



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

Retorno a un trabajo seguro y saludable en Nueva Normalidad COVID-19

7 de julio de 2020

Pedro M. Romero Berraquero
Jefe de Servicio PRL

Ana M.^a García González
Técnica Superior en PRL

Manuel Agustín Gómez Vallejo
Técnico Superior en PRL



ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	3
CUIDAR DE LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO LA COVID-19	3
PLANIFICAR Y APRENDER PARA EL FUTURO.....	4
PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS	4
REINCORPORACIÓN ACTIVA AL PUESTO DE TRABAJO.....	5
5.1. Actualización de la Evaluación de Riesgos y Medidas Preventivas adoptadas durante el confinamiento.....	7
5.2. Organización de un retorno saludable.	8
6. ANEXOS PARA RESPONSABLES Y DIRECTORES/AS DE CENTRO.....	10
6.1. ANEXO I. Gestión eficaz para una reincorporación segura y saludable.	11
6.2. ANEXO II. Canales de comunicación para una reincorporación segura y saludable.	13
6.3. ANEXO III. EL líder en el estado de Nueva Normalidad.....	15
6.4. ANEXO IV. Resolución de conflictos.	16
7. ANEXOS PARA TODOS LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS.....	18
7.1. ANEXO I. Afrontamiento emocional ante el COVID-19.	19
7.2. ANEXO II. Cómo gestionar el duelo en una situación excepcional.	22
7.3. ANEXO III. Gestionar las emociones en estado de nueva normalidad.....	24
7.4. ANEXO IV. Seguir trabajando en estado de nueva normalidad.	27
7.5. ANEXO V. Vivir el estado de alarma y nueva normalidad en soledad.	29
REFERENCIA NORMATIVA Y DOCUMENTAL.....	31



INTRODUCCIÓN

Tras la pandemia de enfermedad por el nuevo coronavirus de 2019 (COVID-19), la Diputación Provincial de Cáceres, a través del Área de Personal asesorado por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, ha aplicado varias medidas, incluidas las que afectan a los lugares de trabajo, para luchar contra la propagación de la enfermedad.

Debido a la naturaleza y el alcance de las restricciones, como la libertad de movimiento, una proporción significativa de trabajadores y trabajadoras han tenido que trabajar desde casa, o bien, si su trabajo no se podía realizar a distancia, han tenido que permanecer en casa inactivos.

Una vez que las medidas de distanciamiento social han logrado reducir suficiente los índices de transmisión de la COVID-19, desde el Gobierno central y autonómico se comienza a autorizar, de forma gradual, el retorno a la actividad laboral. Este proceso de desescalada se ha llevado a cabo por fases siendo, el trabajo que se puede realizar eficazmente desde casa, el último en incorporarse. Sin embargo, independientemente de cómo y en qué medida se retomen las actividades laborales normales, es muy probable que algunas medidas adoptadas permanezcan en el tiempo para evitar el incremento de los índices de infección. Asimismo, también es posible que un aumento de las infecciones en algún punto del futuro obligue a reintroducir medidas restrictivas en algunos casos.

La crisis de la COVID-19 nos ha obligado a aplicar nuevos procedimientos y prácticas en muy poco tiempo o suspender la actividad. Las medidas de salud y seguridad en el trabajo ofrecen apoyo práctico para la vuelta al lugar de trabajo: unas medidas preventivas adecuadas ayudarán a volver al trabajo de una forma segura y saludable después de la relajación de las medidas de distanciamiento social y también contribuirán a contener la transmisión por la COVID-19.

CUIDAR DE LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO LA COVID-19

Según la Organización Mundial de la Salud, la mayoría de las personas se recupera de la enfermedad de COVID-19 sin necesidad de un tratamiento especial. Aproximadamente una de cada seis personas con la COVID-19 presenta enfermedad grave y dificultades para respirar.

Las personas que han tenido una enfermedad grave requieren una consideración especial, incluso después de haber sido declaradas aptas para trabajar. Existen indicios de que



Los pacientes con coronavirus pueden presentar una menor capacidad pulmonar después de un episodio de la enfermedad. Es posible que los trabajadores en esta situación requieran una adaptación del trabajo y tiempo de excedencia para someterse a fisioterapia. Los trabajadores que han estado en cuidados intensivos pueden enfrentarse a dificultades específicas, dado que pueden presentar, entre otras, debilidad muscular y problemas de memoria y concentración por lo que requerirán de un período más largo para retomar el trabajo.

Uno de nuestros principales objetivos es evitar que los trabajadores enfermos de COVID-19 puedan sufrir estigma o discriminación en el medio laboral.

PLANIFICAR Y APRENDER PARA EL FUTURO

Para conseguir que superar esta crisis sanitaria y evitar la propagación de la pandemia por COVID-19, es importante elaborar y mantener actualizado un Plan de Contingencia.

El 11 de marzo de 2020 se publicó el Plan de Contingencia de la Diputación Provincial de Cáceres en su página web. Este Plan ha sido actualizado frecuentemente durante estos meses, para adaptarlo a las nuevas Órdenes que el Ministerio de Sanidad iba publicando al vencimiento de las fases de desescalada establecidas durante el estado de alarma sanitaria, y el RDL 21/2020, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, que regula la nueva normalidad.

Dicho documento, así como otros documentos informativos elaborados por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, pueden ser consultados en el enlace:

<https://www.dip-caceres.es/temas/recursos-humanos-formacion/prevencion/coronavirus2.html>

PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS

La participación de los trabajadores y trabajadoras y sus representantes (Delegados de Prevención) en la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo es una obligación legal y clave para el éxito de cualquier cambio que se quiera adoptar. Esto es aplicable, también, a esta situación de “Nueva Normalidad”, una época en la que los acontecimientos se suceden rápidamente, con un nivel elevado de incertidumbre y ansiedad entre las personas.

REINCORPORACIÓN ACTIVA AL PUESTO DE TRABAJO.

El momento de la incorporación después de los meses de confinamiento vividos es clave para conocer cómo será y se asentará la vuelta al puesto de trabajo; puede dejar un poso



de sensaciones de seguridad, de que se tienen las cosas controladas y que se vela por el bienestar de cada uno o, por el contrario, contribuir negativamente a la carga emocional que puedan traer las personas trabajadoras tras sus experiencias de confinamiento.

La experiencia de aislamiento y un eventual déficit de apoyo social durante el confinamiento son componentes de la carga emocional que pueden traer los trabajadores y trabajadoras consigo. El retorno es el momento del encuentro, de verse las caras y de aclarar muchas incertidumbres, por lo que va a ser fundamental para el bienestar emocional de quien se reincorpora a la organización y una buena ocasión de generar el entorno adecuado para trabajar. Las acciones que proponemos llevar a cabo en la fase previa al retorno pueden haber paliado ya, en parte, esa situación. Ahora es el momento de desplegar además otras acciones.

Por otro lado, la reorganización del espacio de trabajo y la adaptación de las pautas de trabajo requieren una adecuada información y, especialmente, un espacio de consulta y participación con quienes se van a ver afectados por los cambios.

Una vez preparados, es el momento de ponerse manos a la obra implantando acciones que impacten positivamente en el bienestar emocional en el trabajo y asegurando un impulso motivador.

Para que este retorno se produzca en las mejores condiciones de seguridad y salud para todos y cada uno de los trabajadores y trabajadoras de la Diputación, desde el Servicio de Prevención se proponen las siguientes recomendaciones preventivas:

- **REUNIÓN DE BIENVENIDA:** este es un buen comienzo de comunicación de los responsables con los trabajadores y trabajadoras y se puede plantear en el propio centro de trabajo manteniendo la distancia de seguridad interpersonal o a través de videoconferencia para aquellos y aquellas que continúan desarrollando su trabajo de forma no presencial. En esta reunión se pueden abordar los siguientes contenidos:
 1. Alegría por el reencuentro
 2. Consideración por los que han sufrido pérdidas o enfermedad
 3. Lo que nos ha enseñado la crisis sanitaria. Todas y todos somos importantes. El valor de la participación y compromiso de todas y cada una de las personas de cara al futuro.
 4. Nos hemos preparado para enfrentarnos al coronavirus. Medidas tomadas y necesidad de la colaboración



5. La importancia del bienestar laboral. Expresar el compromiso de la dirección y la voluntad de organizar un retorno saludable. Cómo lo vamos a hacer.
 6. Exposición sobre lo que ha ocurrido en la empresa durante la ausencia e información sobre el futuro: proyectos, expectativas, etc.
 7. Es el momento de la cooperación. Podemos si lo hacemos colectivamente. Nos basamos en el apoyo mutuo para superar esta situación.
- **INFORMACIÓN DE CAMBIOS PRODUCIDOS:** este punto es importante para la tranquilidad de aquellas personas que tienen su estado emocional alterado por el miedo al contagio. Es necesario informar a todo el personal sobre los cambios producidos en el lugar de trabajo facilitando los nuevos procedimientos, nuevas señalizaciones y su interpretación, normas de higiene y pautas de comportamiento y, si fuera necesario, la formación adecuada antes de su incorporación al trabajo.
 - Prestar especial atención a aquellos trabajadores vulnerables en puestos de trabajo de nivel de riesgo alto que tengan la consideración de especialmente sensibles por el Servicio de Prevención, así como a aquellos que cuenten con familiares cercanos con patologías o características personales específicas (mayores de 60 años, obesidad mórbida o embarazadas) que sean vulnerables al SARS-CoV-2.
 - Proporcionar apoyo a aquellos trabajadores que puedan tener ansiedad o estrés debido a la situación que han padecido por motivos de la COVID-19, ya que pueden haber vivido acontecimientos traumáticos, como una enfermedad grave, la muerte de un familiar o amigo, o que tengan dificultades económicas o problemas en sus relaciones personales.



5.1. Actualización de la Evaluación de Riesgos y Medidas Preventivas adoptadas durante el confinamiento

Desde el comienzo del estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 declarado por Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, esta Diputación viene trabajando para conseguir las mejores condiciones de seguridad y salud para sus profesionales. Al objeto de mantener constantemente informados a todos los trabajadores y trabajadoras, ha venido publicando, a través de su página web, entre otros, los documentos que a continuación se relacionan y que han mantenido constantemente actualizado:

- Plan de contingencia
- Protocolo de actuación de la Diputación frente al Coronavirus (SARS-CoV-2)
- Diagrama de las fases de desescalada

Se ha realizado la limpieza y desinfección conforme a protocolo de todos los centros de trabajo, dotándolos de gel hidroalcohólico y papeleras con tapa para el material desechable; Se han instalado mamparas en los puestos de trabajo que tienen de forma continuada atención al público, y se entregarán pantallas a aquellos trabajadores y trabajadoras que tengan atención al público de forma esporádica, se han entregado kits con 5 mascarillas reutilizables hasta 10 lavados para cada uno de los trabajadores y trabajadoras; y para aquellos que tengan la consideración de vulnerables por el Servicio de Prevención se les hará entrega de mascarilla FFP2; se ha favorecido el trabajo no presencial a aquellos profesionales que podían desarrollar su actividad en sus casas y aquellos que no podían desarrollar su actividad en sus casas, han trabajado de forma presencial a turnos; etc.

Asimismo, desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales se han publicado, en la web de la Diputación, los siguientes documentos informativos dirigidos a todos los trabajadores y trabajadoras de la Diputación:

- Guía de buenas prácticas para los trabajadores y trabajadoras en situación de la COVID-19
- Actualización de la evaluación de la Exposición a COVI-19 y Medidas de Prevención



- Procedimiento de entrega de EPIs a los trabajadores para prevenir la COVID-19
- Documento de ayuda: criterios generales de acceso y aforo en los lugares de trabajo
- Y la siguiente relación de carteles de información:
 - Protección y actuación frente a la COVID-19
 - Equipos de protección e higiene
 - Uso de los equipos de protección
 - Lavado y desinfección de manos
 - Uso de ascensores
 - Uso obligatorio de mascarillas
 - Uso obligatorio de papeleras

5.2. Organización de un retorno saludable.

Una vez actualizada la evaluación de riesgos y adoptadas las medidas preventivas propuestas por el Servicio de Prevención y adaptada la distribución de los lugares de trabajo, la Diputación, a través de los responsables y directores de centros, está organizando el trabajo para reducir la transmisión de la COVID-19 antes de retomar plenamente la actividad y de que todos los trabajadores y trabajadoras regresen a su puesto de trabajo, considerando la opción de retornar al trabajo por etapas hasta su completa adaptación a las condiciones establecidas para esta etapa denominada “Nueva Normalidad”.

La experiencia de confinamiento ha generado impactos diversos en el ámbito del bienestar emocional de las personas. Algunos, positivos (autoorganización del tiempo de trabajo, conciliación trabajo-familia), pero también ha podido darse efectos negativos (miedo al contagio, estados de ansiedad, etc.). La vuelta al trabajo genera sus propias incertidumbres y temores sobre la eficacia de la protección frente al riesgo de contagio o derivadas de los cambios organizativos relacionados con ello. Todo ello puede afectar al bienestar emocional y derivar en una menor motivación por el trabajo. Es, por ello, importante conocer en qué medida la salud emocional de las personas está afectada por la experiencia de la pandemia y, previamente a la vuelta al trabajo, convendría indagar en ello.



Conocer el estado emocional del personal es importante porque:

- La percepción de malestar emocional afecta negativamente a la productividad.
- Detectar las preocupaciones permite abordarlas y paliarlas de forma eficaz.
- Las expectativas de bienestar emocional en el trabajo son un factor clave de la gestión de las personas.
- Un diagnóstico inicial sobre el estado de ánimo permite valorar la eficacia de las acciones en favor de una vuelta al trabajo saludable.

La exploración sobre el estado de ánimo del personal, mediante conversaciones, reuniones, llamadas telefónicas, o métodos sistemáticos, etc. pueden dar idea de las necesidades concretas de implementar acciones en el marco del bienestar emocional.

En líneas generales dichas acciones deberían prestar atención a los aspectos siguientes:

- Procurar que la reorganización del trabajo no tenga impactos negativos en la percepción de bienestar emocional de las personas, reforzando los aspectos positivos que esta reorganización tendrá sobre la salud.
- Paliar el impacto negativo que haya podido tener la experiencia de trabajo en condiciones de confinamiento y reforzar los aspectos positivos de dicha experiencia.
- Hacer visible el compromiso de la dirección con el bienestar emocional desarrollando un estilo de liderazgo transformacional.
- Promover pautas y mecanismos de apoyo tanto de arriba abajo como transversal o de apoyo mutuo.



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

6. ANEXOS PARA RESPONSABLES Y DIRECTORES/AS DE CENTRO.

6.1. ANEXO I. Gestión eficaz para una reincorporación segura y saludable.

Con la publicación del Real Decreto-Ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, avanzamos a la fase denominada “Nueva Normalidad” y, con ella, comienza la etapa de reincorporación progresiva de los trabajadores y trabajadoras a sus centros de trabajo, por ello, debemos de garantizar los recursos materiales y condiciones de seguridad necesarias, a partir de un proceso de evaluación de la exposición actualizada en junio, siguiendo, en todo momento, las instrucciones y pautas facilitadas por el Ministerio de Sanidad e incluida en el Plan de Contingencia aprobado y publicado por la Diputación Provincial de Cáceres y que puede consultarse a través del siguiente enlace: <https://www.dip-caceres.es/temas/recursos-humanos-formacion/prevencion/Coronavirus1.html>.



Al margen de estas medidas mínimas de protección sanitaria, tener en cuenta las condiciones de trabajo psicosociales resulta imprescindible a la hora de determinar los criterios de reincorporación, destacando la preocupación que esta empresa tiene en cuanto al cuidado de sus trabajadores y trabajadoras, fomentando, especialmente, su salud emocional.

Por ello, conviene tener presente las siguientes recomendaciones:

- Define un **protocolo** que garantice las pautas de actuación en casos de situaciones de contacto con otras personas
- Organiza a tu personal teniendo en cuenta a las **personas vulnerables y especialmente sensibles**, garantizando que reciban las indicaciones necesarias para ser valorados por el área de Vigilancia de la Salud.
- Identifica los puestos imprescindibles y valora la posibilidad de realizar el **trabajo no presencial** en cada puesto.

- Garantiza que todos y todas tengan **información** suficiente sobre las nuevas normas de trabajo motivadas por esta etapa de nueva normalidad.



- Planifica y prioriza la realización de reuniones y actividades formativas utilizando preferentemente **medios telemáticos** evitando desplazamientos innecesarios.

- Fomenta el **trabajo en equipo** y la **autonomía** y proporciona **pautas claras** sobre las tareas a desarrollar.
- Fomenta las relaciones personales entre los equipos de trabajo como los cafés virtuales.
- Crea canales internos de **comunicación, empatía y cooperación** para garantizar el acceso a la información facilitando la sensación de seguridad y compromiso.
- Evita que se **estigmatice** a los trabajadores afectados por la COVID-19.



6.2. ANEXO II. Canales de comunicación para una reincorporación segura y saludable.

Una de las principales herramientas con las que debe contar una empresa es la **comunicación interna** como medio de vinculación entre los/las responsables y sus trabajadores/as, considerándose como elemento primordial para mantener la confianza y certidumbre.



Por eso, ahora más que nunca, se considera fundamental que exista una comunicación interna que permita la transmisión con claridad de las pautas adoptadas para el cumplimiento de las condiciones de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Para garantizar una adecuada comunicación se recomienda que:

- Los máximos responsables son los encargados de comunicar e informar sobre los aspectos esenciales de reincorporación, participando de forma activa en el proceso.
- Utilicen un lenguaje claro y sencillo en los mensajes, sin dejar margen a la interpretación y a la ambigüedad.
- La información emitida sea veraz para que pueda contar con la suficiente credibilidad y estar conforme con los criterios establecidos disipando toda posible duda que pueda generarse sobre la aplicación de las medidas para el control de la pandemia.
- Se reconozca la importancia del trabajo realizado por las personas, que conozcan qué se espera de ellas y cómo han de hacerlo, para minimizar cualquier posible conflicto de funciones que pueda surgir.

- Se fomente el uso de un componente emocional en los **mensajes** que enviamos, de forma positiva y realista, orientados hacia los logros y los resultados de las acciones que se están llevando a cabo.
- Se facilite la información justa y necesaria en cada momento, evitando la sobreinformación y la incertidumbre que genera la misma.
- Los mensajes se difundan haciendo uso de todos los canales disponibles. Es un principio de confianza y tranquilidad para las personas la actualización de la información y la rapidez con que se transmita.
- Los procesos comunicativos sean dinámicos y que se adapten cada vez que se produzcan nuevas situaciones o vayan desapareciendo.
- Garantice la bidireccionalidad de la información para que las personas tengan la posibilidad de transmitir sus necesidades e inquietudes, teniendo la completa seguridad de recibir algún tipo de feedback sobre las mismas.
- La escucha sea activa por ser imprescindible para poder dar respuestas a las cuestiones que preocupan a los trabajadores y trabajadoras. Es importante que todos y todas podamos participar y nos sintamos escuchados.
- La comunicación sea proactiva, adelantándose a las dudas que puedan surgir, siempre que sea posible.



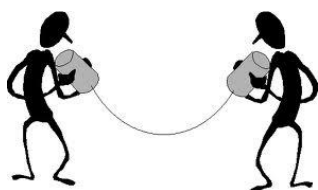
6.3. ANEXO III. EL líder en el estado de Nueva Normalidad.

Las emociones y el desgaste físico que hemos sufrido durante el confinamiento motivado por la crisis de la COVID-19, tiene una gran repercusión en el mundo laboral y en la manera de afrontar la vuelta al trabajo, hasta tal punto que puede repercutir en la salud, rendimiento y el clima de la organización. Ahora más que nunca debemos plantearnos una perspectiva de desarrollo en la que no tengamos que renunciar al bienestar.



En este contexto, los responsables y directores/as de centro son un elemento clave para garantizar una reincorporación segura y saludable y un afrontamiento eficiente de los nuevos cambios organizativos, promoviendo un liderazgo efectivo y orientado a las personas.

Aspectos para fomentar la eficacia del liderazgo emocional de los equipos de trabajo:



- Busca las mejores vías de comunicación que garanticen una cercanía y feedback con tu equipo para conocer sus necesidades e inquietudes.
- Utiliza un lenguaje sin ambigüedades y establece prioridades en las tareas y funciones para garantizar que cada persona conozca qué se espera de su trabajo y pueda organizarlo de forma clara, precisa y efectiva.
- Fomenta la autonomía y la iniciativa de la persona ya que, especialmente en estos momentos que estamos viviendo, ayudarán a generar nuevas vías y soluciones creativas de gran interés.
- Se flexible en los objetivos y pautas de trabajo para conseguir una reincorporación de los trabajadores y trabajadoras en las mejores condiciones de seguridad y salud.
- Escucha de forma activa y muestra empatía con tus compañeros del equipo. Presta mucha atención al estado emocional de cada uno y posibles necesidades y afectaciones que puedan tener. Ten paciencia y comprensión, ahora más que nunca es un elemento de gran valor y afectará a su forma de afrontar el trabajo.
- Y, ante todo, cuídate y gestiona tus emociones, tanto por tu propia salud como por la manera en que determinan el desarrollo y el comportamiento de tu equipo.

6.4. ANEXO IV. Resolución de conflictos.

Adaptarnos a esta situación de nueva normalidad supone un cambio importante en la vida de las personas. La incertidumbre, las nuevas medidas de protección y protocolos de prevención, el miedo y el distanciamiento social, son diferentes factores que modifican nuestras relaciones internas. A todo esto, se debe añadir la repercusión que ocasiona sobre la salud las semanas de confinamiento, en las que hemos tenido que adaptar nuestra forma de vida a un escenario desconocido, en un entorno estresante.



Los conflictos forman parte de la vida como mecanismo de adaptación, es algo intrínseco al proceso natural de exposición a los cambios y adversidades a los que nos enfrentamos. En la forma de asumirlos y de cómo pretendemos afrontarlos, radicará la clave para minimizar el estrés que generan.

Circunstancias que pueden generar un conflicto laboral:

- Problemas personales que dificultan la concentración y el rendimiento generados por situaciones difíciles en el ámbito familiar, problemas de organización y conciliación familiar, así como la posible presencia de duelo sin resolver durante la pandemia.
- Miedo al contagio que genera conductas de evitación y sentimientos de incertidumbre.
- Expectativas frustradas que cada persona tiene en el ámbito profesional y vital.
- Falta de reconocimiento por el esfuerzo realizado de adaptación a la nueva situación que se nos presenta.
- Malentendidos y confusiones que se producen por encontrarse la persona en un estado emocional concreto sobre la forma de relacionarnos.
- Cambios en la organización del trabajo que requieren de un período de adaptación.
- Percepción de desigualdad.

¿Qué podemos hacer como responsables para evitar un conflicto laboral?

- Analiza cómo puede afectar a tus trabajadores y trabajadoras un cambio en la organización antes de hacerlo realidad.
- Céntrate en lo positivo buscando puntos de acercamiento ante los conflictos. La empatía y una actitud positiva te ayudarán a generar climas de tranquilidad.

- Expresa tu preocupación por lo emocional e intenta comprender qué está pasando y qué motivos pueden tener para que las personas actúen de esa manera.
- Se flexible y comprensivo, no olvides que todo cambio requiere de un período de adaptación.
- Procura que la información sea abierta y disponible para todos y todas. Evita los celos y las desconfianzas.
- Fomenta el trabajo en equipo estableciendo colaboraciones entre los trabajadores y trabajadoras.
- Utiliza siempre un estilo de comunicación asertivo. Para que las personas comprendan el mensaje y la situación que se presenta es importante que te expreses de forma clara y honesta.



7. ANEXOS PARA TODOS LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS.

7.1. ANEXO I. Afrontamiento emocional ante la COVID-19

La pandemia ocasionada por el Coronavirus (SARS-CoV-2) nos ha obligado a enfrentarnos a situaciones a las que nos hemos tenido que adaptar a marchas forzadas, que en muchas ocasiones las hemos considerado como amenazas contra las que hemos reaccionado con miedo, de forma inadecuada, con una intensidad excesiva sobrevalorándolas y junto con emociones negativas tales como la tristeza, ira, sensación de soledad, impotencia e incertidumbre.

Por ello es importante que controlemos nuestras emociones siguiendo las siguientes recomendaciones:

- **Analiza los pensamientos que te invaden**, trata de definirlos y valora si son reales o están adelantando acontecimientos que de seguro no ocurrirán, prestando una mayor atención a lo que está en tu mano y depende directamente de ti para afrontarlos.
- **Evita la sobreinformación** para que no estés continuamente en alerta y así puedas desconectar y relajarte, eligiendo un momento determinado del día para ver las noticias e informarte siempre de fuentes seguras y fiables, no contribuyendo a difundir bulos y noticias no contrastadas a tus familiares y amigos.
- **Comparte tus inquietudes y emociones** con las personas que estimes oportuno, expresándoles tus miedos y **comparte tus sensaciones** para que puedan aportarte un punto de vista diferente que cambie el enfoque que tienes de la situación.
- Acepta tus emociones: **tener miedo y sentirse sobrepasado es normal**. Ser prudentes



y cautelosos con aquello que es nuevo o nos asusta puede ayudarnos a poner atención y hacer las cosas bien, pero no dejes que te paralice y domine.

- Todos **necesitamos un tiempo para expresar nuestras emociones adecuadamente**. No te avergüences de llorar si lo necesitas o de precisar tu espacio. Es importante canalizar las emociones y darles salida de forma adecuada para que no se prolonguen en el tiempo.

- **Aprende a relativizar**, valorando lo que realmente supone la situación y diferenciando lo que está en tu mano para poder controlarla en función de tu capacidad de acción, en lugar de con nuestros temores.
- **Toma perspectiva**, piensa que has vivido muchos momentos difíciles en tu vida, y como todos ellos, **esto también pasará**.
- **Valora y agradece** las cosas que sí tienes por pequeñas que puedan parecer, sin esperar a que las perdamos para echarlas de menos; es un buen momento para restablecer prioridades.
- **Procura pensar en positivo**, ponte pequeñas metas día a día, que no te hagan pensar más allá y te permitan centrarte en el “aquí y el ahora”.
- **Descarga el exceso de tensión** con otras actividades y **no con los demás**. Puedes ayudarte de realizar actividades que mantengan tu atención focalizada y te procuren un



entretenimiento (ejercicio físico, manualidades, lectura, etc.).

- **Vive el presente y valora las pequeñas cosas**. Es un buen momento para apreciar la familia y los amigos, resaltando la importancia de prestar atención a lo que damos por habitual y disfrutar del día a día sin mirar más allá.
- Piensa en **lo que te gustaría hacer cuando todo termine**. Describe las cosas que harás cuando todo esto acabe, y el aprendizaje de valor que te pueda haber aportado esta situación.
- Cuidate y mantén una rutina de buenos hábitos de aseo, comida y sueño, el **bienestar físico también es muy importante**.
- Genera nuevas rutinas en casa y **delimita tiempos** para tus distintas actividades (obligaciones y responsabilidades en casa, con la familia, con el trabajo o el aprendizaje, descanso, ocio, etc.).
- Busca actividades o aficiones que te proporcionen pequeños momentos de **satisfacción**. Aprovecha para tener tiempo y espacio para ti, para dedicar a alguna actividad que te apetezca y te haga sentir bien, cuidarte es muy importante para poder cuidar a los demás.

- **Recuerda que estamos viviendo una situación excepcional que requiere de un comportamiento extraordinario por nuestra parte.** Esta es sin duda una **oportunidad** inigualable de disfrutar de los tuyos y tener tiempo para ti, ese tiempo tan codiciado que en los momentos de mayor normalidad es el valor máspreciado.

7.2. ANEXO II. Cómo gestionar el duelo en una situación excepcional.

Existen una serie de factores individuales y contextuales que influyen en la intensidad y duración del duelo, pero lo que sí es evidente es que la situación de emergencia sanitaria por el SARS_CoV-2 que estamos viviendo **por el aislamiento** acentúan dicho duelo, sin olvidar la circunstancia excepcional de que las familias no tienen la posibilidad de estar junto a sus seres queridos acompañándolos hasta el final de su vida, impidiendo que puedan despedirse de ellos, pudiendo dar lugar en algunos casos a un “**duelo patológico o complicado**” dificultando la aceptación de la realidad.



Para evitarlo es necesario que:

- **Recuerdes** todos los momentos en los que sí estuviste acompañando en vida al fallecido, pensando exclusivamente en esas situaciones y **evita centrarte sólo en los últimos días** en los que no pudiste acompañarle en el hospital o en su fallecimiento.
- Las emociones negativas tristeza, enfado, bloqueo, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, etc., predominarán, pero **evita sentirte culpable** si tienes alguna emoción positiva o experiencia de bienestar.
- Ten presente que **el recuerdo de la persona querida no se desvanece con el tiempo, solo se atenúa el dolor** y con los años, nos brinda la posibilidad de recordarle de una manera más agradable.
- Recuerda que, a pesar de esta cuarentena, **los familiares y amigos pueden estar presentes**, aunque sea de otra manera diferente a la habitual. Las **nuevas tecnologías** (Whatsapp, Telegram, Skype, etc.) nos dan una oportunidad excepcional de poder compartir con nuestros seres queridos nuestros sufrimientos, pensamientos y emociones.
- Cuando te veas preparado, puedes escribir una **carta de despedida** dirigida al fallecido en la que puedas volcar toda esa mezcla de emociones y despedirte de una manera simbólica, generando un acto que puede procurarte un consuelo similar al del velatorio que no ha podido realizarse.



- **Mantén hábitos saludables y horarios regulares de sueño y comida.** Es muy importante no descuidar tu salud en estos momentos tan vulnerables.
- Procura **no realizar grandes cambios en tu vida** más allá de las obligaciones y restricciones impuestas, ya que entrarás en un proceso de adaptación que requerirá de todos tus recursos para superarlo.
- Refúgiate en tus aficiones (hobbies) y busca alguna actividad que te genere bienestar para contrarrestar todas las emociones negativas (leer, música, manualidades, coser...)
- Analiza tus emociones y **evita culparte o avergonzarte** por manifestar la tristeza a través del llanto.
- Procura permitir que **los recuerdos surjan y compartir los momentos buenos y malos** con quien estimes oportuno, en caso de que lo necesites.
- Practica alguna **técnica de relajación o meditación** que te ayude a centrarte en el presente con calma.



7.3. ANEXO III. Gestionar la nueva esfera familiar en el estado de Nueva Normalidad

La situación de aislamiento provocada por el Estado de Alarma también ha afectado al núcleo familiar al estar conviviendo juntos mucho más tiempo que antes, debiendo facilitar ese cambio a ese nuevo estado familiar mediante las siguientes recomendaciones:



- **Planifica el nuevo día a día de tu familia** con rutinas flexibles pero estables para afrontar el día a día, atendiendo tanto las obligaciones como vuestro de tiempo de ocio juntos.
- **Organiza las responsabilidades y funciones** de cada uno incluyendo a los niños, asignando tareas domésticas y de cuidado de la familia en base a las posibilidades de cada familiar, pero teniendo en cuenta la participación de todos ellos.



- Dedicar tiempo de **calidad en familia**. Esta es una oportunidad única poder disfrutar juntos de actividades, conversaciones y buenos ratos en familia. Es importante valorar la gran parte positiva que tiene disfrutar de los nuestros alejados de las prisas y del estrés diario, y disfrutar el momento.

- **Retoma actividades conjuntas de ocio:** realizad ejercicio o sesiones de baile online desde casa, en las que cada día un miembro de la familia pueda elegir qué actividad hacer durante vuestro tiempo diario de ocio.
- **Manteneos debidamente informados:** evita la sobreinformación, las fuentes de información poco fiables y no contrastadas, así como estar constantemente hablando del SARS-CoV-2.
- **Reserva un espacio y un tiempo al día para ti,** para analizar tus pensamientos y emociones, así como para realizar alguna actividad que te guste (manualidades, lectura, etc.).

- Si los niños tienen edad suficiente como para comprenderlo, **infórmalos de la situación que estáis viviendo** para que la asimilen y, en la medida de lo posible, la puedan asumir.
- Estate pendiente de sus **necesidades e inquietudes**, teniendo presente que son niños y que las dudas que tengan pueden provocarles miedos innecesarios.
- Respeta al máximo las **rutinas de sueño e higiene de los niños**, la estabilidad les aporta seguridad y es fundamental para su bienestar.
- Procura que realicen alguna **actividad física**.
- Busca **momentos para dedicarte solo a ellos** y aprovecha para hacer actividades divertidas. Recuerda que son niños y que necesitan su ocio y tiempo de disfrute, dentro de todo lo negativo de la situación, es una ocasión inigualable para pasar tiempo de calidad con ellos y disfrutar juntos.
- Elige una **programación adecuada a su edad** y necesidades de lectura y televisión, compaginándolo con otras actividades, evitando que malgasten su tiempo excesivamente con las nuevas tecnologías.
- Con respecto a los familiares mayores que están en la residencia, procura mantener un contacto regular con ellos y explicarles el motivo por el que no pueden recibir visitas a través de los medios que la residencia ha establecido al respecto
- Solicita periódicamente información a los profesionales o responsables de la residencia y comunícales las necesidades de tu familiar y comprueba que puedan ser atendidas.
- Evita los **pensamientos negativos y de culpabilidad** siendo consciente de que la situación no te permite estar con ellos y que se encuentran en manos de profesionales.
- **Piensa en todo lo que sí podrás hacer** cuando la situación termine y escribe todo aquello que harás para poder estar más cerca y pasar más tiempo juntos.
- **No te dejes llevar por la sensación de abandono**. Recuerda que se trata de una situación excepcional que no nos permite hacer todo lo que nos gustaría por nuestros seres queridos, e intenta recordar todo lo que **sí has hecho durante toda su vida a su**



lado, de forma que puedas relativizar este momento y valorar vuestra relación de forma global.



7.4. ANEXO IV. Seguir trabajando en estado de Nueva Normalidad.



Es conveniente que los trabajadores tengan en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Procura **mantener un estilo de vida saludable**, potenciando hábitos de alimentación, actividad y sueño adecuados.

- **Analiza tus emociones.** El

miedo puede servirte para mantener conductas de prevención y responsabilidad, ayudándote a ser precavido, pero trata de evitar que, en exceso, esta emoción te bloquee.

- Es normal sentirse abrumado y triste en ocasiones. Es conveniente que **expreses tus emociones** como necesites y dedica un tiempo determinado a ello para poder coger fuerzas y evitar que te paralice.
- **Piensa en positivo.** Céntrate todo lo posible en la labor que estás realizando y lo importante que puede resultar tu trabajo para todas las personas a las que va dirigido; es tu granito de arena y merece un gran respeto y admiración.
- Es importante comprender a las personas enfermas. La empatía es fundamental, pero debes **tener cuidado con la carga emocional** que te pueda suponer, piensa que para poder atender a los demás debes atenderte a ti mismo primero.
- Al llegar a casa, **mantén todas las pautas de precaución** (limpieza, desinfección, etc.), y una vez allí, intenta buscar actividades de satisfacción con tu familia. Puedes buscar otras formas alternativas de expresar tu cariño y proximidad al no ser prudente utilizar el contacto físico. Intenta estar con ellos todo el tiempo que te sea posible, al ser la carga de energía que necesites para llegar con fuerza al día siguiente al trabajo.
- Trata de **buscar siempre el apoyo mutuo** evitando centrarte en lo negativo, ya que estáis viviendo situaciones similares y vuestras experiencias pueden servir de mucha ayuda.



- **Solicita ayuda** si lo necesitas, tanto a profesionales como a personas cercanas, en el margen que cada uno te pueda aportar. Necesitas estar bien para poder ayudar a los demás.



7.5. ANEXO V. Vivir el estado de alarma y nueva normalidad en soledad.



Las personas que vivan solas o se hayan visto obligados a ello, en esta situación excepcional es posible que aumente la sensación de soledad. Las nuevas tecnologías y sus distintos medios de comunicación (videoconferencias, chats, etc.) te permiten conectar con tus familiares y amigos y, por tanto, ayudarte a reducir esa sensación.

En cualquier caso, para poder sobrellevarla mejor emocionalmente pueden ayudarte las siguientes pautas:

- Procura mantener una **rutina diaria** (dentro de ser flexible y adaptable a cambios y posibles necesidades), estableciendo horarios de comidas, tiempo de ocio, comunicación, etc. Es importante que mantengas cierto orden.
- Mantén tus **hábitos de higiene y de salud**: la ropa cómoda puede ser una buena elección. Cámbiate de ropa evitando mantenerte en pijama para así poder separar el día de la noche.
- Asómate a la ventana o balcón. Intenta recibir luz natural y ver el mundo exterior, aunque solo sea a través de un pequeño rincón.
- Realiza **actividades manuales o físicas que te gusten**, que tu espacio en casa te lo permita y que te mantengan entretenido activamente: cursos online para ejercitarse en casa, efectuar manualidades, cocinar pintar, leer, etc. Evita estar conectado a la televisión o a dispositivos electrónicos en exceso.
- **Evita la sobreinformación** para que no estés continuamente en alerta y así puedas desconectar y relajarte, eligiendo un momento determinado del día para ver las noticias e informarte siempre de fuentes seguras y fiables, no contribuyendo a difundir bulos y noticias no contrastadas a tus familiares y amigos.
- **Piensa en lo positivo y lo que genera aprendizaje**: anota las cosas que pasaban desapercibidas en tu vida y ahora valoras, así como todo aquello para lo que puede servirte esta situación, centrándote en las cosas que te gustaría hacer cuando todo pase.



- Mantente en **contacto con familia y amigos** a través de llamadas, mensajes, etc., tratando que el centro de las conversaciones no sea la situación, sino todo aquello que te gustaría decirles y hacer con ellos.
- **Comparte tus inquietudes, temores y miedos** con las personas que estimes oportuno. Si te apetece, puedes contactar con gente en tu misma situación y compartir experiencias, siempre focalizados en la parte positiva y en la utilidad de vuestra puesta en común.



REFERENCIA NORMATIVA Y DOCUMENTAL

1. COVID-19: VUELTA AL TRABAJO. Adaptar los lugares de trabajo y proteger a los trabajadores.

<https://osha.europa.eu/es/publications/covid-19-back-workplace-adapting-workplaces-and-protecting-workers/view>

2. Aspectos psicosociales frente al COVID-19. Recomendaciones preventivas para empresas con actividad presencial.

<https://www.insst.es/documents/94886/716213/Aspectos+psicosociales+frente+al+COVID-19.+Recomendaciones+preventivas+para+empresas+con+actividad+presencial/9806feaa-288c-43f6-a224-bfdf9db6719f>

3. Medidas para un desconfiamento saludable. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

<https://www.insst.es/documents/94886/716213/9+medidas+para+un+desconfiamento+saludable+riesgos+psicosociales.pdf/fb07cc3d-baf3-4afe-b116-6514e4320206>

4. Guía para un retorno saludable al trabajo tras la COVID-19. Consejería de Empleo, Formación y Trabajo Autónomo. Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales.

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Guia_Retorno_Saludable_Covid-19.pdf

5. Condiciones psicosociales y COVID-19. Fremap Prevención

https://prevencion.fremap.es/Pginas%20NOTICIAS/Condiciones_psico.aspx

6. Impacto emocional por COVID-19. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_gestion_emocional.jpg