

Recomendaciones para empresas afiliadas

Teniendo en cuenta el sismo que afectó a varias ciudades en Colombia, recomendamos a las empresas de las ciudades más afectadas que cuenten con política de trabajo a distancia en la modalidad de teletrabajo, trabajo a distancia o trabajo en casa, hacer una evaluación de la situación interna de sus procesos y las características de la labor, así como las condiciones de infraestructura que pudiese verse afectada, consideren de manera temporal implementar estas modalidades de trabajo, lo anterior entendiendo la afectación emocional que pueden estar pasando los trabajadores por el impacto en las familias, amigos o vecinos, así como en sus viviendas y enseres.

Derivado de estos eventos naturales es normal que se presenten afectaciones emocionales que alteren a las personas y a los colectivos empresariales y sociales, es importante seguir recomendaciones para un adecuado manejo y contención emocional, estos son algunos pasos:

1. Respire profundamente de manera consciente es decir cuente mentalmente, tanto sus inhalaciones como sus exhalaciones, realice este ejercicio durante unos minutos.
2. Cuando sienta calma procure apoyar a personas a su alrededor que se sientan alteradas emocionalmente, su calma es la calma de ellos.
3. No se altere si intenta comunicarse con sus seres queridos, recuerde que en estas situaciones las redes de común pueden fallar, de tiempo a que se restablezcan las comunicaciones
4. Todas las personas somos diferentes y por tanto reaccionamos de manera diferente, tenga paciencia con usted y con los demás, brinde la calma que necesitan para que su mente tome adecuadas decisiones.
5. Atienda las recomendaciones de los rescatistas y los grupos de ayuda, ellos son expertos y le podrán brindar las mejores opciones para salir sano y salvo de cualquier lugar donde se encuentre
6. Si se siente muy afectado emocionalmente, recuerde que Positiva Compañía de Seguros cuenta con los servicios de tele psicología a través del código QR que se encuentra al final de esta comunicación, así mismo y con el ánimo de apoyar a los trabajadores y las empresas desde los servicios de promoción y prevención a través de EN VIVO podemos orientar acciones de manejo emocional y crisis en las empresas para grupos de trabajadores, por medio de este canal pueden agendar este servicio.
7. Recuerde que la autorregulación emocional es la capacidad que tenemos todos los seres humanos para manejar nuestras emociones y a partir de esta habilidad poder ayudar a otros Desde Positiva Compañía de Seguros estamos contigo.