

RECOMENDACIONES DE MANEJO EMOCIONAL SECUNDARIO A CRISIS SANITARIA RELACIONADA CON COVID-19

Es natural que ante este tipo de situaciones los trabajadores experimenten síntomas de ansiedad tales como nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico o bien tienen una constante preocupación por enfermarse o informarse sobre este tema. Ante la crisis sanitaria relacionada con el COVID-19, usted puede tener en cuenta las siguientes recomendaciones para el adecuado manejo **psicológico y emocional de sus trabajadores y suyo**:

01

Ante todo, mantenga la calma. Estamos atravesando por una situación que requiere el compromiso y apoyo de todos, por ello es importante que las decisiones que se deban tomar sobre la marcha se hagan con serenidad

02

Comprendemos de igual forma que usted al ser jefe, puede presentar algún grado de angustia o estrés, por tanto, no dude en solicitar apoyo a "Talento Humano lo Escucha" y con el apoyo de la Orden Hospitalaria estableceremos contacto directo con usted para brindarle herramientas de afrontamiento

03

Procure mantener una actitud empática ante cualquier trabajador que presenta síntomas emocionales. Recuerde que puede tratarse de una reacción natural y que usted es el primer canal para poder manejar una situación en crisis de sus empleados.

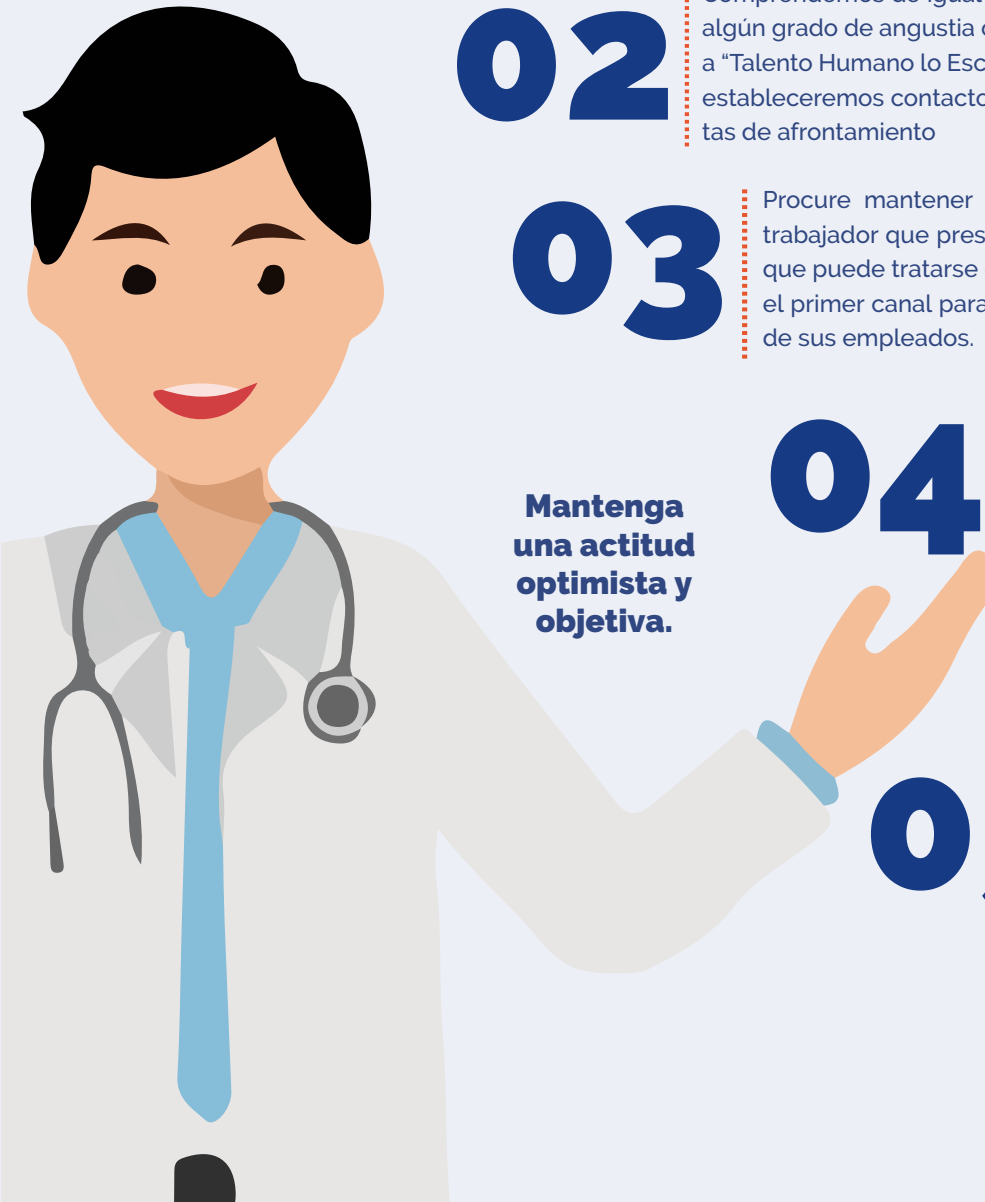
04

Permita que sus empleados mantengan contacto tanto con sus colegas como con sus seres queridos, sin necesidad de que esto interfiera en sus labores.

Mantenga una actitud optimista y objetiva.

05

Protéjase y apoye a los demás. Ayudar a otros en momentos de necesidad beneficia tanto a las personas que reciban ayuda como a quienes la brindan.



06

Es muy importante consultar regularmente la información de apoyo publicada en la plataforma virtual **Construyendo Futuro**, sin embargo procure no hablar constantemente sobre el tema del COVID-19. Se recomienda mantenerse informado 1 o 2 veces al día, a través de esta plataforma, los documentos oficiales, allí los encontrará.

07

Mantenga informado a su equipo sobre las decisiones que se tomen sobre la marcha (tanto a nivel asistencial como administrativo). Usted es el primer canal de atención en crisis. Si percibe que no puede manejar la situación derívelo al Apoyo Psicosocial y Espiritual que construimos en convenio interinstitucional con la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, a través de la herramienta Construyendo Futuro para dar respuesta oportuna de prevención e intervención psicológica y emocional, bajo el plan de acción llamado **"Cuidamos a quienes cuidan"**.

08

Recuérdelo a sus trabajadores los protocolos de protección: el lavado de manos constante, uso de tapabocas, también estornudar y toser en el antebrazo. Si usted o algún trabajador presenta síntomas respiratorios informe a Talento Humano, al correo [sst@mederi.com.co](mailto:ss@mederi.com.co) para definir la ruta a seguir. No dude en ingresar a la plataforma virtual Construyendo Futuro para observar el instructivo de los **Elementos de Protección Personal**, su adecuada utilización y tiempos de uso.

09

Refuerce el hecho de que sus trabajadores mantengan adecuados hábitos tanto alimenticios, como de sueño, así como intentar continuar en contacto con la naturaleza y la luz solar. Proponga el desarrollo de actividad física y de pausas activas (actividades de relajación, meditaciones cortas, que encontrará también en la herramienta Construyendo Futuro).

10

Los jefes y coordinadores, así como colegas con características de liderazgos, son esenciales para **promover valores** como el compañerismo, la solidaridad y el derecho al descanso de forma empática a través del diálogo y acciones replicables. Potencialice a su equipo de trabajo, identificando a las personas que por sus rasgos de personalidad son más tranquilas y pueden ayudar a equilibrar con sus comportamientos, a aquellos trabajadores que se encuentran estresados frente a la situación.

11

Promueva que durante las rotaciones, los equipos estén conformados por los miembros usuales para disminuir la sensación de aislamiento. En la medida de las posibilidades, se debe propender por mantener los equipos con los miembros que habitualmente mantengan mejores relaciones entre sí

12

Procure mantener las mismas actividades de rutina teniendo siempre presentes las medidas de protección necesarias. Sin embargo puede ser factible rotar a los trabajadores de las funciones de alto estrés a las de menor estrés, asociar al personal sin experiencia con sus colegas con mayor experiencia e implementar horarios flexibles para trabajadores que se ven directamente afectados o tienen un familiar afectado por un evento estresante. Es muy importante comunicar con claridad los **horarios flexibles** y los turnos establecidos aprobados por Méderi. Establézcalos con su equipo y garantice que se cumplan.

Reconozca la labor que están desempeñando.

