



RECOMENDACIONES A LAS EMPRESAS PARA UNAS CONDICIONES PSICOSOCIALES DE TRABAJO SEGURAS

DURANTE LA SITUACIÓN DE CRISIS POR LA PANDEMIA DE COVID-19

Las medidas adoptadas ante el riesgo de contagio del coronavirus han transformado repentinamente las rutinas diarias de la población trabajadora, además de estar generando sentimientos de miedo, pensamientos negativos, tristeza, soledad...

Para proteger la salud mental de su personal, las empresas deberán prestar atención, ahora más que nunca, a las condiciones psicosociales en el trabajo y poner en marcha las siguientes recomendaciones:

1. Facilitar sistemas de comunicación y participación para habilitar la necesaria reorganización de tareas, contando para ello, con los mandos intermedios y la representación legal de la plantilla o, en su defecto, directamente con los trabajadores.

2. Convertir el apoyo mutuo en un aliado para la protección de la salud emocional de las personas de la empresa, tanto de quienes acuden al centro de trabajo, como de quienes están en casa trabajando, en situación de aislamiento preventivo, etc.:

- Establecer redes interpersonales de comunicación, para que el personal de la empresa pueda compartir información, expresar opiniones, transmitir dudas....., y dar respuesta a aquellos asuntos sobre los que la empresa tenga competencia.

- Reforzar la función de apoyo técnico y emocional de los mandos intermedios.

3. Ante un aumento de las bajas laborales o por incremento de la producción o de la demanda de servicios, proceder, junto con los trabajadores y/o sus representantes, a la redistribución de tareas y a la contratación de nuevo personal. Estas actuaciones tienen por objeto evitar la sobrecarga laboral en los puestos de trabajo.

4. Favorecer modalidades no presenciales de trabajo. A la hora de asignar objetivos y plazos de finalización de tareas, se tendrán en cuenta las dificultades de atención y concentración generadas por las circunstancias excepcionales que atravesamos: posible presencia de hijos e hijas y otros familiares en el domicilio las 24 horas del día.

5. Implantar un sistema de apoyo psicológico accesible para todo el personal de la empresa, o informar de los servicios ya habilitados por el Gobierno de Navarra.

En este sentido, el Colegio Oficial de Psicología de Navarra y el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra han activado el teléfono **848 420090** para atender aquellas afecciones a la salud mental que padezca la población, con el fin de reducir las situaciones de alarma que se generen en este momento. Este servicio atenderá de lunes a domingo en horario de 08.00 a 20.00 horas.