



Mi patrón dice que debemos seguir trabajando pero yo tengo miedo de infectarme del COVID 19



Este es un pensamiento recurrente ante el temor de contagio por el Corona Virus; y es complicado saber ¿qué es cierto? o ¿cómo puedo protegerme?

De entre toda la información y mensajes que recibimos por pláticas con nuestros compañeros y amigos; de nuestros familiares en grupos de whatsapp; y lo que nosotros nos encontramos en radio, televisión, redes sociales e internet, es complicado saber qué información es cierta y cuál no; y esto genera un sentimiento de temor e incertidumbre.

Si eres patrón o tienes empleados a tu cargo y debes continuar tus actividades laborales aún en esta emergencia sanitaria, o si eres empleado e igualmente debes continuar laborando ante esta situación; te compartimos cinco recomendaciones que puedes implementar con tu grupo de trabajo para mejorar el clima laboral, disminuir la incertidumbre y estar mejor informados.

Si tienes alguna otra recomendación que podamos incluir, escribe a direccion.fcays@uabc.edu.mx

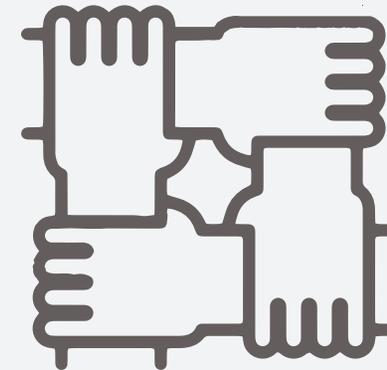
I. Reuniones de inicio de turno

La primera recomendación es realizar una Reunión de Inicio de Turno, la cual tiene una duración de entre 7 a 10 minutos, y servirá para compartir los sentimientos entre las personas que trabajamos juntas. Se realiza justo antes de iniciar la jornada laboral, se puede hacer en el mismo espacio de trabajo, todos de pie.

Consiste en 7 pasos que ayudarán a trabajar mejor. Puedes hacer adaptaciones de acuerdo a tus condiciones de trabajo.

1. Saludo

Cada uno saluda a los demás diciendo por ejemplo: “Hola buenos días, hoy me siento...”



2. Todos contamos

Una persona inicia contándose diciendo “¡Uno!” y luego el siguiente a la derecha dice “¡Dos!” y así hasta completar todos. Sirve para saber cuántos conforman el equipo de trabajo.

3. Estado de salud

Revisión de estado de salud (física y emocional) de cada empleado y brindar estrategias de enfrentamiento para los síntomas. Si alguno de los integrantes del equipo responde afirmativamente a 3 o más de las preguntas enviarlo para recibir apoyo del psicólogo(a) de la empresa.

- ¿Te sientes irritable?
- ¿Has llorado?
- ¿Sientes miedo?
- ¿Te cuesta trabajo concentrarte?
- ¿Tienes dolor físico?
- ¿Has sentido taquicardia?
- ¿Tienes problemas para respirar?
- ¿Tienes problemas para dormir?
- ¿Qué crees que necesitas para sentirte mejor?

4. Estiramiento

Hacer 3 minutos de estiramiento, que puede variar alternando con una rutina breve de meditación y ejercicios de respiración. A continuación te sugerimos algunos, puedes hacer adaptaciones de acuerdo a tus condiciones.

Ejercicio de respiración:

<https://www.coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

Se puede descargar el audio aquí:

https://drive.google.com/file/d/1VzD8_U86E3Ha2aNMKUBRbyZ9isJ3aR3s/view?fbclid=IwAR37sXjL7BFvrpNgHWdpBL3lwSOB0ASkXKO_pqjERadi3fc_-a1C2rMLaxY



5. La Pandemia:

Compartir con el grupo de trabajo datos relevantes sobre la situación al día, que vengan de fuentes oficiales o verificadas, por ejemplo traídos de la conferencia de prensa del Gobierno Federal la tarde anterior, la cual se transmite en vivo por youtube o medios nacionales.

6. Seguridad

Compartir con el equipo de trabajo, aunque sea repetitivo, las medidas de prevención que se han establecido para el COVID19; que hasta el momento son:

- Lavarse frecuentemente las manos a conciencia
- Desinfectar los objetos de uso diario
- No compartir utensilios de uso personal
- Practicar estornudo de etiqueta

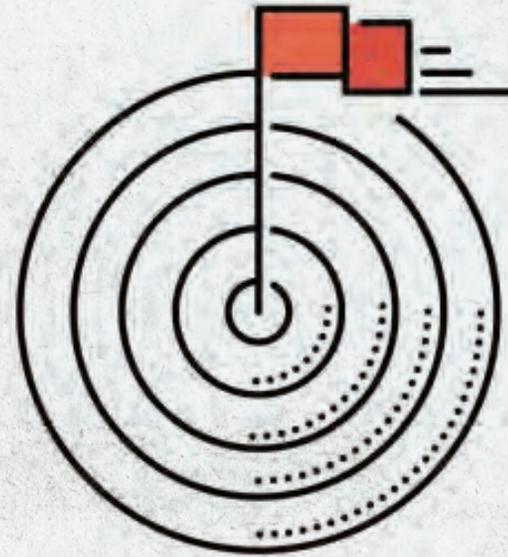
Fuente:

<http://www.bajacalifornia.gob.mx/coronavirus>



7. Metas del día

Compartir con el equipo de trabajo las metas del día.



Nota: Es posible reducir la desinformación, los temores y la incertidumbre si los integrantes del grupo comparten los mensajes que reciben a diario y discuten si son ciertos o no; contrastando con los sitios oficiales o con información verificada. Más adelante te sugerimos algunos.

Fuente: <https://prevencionar.com/2012/01/17/la-reunion-de-inicio-de-turno/>



II. La frase diaria contra el COVID 19

Compartir con toda el persona una frase diaria, dando oportunidad que cada uno de los del equipo sugiera una frase para el día. Determinar si se imprime y pega en un lugar visible o si se comparte por grupos de whatsapp, de correo electrónico, facebook u otros medios que usualmente utilicen.

Te sugerimos algunas pero puedes buscar cualquier frase que sirva para motivar positivamente al grupo, por ejemplo:

“Lo que no nos mata, nos hace más fuertes”

- Friedrich Nietzsche -

“No hay que temer nada en la vida, solo hay que entenderlo. Ahora es el momento de entender más, para que podamos temer menos”

- Marie Curie -

Aquí encontrarás más frases que puedes usar:

<https://cnnespanol.cnn.com/2020/03/26/citas-inspiradoras-para-superar-el-confinamient-o-y-la-crisis-por-el-coronavirus/>

III. Información verificada para reducir la desinformación.

Una persona está desinformada cuando no tiene la información mínima sobre un asunto, pero igualmente está desinformada cuando existe una cantidad abrumadora de información y por ello es complicado, o casi imposible, determinar ¿qué es cierto? y ¿qué es falso?

Plataformas como Facebook y Google han puesto a disposición de los usuarios un botón para acceder de manera rápida a información verificada, pero tu mismo puedes ser quien determine qué información creer y cuál no. En general recomendamos consultar los avances del tema una o dos veces por día y el resto, realizar las actividades laborales de manera regular.

Otra sugerencia importante es retransmitir la conferencia de prensa diaria de la Secretaría de Salud en todas las pantallas en las que sea posible, para establecer que la información oficial la tiene el Gobierno Federal a través de la Secretaría de Salud.



<https://verificado.com.mx>

<https://www.animalpolitico.com/noticias-coronavirus-covid-2019-verificacion/>

<https://spondeomedia.com>

<https://www.facebook.com/groups/SMVCOVID19/>

<https://signalab.mx/2020/04/02/covid19-antidotos-y-maquinas-de-guerra/>

IV. Presentar información EN CORTO en pantallas:

Te sugerimos compartir en pantallas en tu centro de trabajo, o a través de los medios de que disponga tu empresa o institución una sección de preguntas frecuentes, por ejemplo:

¿Cuál es la probabilidad de que pueda contagiarme de COVID 19 en México?

- Considerando que nuestro país tiene poco más de 129 millones de habitantes, solo 1 de cada 1,000 personas ha presentado esta enfermedad.
- De las personas que han presentado síntomas, el 59% de los casos han dado negativo, 29% son casos sospechosos y solo el 12% han resultado positivos.

Esta información invita a la reflexión para no caer en el pánico, sin embargo para no contagiarse es importante continuar con las conductas recomendadas que hemos mencionado anteriormente.



¿Qué tan letal es el COVID 19?

La OMS (2011) reporta que los jóvenes menores de 25 años representan el 30% de los fallecidos en accidentes de tráfico relacionado al uso de celular (llamar o textear). Es decir, de continuar con esta conducta de riesgo, hay más probabilidad de morir por el uso de celular mientras se conduce un automóvil que de contagio por COVID-19.

En cuanto a obesidad y diabetes se refiere, la Organización Panamericana de la Salud, calcula que de 2006 al 2018, 800 mil personas murieron en México por esta causa, es decir, de continuar con el consumo excesivo de comida chatarra y el sedentarismo, hay más riesgo de que muera una persona por obesidad y diabetes que por COVID-19 en México.



Algunos enlaces:

<https://www.coronavirus.gob.mx/covid-19/>

<https://www.coronavirus.gob.mx/personal-de-salud/>

<https://www.coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

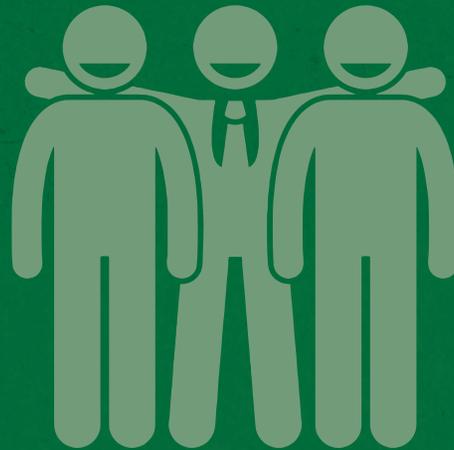
<http://www.bajacalifornia.gob.mx/coronavirus>

<http://dof.gob.mx/2020/SALUD/06042020-VES.pdf>

V. Reconocer socialmente las labores del equipo de trabajo

Y finalmente otras sugerencias que apoyan la gratificación emocional por el trabajo que desempeña tu personal, y con el fin de contribuir al reconocimiento de quienes aún en la situación actual, laboran para ayudar a los demás:

1. Tomar fotografías de cada miembro del equipo realizando su labor, por ejemplo en el caso de hospitales tomar fotografías a médicos, enfermeras, asistentes, secretarías, personal de intendencia; (todos somos importantes como parte de una empresa o institución) y compartirla durante la semana en las redes sociales o en los medios de que disponga la institución.



2. Publicar una foto grupal del equipo de trabajo.

3. Solicitar a clientes una carta de agradecimiento o una nota (pacientes y familiares en el caso de hospitales que escriban una nota de agradecimiento para su médico y su equipo tratante).



Guardamos distancia, pero seguimos unidos.
Universidad Autónoma de Baja California

Elaborado por:
Profesores de Psicología y Ciencias de la Comunicación
de la Facultad de Ciencias Administrativa y Sociales
Abril de 2020



FCAY'S

Facultad de Ciencias
Administrativas y Sociales