

FACTORES PSICOSOCIALES FRENTE AL COVID-19

Área de Salud Laboral de Fetico



Varios son los factores que pueden influir negativamente en un aumento del estrés laboral, aumento de la sensación del miedo al contagio, nuevas pautas de la relación social, el cambio en las condiciones de trabajo, así como la incorporación de nuevos protocolos que han hecho que todos los trabajadores/as se encuentren con una nueva realidad que puede llegar a incrementar el riesgo de estrés laboral y que obligan a los profesionales de seguridad y salud laboral a dirigir nuestra atención al manejo de factores psicosociales y organizativos que garanticen una protección eficaz de los trabajadores/as que desarrollan su actividad presencialmente.

El área de salud laboral de Fetico ha desarrollado un decálogo de recomendaciones tras el análisis de diferentes documentos técnicos elaborados tanto por parte del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo como por parte de otros organismos y entidades de referencia, de cara a una prevención efectiva que elimine o reduzca estos riesgos y sus consecuencias.

1 Incorporar un sistema participativo, en la medida de lo posible, que haga que los trabajadores/as sean partícipes de las decisiones que afectan a su día a día.

2 Es importante reforzar los canales de comunicación interna que eviten los efectos de aislamiento social que esta pandemia está provocando, por ejemplo, mostrando interés por la salud del equipo por cómo se sienten y ofreciendo todo el apoyo posible.

3 Generar nuevos procedimientos de trabajo adaptados a la nueva realidad mediante instrucciones concisas y claras que faciliten en la medida de lo posible el cumplimiento de las medidas preventivas.

4 Aumentar el reconocimiento y la gratitud hacia tus compañeros/as, mejorar la valoración del trabajo en equipo y poner en valor a diario, la gran labor que muchos trabajadores/as están desempeñando frente a esta pandemia.

5 Filtrar la información y controlar el exceso de información no oficial o poco fiable, toda la información que se traslade a través de los diferentes canales de comunicación a los que el trabajador/a tenga acceso deben estar contrastados y debidamente fundamentados.

6 Propiciar espacios y situaciones en las que los trabajadores/as respetando las distancias y medidas de seguridad establecidas, puedan prestarse apoyo mutuo, compartir emociones y aumentar las relaciones personales, estas situaciones son el mejor aliado para contrarrestar la sensación de incertidumbre y miedo.

7 Todos debemos tener presente que muchos de los trabajadores/as con los que compartimos nuestra jornada pueden estar viviendo en su entorno familiar situaciones graves motivadas tanto por el estado de salud o incluso la pérdida de familiares cercanos.

8 Se debe realizar una revisión de los objetivos marcados a corto y medio plazo, objetivos que se ajusten a una nueva realidad que permita que todos los que forman parte de la organización conozcan los objetivos de forma clara, reduciendo la sensación de incertidumbre generalizada.

9 Incrementar en lo posible nuevas medidas de flexibilidad laboral, teniendo en cuenta las dificultades de conciliación laboral y familiar causadas por la pandemia, mejorando los canales de comunicación y negociación.

10 Dar a conocer todas y cada una de las herramientas y medios que tanto el Ministerio, las empresas y los representantes de los trabajadores ponen a disposición de los trabajadores/as de cara a poder afrontar las dificultades derivadas de la situación actual.

