



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# BOLETIN

## SALUD LABORAL

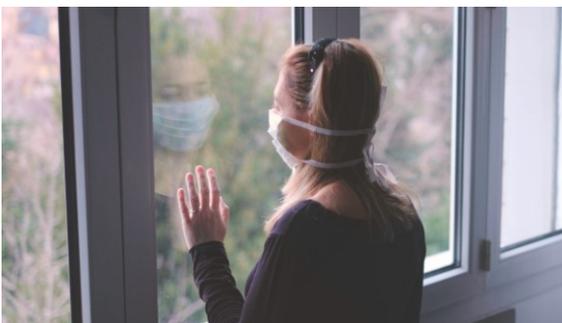
SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2020 / Boletín No. 8  
Junio 19 de 2020

## ¡SALUD EMOCIONAL! Y después del aislamiento que?



Aunque aun falta tiempo para culminar el confinamiento, y volvamos de alguna manera a la nueva normalidad, debemos tener presente que al final de este periodo puede que se presenten algunas consecuencias emocionales que debemos tener en cuenta.



En esta situación de crisis y confinamiento, hemos experimentado malestar, ansiedad y frustración. El no salir con nuestros amigos, hacer paseos, ir al cine, ir de compras, los cuales actúan como refuerzos positivo en nuestra rutina de vida, afecta nuestro estado de ánimo de manera negativa, ansiedad, nerviosismo y si a esto le agregamos la incertidumbre y el estrés, puede verse afectada nuestra salud emocional.

**FORMULARIO DE ORIENTACIÓN  
VIRTUAL ASESORÍAS O SERVICIOS  
PARA LOS TRABAJADORES**

*Profesores, Personal administrativo  
y contratistas.*

**Página Web Universidad y  
correos institucionales**

**SESIONES VIRTUALES  
DE HÁBITOS Y  
VIDA SALUDABLE**

*Funcionarios administrativos, oficiales,  
docentes y contratistas*

**PROGRAMACIÓN  
TODAS LAS SEMANAS**

*Información correo  
institucional*



## ¿Qué consecuencias se pueden presentar?



- **Agotamiento del estrés:**  
Cuando desaparezca el estresor y se acabe el confinamiento, es probable que algunas personas se “derrumben, especialmente nuestro personal de salud, personas de mantenimiento, todos aquellos que nos apoyaron en el aislamiento, personas que pasaron el aislamiento solos, personas que perdieron seres queridos, o que convivieron con algún mal tratador.
- **Sensación de irrealidad:**  
Una vez volvamos a la normalidad, se puede pensar que este momento fue como un sueño.

- **Nueva situación:**  
Aunque se termine el aislamiento, probablemente las cosas no vuelvan a ser como antes.

## ¿Como lo enfrentamos?

- **No te exijas demasiado:** Procuremos ser algo permisivos con nosotros mismos, dediquemos tiempo al autocuidado y permitamos nuestra adaptación a esta nueva normalidad paso a paso.
- **No “entierres” tu experiencia:** Al contrario trata de verla en términos de ayuda mutua, beneficio para la sociedad, donde todos ganamos.
- **Es normal tener miedo:** Te puedes enfrentar al deseo de libertad y autonomía y paradójicamente a temer a los riesgos de la exposición a este agente patógeno. Utiliza este miedo para afrontar los cambios que se presentarán en esta nueva normalidad, de esta manera cumplirás con las medidas de seguridad.



- **No subestimes ninguna norma de seguridad:** Si ves que hay personas que no siguen las normas de bioseguridad, **NO TE EXPONGAS** siguiendo su mal ejemplo.
- **Aprende las nuevas normas sociales:** Siempre teniendo presente nuestro bienestar, procura la distancia social, usa las mascarillas, lavado de manos, uso de gel antibacterial, mantén el menor contacto físico, manifiesta tu cariño y alegría a través de tus ojos y tus palabras.

- **Relacionarnos nos va a costar:** Tenlo presente y coloca toda tu voluntad, porque debes cambiar patrones de conducta y rutinas que tienes muy arraigadas, por debes hacer conciencia de ello.

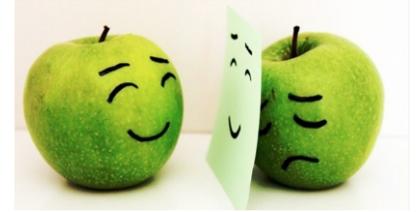


1- <https://www.cipsiapsicologos.com/blog-de-psicologia/estados-animo/6-claves-confinamiento/>

2- <https://www.cipsiapsicologos.com/blog-de-psicologia/estados-animo/cuales-seran-las-consecuencias-psicologicas-tras-la-cuarentena/>



- **Es vital hacer ejercicio:** En este confinamiento se ha incrementado el permanecer muchas horas sin moverse, lo que puede facilitar enfermedades cardiovasculares.
- **Recuerda revisar tu salud:** Programa tus citas médicas virtuales, no la descuides.
- **Buscar apoyo:** Si por alguna circunstancia, tu situación emocional en este aislamiento ha dejado alguna marca en ti, no dudes nunca en buscar ayuda. Habla del malestar y busca apoyo en las personas más allegadas a tu vida, el área de psicología de SST y en casos más delicados, recuerda acudir a tu EPS.



*Paciencia y mucha tranquilidad, hagamos lo que corresponda de nuestra parte para tener un nuevo y seguro regreso.*

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo  
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612  
[saludocupacional@udistrital.edu.co](mailto:saludocupacional@udistrital.edu.co)