



**PREVENCIÓN PSICOSOCIAL FRENTE AL  
CORONAVIRUS  
IDENTIFICA TU ESTRÉS**

## Prevención psicosocial frente al Coronavirus

### Identifica tu estrés



Trabajar hoy es también **responder** a la inquietud y a la amenaza. Inquietud y amenaza son simplemente la evaluación que hace nuestra mente del entorno. El control que tengamos de nuestros pensamientos y como nos comportemos es fundamental.

**Aprender** a manejar la realidad que nos rodea nos dará seguridad, eficacia y control y bienestar. El primer paso es aumentar nuestro conocimiento personal en respuestas frente al estrés.

Nuestras emociones dependen de lo que pensamos en cada momento y también en gran medida de lo que hacemos y de cómo lo hacemos. Conocer nuestras emociones, entender el entorno que nos rodea y como respondemos a la realidad nos permitirá ser más responsable y controlar y manejar las situaciones que vivimos.

Estrés y emociones están muy relacionadas, ambas determinan el estado de ánimo con que nos comportamos.

El estrés es una relación particular entre el individuo y el entorno. Estrés es el modo en que el individuo reacciona a un reto. En el momento actual tenemos que trabajar y dar servicio, con exceso de tareas y sobrecarga de trabajo, en turnos de trabajo exigentes y rutinas agobiantes, atendiendo a los demás, mostrando atención, con incomodidad y riesgo. En este momento nuestra mente tiene que responder a una situación amenazante, pero que no puede irse de nuestra mano.

Ahora más que nunca tenemos que **aprender a cuidarnos**, administrar nuestros recursos y desarrollar nuestra capacidad de trabajo para seguir adelante y evitar pensamientos negativos.

**¡Identifica tu estrés, SUPERALO!**

## ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL ESTRÉS

- **Identifica los momentos y situaciones que resultan estresantes. Planifica tus tareas y responsabilidades. Aprende a manejarlas**
- **Organiza tu tiempo de trabajo. Diferencia lo importante de lo urgente.**
- **Manten una actitud positiva. Afronta las situaciones difíciles y acompáñate de tus compañeros. Se positivo.**
- **Comunícate con tus compañeros. Confía en el apoyo mutuo. Da y pide apoyo a tus compañeros. No te aísles.**
- **Organiza tu descanso con los tuyos, con tus compañeros, contigo mismo.**
- **Cuida tus comidas y tu dieta.**
- **Tienes que reservarte suficientes horas de sueño.**
- **Acostúmbrate a respirar pausadamente.**
- **Aprende y haz el siguiente ejercicio: tras unas respiraciones sosegadas, coge aire profundamente y suéltalo despacio. Hazlo regularmente, en cualquier momento, en cualquier lugar.**
- **Aprende técnicas de relajación, autocontrol y solución de problemas. Es fácil, consulta en los medios de información de la web. ¡Aprende!**

## APRENDE A COMBATIR EL ESTRÉS Y AL ANSIEDAD

Descubra en la web u otro medio:

- **Técnicas de relajación**
  - **Meditación**
  - **Técnica de autoinstrucciones**
- 
- **No te quedes solo, comparte, pide y proporciona apoyo a tus compañeros, a tus amigos, en casa. Pide apoyo a los profesionales de prevención.**

## TÉCNICAS PARA DISMINUIR EL ÉSTRES

- **Admite las cosas que no puedes cambiar. Si puedes buscar maneras de relajarte y hacer otras cosas.**
- **Cambia tu perspectiva. Reemplaza esos pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Aunque al principio parece difícil, no te niegues esta oportunidad.**
- **Haz algo que te haga disfrutar. Algo sencillo, por ejemplo mirar una foto. Muéstralo a los demás. Cuentales.**
- **Rodéate de personas que te den su apoyo.**
- **Acercate y habla con tus seres queridos. Cuentales.**
- **Organiza el tiempo, tu tiempo.**
- **Duerme lo suficiente. Si no consigues dormir como deseas, relaja tu cuerpo, respira profundamente y descansa. No te quites las horas de descanso.**
- **Manten una dieta saludable.**
- **Escucha, se responsable. Aprende a ser asertivo. Hazlo.**
- **Aprende nuevas maneras para relajarte.**
- **Si en algún momento tú, u otro compañero se muestre: tenso (lo notamos en mandíbulas, hombros y cuello, o ves claramente que no estas relajado), ansioso, muestre un exceso de ira o rabia, o ideas negativas, comemos en exceso, fumar o hablar en demasía, o bien, tal vez llore, o claramente declare su angustia. EN ESTOS SUPUESTOS BUSCA APOYO Y PIDE AYUDA PROFESIONAL. NO LO DUDES, ESTAMOS PARA AYUDARTE.**

## LOS TRABAJADORES QUE TIENEN QUE ESTAR EN SUS PUESTOS DE TRABAJO ¿CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS DE LA ACTUAL SITUACIÓN?

- Es importante generar un **entorno de confianza**. La mejor manera es elaborar un **plan de trabajo** conforme con el riesgo del puesto de trabajo.
- Recopilar y distribuir la información que está disponible a los trabajadores es fundamental.
- Crear transparencia, comunícate e informa a los trabajadores las instrucciones de protección dictadas por la autoridad.
- Definir bien las tareas de trabajo y distribuir los EPI.
- Generar solidaridad, rotar los descansos de los trabajadores (en la jornada de trabajo y descansos semanales), repartir las cargas del trabajo a los trabajadores.
- Fomentar el equipo de trabajo definiendo el objetivo de empresa por el que trabajas en este momento.
- Instruir en el manejo de las relaciones personales y habilidades en la comunicación personal.
- Atender a las dificultades en el manejo de la responsabilidad de su puesto de trabajo.
- Antes y después de la jornada atender las propuestas y necesidades de cada trabajador. Preguntar por cómo han descansado y proporcionar consejos.

### ¿QUÉ HACER EN INCIDENTES Y SITUACIONES DE TENSIÓN?

- Mantener la calma. A continuación, actuaremos de la siguiente manera:
- Escuchar y visibilizar que escuchamos, empatizar. Mantener la actitud de interés. Solicitar firmemente y reiteradamente que se respete las instrucciones, con amabilidad.
- Reconocer la posible ineficiencia y pedir colaboración para mejorarla. Si es posible proponer una solución.
- Evitar la condescendencia, minimizar la queja y la crítica. No formular amenazas.
- Los compañeros presentes estarán instruidos y atentos en cómo ayudar. Será un solo trabajador el que dialogue.
- Es necesario que cuidemos nuestra forma de percibir y evaluar las situaciones. Añadir nuestra propia reacción irracional bloqueará aún más las soluciones.



Esperamos que la Guía le haya sido de utilidad. Recuerde que las medidas concretas que se adopten tendrán que estar adaptadas a las circunstancias específicas del centro de trabajo, el personal de la empresa y las tareas que se realizan. Es fundamental la participación de los trabajadores y/o sus representantes en la toma de decisiones, así como una formación e información que garantice que cada uno asuma sus derechos y obligaciones en la prevención de contagio de COVID-19.

## Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7

28008 Madrid

[irsst@madrid.org](mailto:irsst@madrid.org)

[www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid)



Instituto Regional de Seguridad  
y Salud en el Trabajo  
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD