



## **GESTIÓN RIESGO PSICOSOCIAL POR LAS MEDIDAS TOMADAS EN EL ESTADO DE EMERGENCIA SANITARIA EN LA POBLACION TRABAJADORA**

La alerta ocasionada por la pandemia del COVID-19 genera una serie de sintomatologías en la gran mayoría de trabajadores, esto a su vez crea la necesidad de iniciar una gestión desde el ámbito de la empresa para controlar el riesgo Psicosocial.

Analizando los principales artículos de la resolución 2404 de 2019 nos permitimos emitir recomendaciones y pautas para promover un estilo de afrontamiento ante las diferentes situaciones que se generan en nuestro día a día, gestionando adecuadamente situaciones que puedan provocar estrés y ansiedad, entre otras.

La presencia de síntomas tales como: poca energía, fatiga, problemas de sueño o apetito, estado de ánimo triste o ansioso en forma persistente, irritabilidad, falta de interés o de placer en actividades que solían ser interesantes o placenteras, múltiples síntomas inespecíficos sin causa física definida (por ejemplo, dolores y malestares, palpitaciones, aletargamiento) y dificultades para llevar a cabo actividades sociales y laborales, orientan a la necesidad de avanzar en la confirmación o no de la afectación del riesgo psicosocial. Por lo tanto, se requiere realizar un plan de intervención ante los cambios que se presentan en la actualidad mundial en materia del control del riesgo psicosocial, el cual puede estar asociado particularmente a factores tales como:

- Pérdida o riesgo de pérdida del empleo.
- Continuo cambio de los puestos de trabajo y de las tareas.
- Constante introducción de nuevas tecnologías (que hacen que el sujeto se sienta incompetente o insuficiente).
- Permanente demanda de cualificación y aprendizaje de nuevas habilidades y competencias.
- Sentimiento de pérdida de control sobre sus actividades cotidianas y sus planes a largo plazo.

El **miedo** provoca situaciones de bloqueo en las que no funcionan las herramientas necesarias para afrontar el día a día a nivel personal y profesional. Para

Más información  
Scanne Code QR móvil



Oficina Principal Cali: Cra. 3 No.12-40 Of.408  
T 2 880 0077 C 318 330 7158  
E [aiss@aissltda.com](mailto:aiss@aissltda.com)  
Sucursales:  
Bogotá: T 1 5411911 C 318 330 7167  
Medellín: C 317 366 8876  
Buga: C 316 834 6541  
[www.aissltda.com](http://www.aissltda.com)



combatir el miedo es importante estar bien informados, y para ello se recomienda a los trabajadores seleccionar muy bien las fuentes de información, procurando seleccionar y filtrar esta información recibida y solo tener en cuenta las fuentes oficiales, y el resto desecharlas, de lo contrario, incrementará nuestra sensación de incertidumbre.

Como mejora de la **ansiedad**, se puede facilitar el trabajo remoto, siempre que sea posible para dar más sensación de seguridad a los trabajadores, quienes ejercerán su trabajo con una mayor sensación de control. Las herramientas de comunicación deben utilizarse de forma efectiva. Es recomendable informar a los trabajadores la tranquilidad de que continuaran manteniendo sus funciones activas para la compañía, pues les reducirá la incertidumbre acerca de si van a poder seguir o no en sus puestos de trabajo.

Cuando tenemos altos niveles de estrés, miedo y ansiedad, nuestra **concentración y atención** pasa a un segundo plano, por ello sus niveles de rendimiento no están en el punto que desearíamos. Independientemente del puesto y tareas, se recomienda que las personas descansen y duerman el tiempo adecuado para que al día siguiente sus capacidades y habilidades estén renovadas, de igual forma respetar las pausas y horarios de trabajo.

En la metodología de trabajo en casa, se puede presentar en los trabajadores decaimiento por sentimiento de falta de **compañía y atención**, se recomienda generar espacios diferentes a los laborales, como conversatorios para conocer los estados de ánimo de los trabajadores y actividades de bienestar en línea.

## Área de Seguridad y Salud en el Trabajo – A.I.S.S. Ltda.

### Bibliografía:

FONDO DE RIESGOS LABORALES GUÍAS Y PROTOCOLOS PARA LA PROMOCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES Y SUS EFECTOS EN LA POBLACIÓN TRABAJADORA.-

<https://www.prlinnovacion.com/como-gestionar-el-malestar-psicologico-crisis-coronavirus-covid-19-en-el-trabajo/>

<https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/index.html>

Más información  
Scanne Code QR móvil



Oficina Principal Cali: Cra. 3 No.12-40 Of.408  
T 2 880 0077 C 318 330 7158  
E [aiss@aissltda.com](mailto:aiss@aissltda.com)  
Sucursales:  
Bogotá: T 1 5411911 C 318 330 7167  
Medellín: C 317 366 8876  
Buga: C 316 834 6541  
[www.aissltda.com](http://www.aissltda.com)