



MÁS PREVENCIÓN PARA UN NUEVO CONTEXTO



Programa integral de seguridad
en tiempos de Coronavirus

www.mutual.cl



Una de las principales medidas para prevenir el contagio es el distanciamiento físico. Por eso, siempre promueve las reuniones no presenciales mediante el uso de medios electrónicos.

¿Qué es el estrés post vacacional?

Es la manifestación de algunos síntomas molestos para el trabajador al momento de retornar al trabajo, después de un período de vacaciones o descanso.

¿Cómo se manifiesta?

Se manifiesta de varias maneras, no obstante, la más frecuente está relacionada con la presentación de ansiedad, sensación de cansancio y a veces de excitación. Estas emociones son propias del estrés, siendo este último el resultado más notorio del retorno post vacaciones.

Dependiendo de la susceptibilidad de cada persona, se pueden presentar otros síntomas, como cambios de horarios del sueño, cefaleas, tensión muscular o incluso problemas digestivos.

¿Ocurre a todos los trabajadores?

El estrés post vacaciones se manifiesta en cada persona en diferente intensidad y en diversidad de síntomas, dado que cada uno tiene su propio nivel de adaptación a los cambios o a la rutina del trabajo después de un periodo de vacaciones.

¿Por qué se produce?

Muchos trabajadores se estresan, significativamente, ante el supuesto de no ser capaz de responder de súbito a las exigencias que impone asumir la carga laboral, que normalmente implica desempeñarse en un determinado puesto de trabajo.

¿Qué hacer para evitarlo o reducirlo?

Es muy importante que tanto la empresa como el trabajador estén conscientes de la posibilidad de estos efectos, para que tomen algunas acciones que ayudan a evitar o a mitigar significativamente sus consecuencias.

Es claro que no prestar atención a esta condición podría facilitar que se presente algún tipo de accidente, por la vulnerabilidad que manifiesta la persona, para ello se recomienda que:



La empresa

La principal medida preventiva por parte de la empresa es estructurar un programa de retorno gradual al trabajo, el cual debe estar internalizado en sus líneas directivas para que se aplique en todos los niveles de la organización, siempre liderado por la jefatura directa de quien retorna.

El programa consiste simplemente en que el trabajador que retorna al trabajo, cualquiera sea su estamento, asuma gradualmente la carga laboral, para que la empresa gane en la calidad del trabajo y el trabajador no se afecte en su salud integral.

Otro elemento importante que la empresa puede incorporar es fomentar hábitos saludables, como alimentación sana, ejercicio durante la jornada laboral y fomentar la recreación después de la jornada, evitando así las rutinas de trabajo extensas, monotemáticas y sedentarias.



El trabajador

Idealmente el trabajador debería readecuar sus horarios, retomando unos días antes del retorno, las horas de sueño que tenía antes de salir a vacaciones.

La actitud, influye notoriamente en cómo se enfrenta el proceso de retorno al trabajo, por ello una buena predisposición favorecerá el reencuentro con su actividad laboral.

Considerar el tiempo suficiente para planificar sus actividades de retorno y acciones que debería ejecutar en el día, para que la jornada fluya suavemente acorde a como lo previsualizó.

Es recomendable, llegar antes de la hora de empezar la jornada, para que no haya presiones del tiempo sobre su quehacer.

En cuanto le sea posible, reacomode sus actividades extralaborales, para conciliarlas con las propias del trabajo.

Ya, de regreso en el trabajo, planifique el día y considere que es posible que haya actividades acumuladas durante su ausencia. No intente solucionar todo de una vez.

En su tiempo libre, si puede haga deporte, camine o realice cualquier otra actividad que le permita ejercitarse, para liberar endorfinas, eso mejora su ánimo y reduce el estrés.



Para evitar el contagio por Covid, en el trabajo, en el trayecto y en su entorno familiar, recuerde cumplir todas las medidas impartidas por la Autoridad Sanitaria y las definidas por su empresa.

Para mayor información, puede visitar

www.mutual.cl