



**PREVENCIÓN PSICOSOCIAL FRENTE AL  
CORONAVIRUS  
COMBATIENDO TU ESTRÉS  
RESILIENCIA**

## Prevención psicosocial frente al Coronavirus

### Combatiendo tu estrés

#### Resiliencia

La pandemia que padecemos en estos momentos ataca severa y letalmente a nuestra sociedad provocando sufrimiento y dolor, afectando a las condiciones en las que desempeñamos el trabajo.

Decididos a continuar desarrollando nuestra vida habitual, nos enfrentamos, en el ámbito laboral, al reto de superar el estrés derivado de trabajar bajo la amenaza del covid19. Lo hacemos cuidando de las personas y servicios que tenemos encomendados, ayudando a nuestros compañeros, protegiéndonos y cuidándonos entre nosotros y a nosotros mismos. Esta dedicación común y el apoyo que nos damos y encontramos en nuestros compañeros nos anima y es nuestra herramienta de éxito. Seamos emprendedores en nuestro puesto de trabajo, no queremos que nuestro talento de trabajo sea víctima del Covid 19

Desde el primer momento sea cual sea nuestro ámbito social y profesional estamos buscando y probando acciones y remedios para parar la enfermedad y protegernos, estamos decididos a sobrevivir como individuos y como grupo.

Nuestra fuerza la obtenemos del apoyo que nos suministramos en el grupo de trabajo, entre nuestros compañeros, y en el que participamos conjuntamente como miembros de un gran equipo de trabajo, en la firme creencia de que cada uno tiene cosas importantes que aportar a los demás y a la tarea.

A esta capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas se la denomina resiliencia.

***La resiliencia es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad a pesar de un estrés o de una adversidad que implica normalmente un grave riesgo de resultados negativos.***

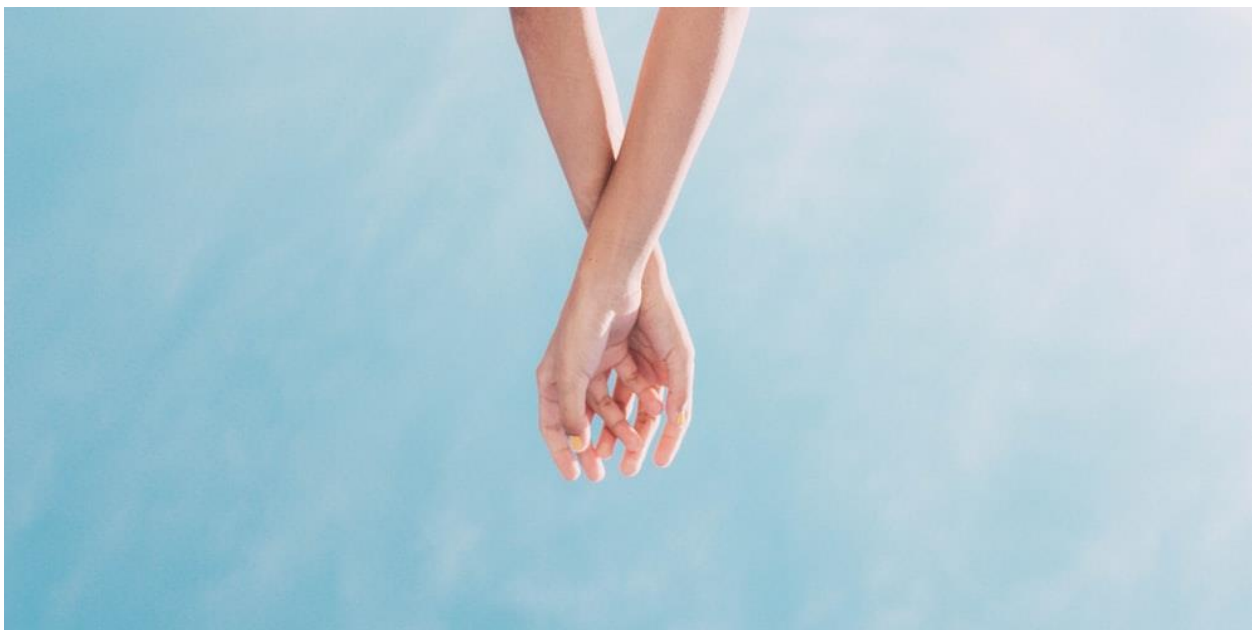
Dedique unos minutos a hacer el siguiente ejercicio, *recuerde y repase experiencias en su vida en las que:*

- Fue capaz de cambiar y adaptarse a las circunstancias
- Las relaciones con personas le dieron confianza y como le han ayudado
- Cuando se enfrentó a situaciones que no había previsto y salió adelante
- Recuerde como le han ayudado otras personas, aunque Vd. no se lo pidiese.
- Recuerde su habilidad de encontrar quien le ayudo en el pasado.
- Momentos en los que decidió actuar y resolvió el problema.
- Las veces que ha superado enfermedades y dificultades
- Recuerde aquel esfuerzo que hizo para conseguir algo que es valioso para Vd.
- Recuerde aquellas ocasiones que ha tenido que mantenerse firme para salir adelante
- Los momentos que se ha sentido, o se han sentido otros, orgullosos de su comportamiento.

La Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association), APA, viene divulgando una campaña para ayudar a sobreponerse y superar las adversidades, denominada **“El camino de la resiliencia”**. Para APA son 10 los caminos de aprendizaje de resiliencia:

1. **Establezca relaciones.** Es importante establecer buenas relaciones. Aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren y escuchan.
2. **Evite ver las crisis como obstáculos insuperables.** Si bien no podemos impedir esta realidad, si podemos controlar como interpretamos y reaccionamos a los eventos. Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor, mientras se enfrenta a las situaciones difíciles.

3. **Acepte que el cambio es parte de la vida.** Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que si puede alterar.
4. **Muévase hacia sus metas.** Defina sus metas y planifique su consecución en pasos que pueda lograr en un tiempo concreto y que le lleven a otro paso. Pregúntese que puede lograr hoy que sea un paso para llegar a la meta.
5. **Sea decidido.** No ignore los problemas. Actúe y enfréntese a ellos
6. **Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo.** En la lucha contra la adversidad también aprendemos sobre nosotros mismos y crece nuestra fuerza y somos menos vulnerables.
7. **Cultive una visión positiva de sí mismo.** Confié en su experiencia y capacidad.
8. **Mantenga las cosas en perspectiva.** Mantenga sus objetivos en largo plazo y considere la situación en el contexto amplio.
9. **Nunca pierda la esperanza.** Mantenga una visión optimista. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.
10. **Cuide de sí mismo.** Preste atención a sus necesidades y sentimientos. Haga ejercicio. Mantenga su cuerpo sano.



Fuentes de apoyo para enfrentar el estrés y desarrollar nuestro trabajo con eficacia y control y que, a su vez, nos proporciona seguridad y mantienen nuestra salud

- I. Valorar los factores psicosociales que son fuente de apoyo y recursos en nuestro trabajo:

#### **LAS PERSONAS**

Las personas son las piezas fundamentales de las organizaciones y las empresas han de cuidar su salud biopsicosocial, preocupándose por su bienestar físico, social y emocional.

#### **LA COMUNICACIÓN**

Compartir dudas, preocupaciones o puntos de vista, cercanía y unión, generando un clima de seguridad y confianza.

#### **PARTICIPACIÓN Y LIDERAZGO**

Adoptar las medidas de salud y seguridad adecuadas, tomando la responsabilidad de nuestro cuidado y de los demás.

#### **APOYO SOCIAL**

Desarrollar nuestro trabajo confiando en los demás, dando y recibiendo su ayuda.

#### **COHESIÓN DE GRUPO**

Comprometiéndonos con los objetivos de trabajo del grupo y con la seguridad y la protección de los demás.

- II. A través del Servicio de Prevención de Empresa disponer del apoyo psicológico, inscrito en el programa de ayuda al empleado.
- III. Los recursos, en asesoramiento, consejo y actuación a disposición de empresas y trabajadores, para combatir el estrés que el IRSST proporciona:

**Servicio de Intermediación en Riesgos Psicosociales, en la dirección:**

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

**Atenderemos tu llamada. Estamos contigo**

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