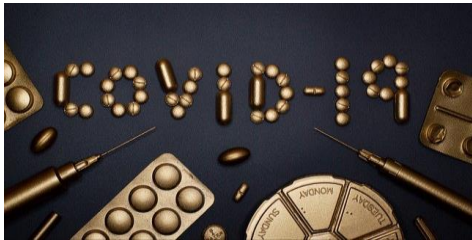


## EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LA REINCORPORACIÓN AL TRABAJO

La situación de pandemia que venimos experimentando ha afectado, en mayor o menor medida, en nuestras vidas.



¿Quién de nosotros no ha tenido la pérdida de un ser querido o ha sentido por el fallecimiento de un familiar, amigo o persona cercana?. ¿Quién, en algún momento, no ha considerado que es injusto todo esto y se ha sentido indignado, enfadado o apenado ante tanto padecimiento?

Conscientes de esta situación, nos hemos preocupado por protegernos y proteger a los nuestros, hemos limitado nuestras actividades de ocio y venimos visitando con menor frecuencia a familiares y amigos, todo ello con la finalidad de prevenir un posible contagio y contribuir, en la medida de nuestras posibilidades, a superar esta amenaza contra la salud a nivel mundial.


Ahora, **con la reincorporación al trabajo, si percibes que la vuelta te genera estrés y que tienes dificultad para gestionar la ansiedad**, tal vez te ayude poner en práctica las siguientes orientaciones.

# AFRONTANDO EL MALESTAR PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO ANTE LA COVID-19

## PARA PONER EN PRÁCTICA

**Cumplir con las medidas de protección adoptadas, garantiza nuestra seguridad**


Si nos vamos recordando cada cierto tiempo que hemos de ser “prudente” y de llevar a cabo las distintas pautas, sentiremos menos tensión al desplazarnos por el entorno de trabajo, especialmente cuando sea un espacio compartido: “Puedo desplazarme, voy protegido/a y mis compañeros/as también, adelante”, “Esperaré antes de levantarme, pues veo movimiento en la sala. Me voy a tranquilizar”, “Soy capaz de aceptar la situación; con esta actitud, me sentiré más aliviado/a”.




**RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:  
EN TU CENTRO CON COVID-19**

COVID-19  
Píldora 217  
(1,5 m)


  




**1.** Si tienes síntomas o estas en cuarentena no debes acudir a tu centro.




**2.** Respete la distancia de seguridad, sanitaria 1,5 m.




**3.** Lávese las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico de forma periódica.




**4.** Obligación del uso de las mascarillas, llévela siempre de forma correcta.




**5.** Si estornudas tapate la boca con un pañuelo desechable o sobre el codo, tirelo en el contenedor apropiado.




**6.** No tocarse la cara (boca, Nariz, Ojos)




**7.** Evita el saludo con contacto directo




**8.** Evita las aglomeraciones




**9.** Acude si es posible a pie a tu Centro.



**10.** Use las escaleras. Circule por la derecha en el interior de los edificios.




**11.** Respete la distancia de seguridad sanitaria de 1,5 m. Los cruces son posibles en pasillos con ancho igual o mayor a 1,5 m.




**12.** Quién y como utilizar el ascensor:


- Una única persona en cada viaje.
- Personas con movilidad reducida.
- Manipulación de cargas.
- Espere a 1,5 m. de la puerta



**13.** Ventilación del espacio que ocupe, mínimo 5 min.



**14.** Se recomienda NO compartir el material.



**15.** Tras tocar pomos, interruptores, pulsadores, lávese las manos.

Puede consultar el Procedimiento de seguridad y salud para la continuidad del trabajo ante la pandemia covid-19: <https://www.us.es/covid-19/us-salud-bienestar>

Para comunicar alguna incidencia al Servicio de Prevención SEPRUS: [seprus@us.es](mailto:seprus@us.es)  
 INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 > 900 400 061/ 955 545 060  
 (Información y recomendaciones Gobierno de España - Ministerio de Sanidad y SAS Junta de Andalucía)

# AFRONTANDO EL MALESTAR PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO ANTE LA COVID-19

## PARA PONER EN PRÁCTICA

### Experimentar cierto malestar, es comprensible.

No permitas que el miedo llegue a ser tan grande que te impida seguir adelante

Comprender que esta situación de pandemia supone una amenaza en nuestras vidas, nos conduce a que tendamos a protegernos, si bien ello no evita del todo nuestro malestar. El temor a contagiar o a ser contagiado, la ansiedad e inquietud puede llevarnos a comportarnos diferente a como somos, a que respondamos de un modo menos respetuoso.

Si así fuera, comparte tu inquietud para que puedan comprenderte: *“Estoy inquieta por el temor al contagio, ¿podrías ayudarme haciendo ..... para que estemos los/las dos más seguros/as, tranquilos/as y cómodos/as?”*



# AFRONTANDO EL MALESTAR PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO ANTE LA COVID-19

## *PARA PONER EN PRÁCTICA*

**Entender que los/las compañeros/las también pueden experimentar malestar, ayudará a que suavicemos los roces y conflictos.**



De la misma manera que puedo experimentar cierto malestar emocional (ansiedad, preocupación, aprensión, etc), algunos/as de mis compañeros/as tal vez se sientan también afectados, con ansiedad en el trabajo ante esta situación y reaccionen con un comportamiento inadecuado.

Para ayudarte y ayudar a los demás, piensa que tal vez esté preocupado por poder contagiarse, o que malinterprete cualquier síntomas en otra persona (por ejemplo, tos, dificultad para respirar, cansancio, etc.) atribuyéndolo a la COVID-19.

Por ello, dado que nos gustaría que el trato hacia nosotros fuera de comprensión, de ayuda y aceptación, procura actuar de un modo similar: con comprensión, aceptación y ayuda, sin estigmatizar.

# AFRONTANDO EL MALESTAR PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO ANTE LA COVID-19

## *PARA PONER EN PRÁCTICA*

**Compartir y expresar cómo nuestra ansiedad y otras emociones pueden alterar el rendimiento, facilitará que seamos comprendidos.**

Si percibes que el grado de malestar te interfiere en el trabajo por el estrés que te ocasiona, sería recomendable que lo expusieras a la/s persona/s responsable de tu lugar de trabajo.

Además de llegar a comprenderte, podrían ayudarte a buscar alternativas para que puedas trabajar en las mejores condiciones para tu bienestar y rendimiento.



Por otro lado, compartir con tus compañeros/as momentos de distensión para que fluyen emociones más agradables como son la alegría, la satisfacción, el orgullo, la felicidad, etc., también suele resultar beneficioso para nuestra salud.