



PLAN DE PSICOSALUD GRUPO PREVING MIEDO A LA PÉRDIDA DEL TRABAJO

Abril de 2020



INDICE

1. PRESENTACIÓN	3
2. MIEDO A LA PÉRDIDA DEL TRABAJO	4

1. PRESENTACIÓN

Grupo Preving es un grupo de empresas con vocación de liderazgo, en el que se integran un completo conjunto de disciplinas orientadas a mejorar la salud de los trabajadores y trabajadoras de nuestras empresas Clientes.

La situación que ha originado el COVID-19 y la creciente demanda de información y apoyo por parte de trabajadores, empresas y la sociedad en general, promueve esta iniciativa de **Grupo Preving** de poner a disposición de los trabajadores de nuestras empresas clientes un servicio de apoyo psicológico: **Plan de Psicosalud Grupo Preving**.

El objetivo de este Plan es brindar nuestra ayuda a aquellos trabajadores afectados por el coronavirus, en situación de aislamiento, en riesgo de contagio o que estén desarrollando cualquier tipo de malestar derivado de esta situación durante la declaración del estado de alarma.

En esta situación pueden presentarse casos de estrés, bajo estado de ánimo, miedo, desconfianza, etc...y desde **Grupo Preving** ponemos a su disposición este documento con recomendaciones para afrontar dichos casos.

Grupo Preving

Juntos hacia una empresa saludable

2. MIEDO A LA PÉRDIDA DEL TRABAJO

En estos momentos, con la crisis generada por el Coronavirus, estamos presenciando que muchas empresas de nuestro país están realizando ERTES y lamentablemente otras empresas es previsible que cierren y conlleve pérdidas de empleo.

Si nos encontramos en alguna de estas situaciones es muy probable que además de la preocupación por las cuestiones económicas de nuestra familia, estemos pasando por una fase de pérdida de la autoestima, sentimiento de inseguridad y de culpa, todo ello relacionado con un sentimiento muy pesimista sobre uno mismo que se ve agudizado por la situación de confinamiento en la que nos encontramos.

Algunas recomendaciones ante un despido o un Erte son:

- Como es probable que puedan aparecer síntomas físicos como insomnio, falta de apetito, nerviosismo, etc.... hay que hacer hincapié en el autocuidado y mantener hábitos saludables como una dieta equilibrada, hacer ejercicio, dormir adecuadamente, no fumar ni beber en exceso, etc.
- No podemos enfocar la situación como algo en contra de nuestra persona, estamos viviendo una situación social y económica muy complicada que nada tiene que ver con nuestras capacidades ni valía
- Si tenemos dudas sobre lo que supone esta nueva situación laboral, lo aconsejable es buscar tanto en tu empresa como fuera de ella un asesoramiento adecuado para conocer qué fases conlleva y que acciones es necesario que hagas.
- Vivir aquí y ahora sin adelantar acontecimientos negativos que todavía no han ocurrido, ir analizando la situación paso a paso para ir tomando las decisiones más adecuadas
- En esta situación es natural que aparezcan emociones como el miedo, la tristeza, la ira, lo aconsejable es no negarlas, sino aceptarlas como parte normal de la situación que estamos viviendo y están cumpliendo su función adaptativa a este momento de tu vida.
- Expresar estas emociones ayuda a desahogarnos y a que tengamos momentos de calma, siempre y cuando lo hagamos sin agresividad verbal ni física ni pagándolo con otras personas de nuestro entorno.