



# LA SITUACIÓN ACTUAL

La crisis por el coronavirus ha supuesto un desafío para la protección de la salud de la población y ha llevado a poner límite a la libertad de movimientos a fin de contener la expansión de la pandemia. Esta situación ha dado lugar a la paralización de gran parte de las actividades económicas mientras que los servicios esenciales se han mantenido en funcionamiento con el objetivo de evitar la escasez de productos, servicios básicos y esenciales y situaciones de riesgo social. Con el plan de desescalada la actividad se está restaurando de forma paulatina a través de la incorporación de otros sectores, y esto implica que muchos colectivos profesionales retomen su actividad laboral en condiciones diferentes a las habituales. El inicio de las medidas de desconfinamiento conduce a una exposición mayor al riesgo de contagio y muchas personas pueden vivir esta situación con miedo, no solamente por ellas sino también por sus familiares. Además hay que tener en cuenta que las condiciones de trabajo pueden haber cambiado sustancialmente, en ocasiones con un incremento notable de la carga de trabajo y con nuevas pautas de relación social y nuevos procedimientos de trabajo, lo que puede contribuir a incrementar el riesgo de sufrir estrés laboral. Todas estas circunstancias requieren poner el foco en el manejo de los factores de riesgo psicosocial.

“

**Instituto Nacional de Seguridad y  
Salud en el Trabajo**

C/ Torrelaguna 73, 28027 Madrid

Tel. 913 63 41 00

[www.insst.es](http://www.insst.es)

”

# ASPECTOS PSICOSOCIALES FRETE AL COVID-19

RECOMENDACIONES  
PREVENTIVAS PARA  
EMPRESAS CON  
ACTIVIDAD  
PRESENCIAL

“

TRABAJAR EN TIEMPOS DEL COVID-19 EXIGE UN ESFUERZO DE ADAPTACIÓN IMPORTANTE Y EN ESTE PROCESO ES MUY RELEVANTE ATENDER A LOS ASPECTOS PSICOSOCIALES Y ORGANIZATIVOS PARA PROTEGER LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LA POBLACIÓN TRABAJADORA A CORTO Y A MEDIO PLAZO. A CONTINUACIÓN SE OFRECEN ALGUNAS RECOMENDACIONES BÁSICAS

”

1.

Proporciona **nuevas pautas de trabajo** para evitar el contagio. Adapta los procedimientos habituales a la situación extraordinaria actual y comunícalos con claridad a tu plantilla. Las instrucciones claras y sencillas transmiten tranquilidad y facilitan su cumplimiento.

2.

En la medida de lo posible, haz que las personas trabajadoras sean partícipes de las decisiones que les van a afectar. El **control** sobre su propio trabajo y entorno hace menos amenazante la situación.

3.

Muestra **interés por la salud** de las personas a tu cargo, pregúntales cómo se sienten y si necesitan algún apoyo que esté en tu mano proporcionarles. Transmite que su salud es importante para la empresa.

4.

**Valora su trabajo.** Especialmente en los sectores esenciales, las personas están realizando una gran labor social en estos momentos de crisis. Sin ella sería imposible superar esta situación, por lo que deben sentir que está siendo valorada. Diseña **sistemas de compensación** de horas extra y planifica recompensas por su esfuerzo que les hagan sentir la importancia de su trabajo.

5.

**Proporciona información** fiable, oficial y con fundamento técnico. Mantener a las personas correctamente informadas es fundamental para reducir su incertidumbre.

6.

Facilita que las personas trabajadoras dispongan de **lugares y momentos para comunicarse entre ellas**, prestarse apoyo mutuo y compartir sus emociones. En estos momentos de incertidumbre y miedo las **relaciones interpersonales** cobran una especial importancia para amortiguar las repercusiones de los riesgos psicosociales.

7.

Algunas personas están pasando por situaciones especialmente difíciles, de pérdida de seres queridos, problemas de convivencia o dificultades económicas. Simplifica las vías de solicitud de ayuda y facilita su **conocimiento y acceso** a los recursos que precisen, en la medida de tus posibilidades.

8.

Apuesta por una distribución del **horario de trabajo flexible** que posibilite una adecuada **conciliación** laboral y familiar, las entradas y salidas escalonadas y las modalidades de trabajo **no presencial**, en función de tus posibilidades.

9.

Revisa la **programación de actividades y objetivos** de manera que se ajusten de forma realista a las nuevas circunstancias. Busca la participación de la plantilla y transmite las nuevas metas con claridad para minimizar la incertidumbre.

10.

Para prestar apoyo a cualquier dificultad derivada de la situación actual, el Ministerio de Sanidad y el Consejo General de Psicología de España han puesto en marcha un [servicio telefonico de primera atención psicológica](#): **91 700 79 88** (de lunes a domingo de 9 a 21 horas).