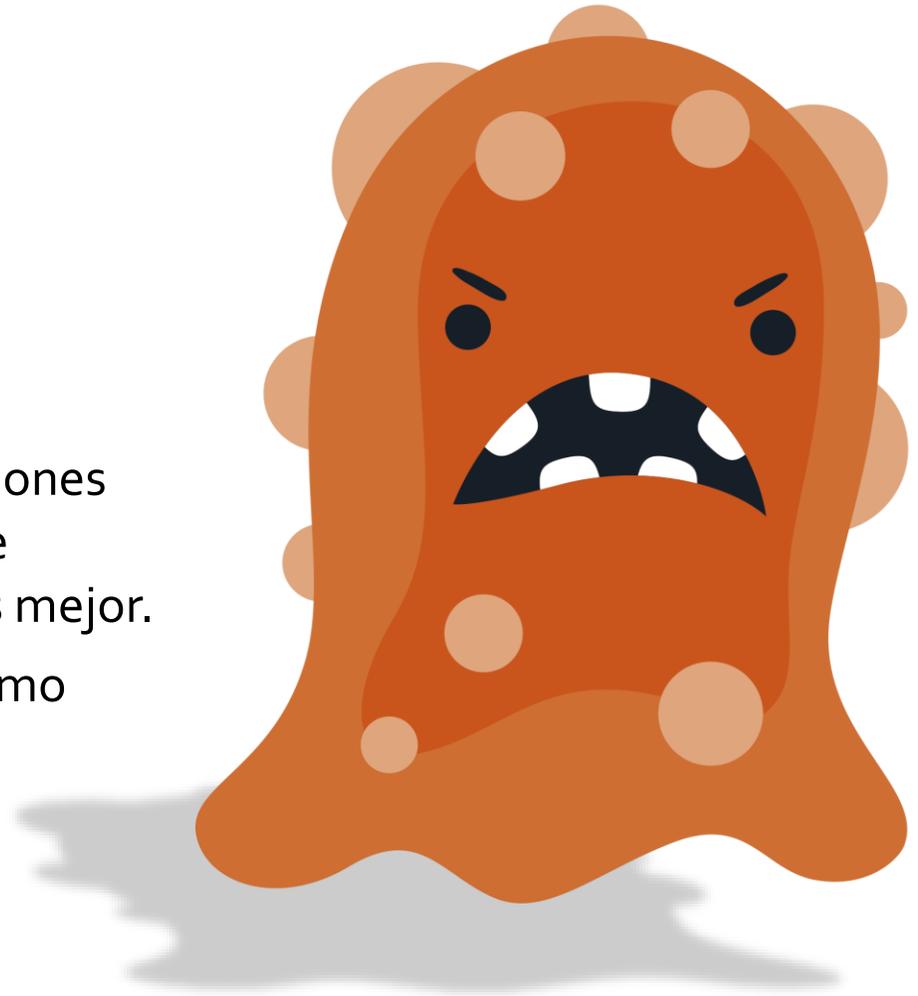
Nos permitirá enfocarnos a los demás... porque es evidente que nuestra salud está en sus manos y la nuestra en las suyas; el acto de agradecimiento, de dar soporte, de reconocimiento a los otros, reduce el miedo a lo desconocido o a la incertidumbre.... Y nos hace ser más conscientes de nuestra responsabilidad social.



# CONNOTACIONES EMOCIONALES POSITIVAS

Pero no todo lo relativo a la vuelta al trabajo tiene connotaciones negativas ... sino que os realizaré ciertas reflexiones en clave positiva que deben de prevalecer y nos ayudaran a sentirnos mejor.

Las podemos encontrar desde una perspectiva individual como colectiva.....



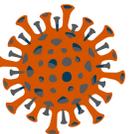


## PERSPECTIVA INDIVIDUAL

Si hemos vuelto al trabajo significa una cosa muy evidente: que estamos bien .... No tenemos el CV19 o nos hemos curado ... en las últimas semanas nuestros miedos estaban relacionados con el contagio del virus... pues ahora **es el momento de abandonar los pensamientos negativos porque tenemos el bien máspreciado: nuestra salud.**



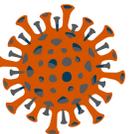
- Volver al trabajo significa que **hemos recuperado la libertad** (sino al menos una parte) que habíamos perdido por el confinamiento. NO olvidemos esto: hemos hecho un paso adelante.
- Volver a trabajar... quiere decir que **nos estamos desarrollando y realizando profesionalmente**; el confinamiento nos había robado esta percepción, esta consciencia... pero la hemos recuperado.
- Y no menos importante... significa que volvemos a **compartir el hábito de trabajar juntos**, con nuestros compañeros y nuestros equipos....





## PERSPECTIVA COLECTIVA

El volver al trabajo .... significa **estamos ayudando al entorno económico y productivo,** para volver(esperemos lo antes posible) a los escenarios anteriores a la pandemia.



- Si trabajamos quiere decir que **hacemos posible el funcionamiento de nuestra empresa...** y una empresa es un proyecto que lidera alguien que tiene esa responsabilidad, pero necesita del esfuerzo y la implicación de todos los trabajadores.
- El retorno al trabajo demuestra que **la sociedad nos necesita porque somos el motor del sistema social y económico...**
- I no menos importante ... que **con nuestro esfuerzo ayudamos a nuestras familias a disfrutar de una vida digna.**



Y acabo con una frase que se ha mencionado en las últimas semanas pero que debemos de recordarla en momentos como los que nos toca vivir:

**"En momentos excepcionales  
las personas responden  
de forma excepcional"**



**CORONAVIRUS** (2019-nCoV)

**GRACIAS POR TU ATENCIÓN**

