

COMO SOBREPONERNOS PSICOLOGICAMENTE



Cuando ocurren este tipo de catástrofes, nos encontramos imbuidos en una realidad que nos aterroriza y descontrola. Para enfrentar una crisis de este tipo y disminuir los efectos colaterales en el trabajo, evitar accidentes y enfermedades profesionales, le sugerimos tomar las siguientes consideraciones:



1 No niegue la situación y haga como que “todo ya pasó”: genere espacios de diálogo con sus trabajadores para saber cuales son las condiciones en las cuales las personas se enfrentan en el trabajo.



2 Una persona que se encuentra preocupada disminuye su tensión y concentración, por lo tanto sáquela del riesgo y proporciónale una tarea que pueda enfrentar.



3 Para resguardar la salud ocupacional es necesario otorgar más espacios de comunicación entre los trabajadores y sus familias, ello les permitirá trabajar en tranquilidad y reducir la incertidumbre.



4 Comprender que es normal sentir ansiedad, miedos, irritabilidad, alteraciones del sueño, apetito, etc. Aceptar que esto se de en el trabajo. Es normal en una situación como esta.



5 Volver en forma gradual a su rutina cotidiana, intentando organizar las actividades de manera progresiva.



6 Comenzar con pequeñas metas laborales, haciendo una cosa cada vez, no pretender hacer todo al mismo tiempo.



7 Expandir los espacios socio afectivos en el trabajo de manera que los trabajadores tengan la posibilidad de compartir sus sentimientos con sus compañeros.



8 Promueva espacios de solidaridad interna con sus colaboradores y también externa de servicio público, ello les ayudara a reparar los daños emocionales que se enfrentan en este tipo de catástrofes.