

 <p>SYSO Seguridad y Salud Ocupacional</p>	<p>PLAN DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL EN EL CONTEXTO COVID-19</p>	 <p>Lycée Antoine de Saint-Exupéry Alliance Française</p>
--	---	--

Programa Contingencia Psicosocial COVID-19

1. Asesoría Técnica Riesgos psicosociales (Achs)

1.1. Diagnóstico de Impacto en la salud mental de la organización:

- **Objetivo:** Conocer la situación actual del impacto en la salud mental de los trabajadores en este contexto COVID-19
- **Formato y Herramientas:** Cuestionario online incluyen valoración de exposición a factores de riesgo psicosocial FRP10, de sintomatología de estrés ISE30 y 8 preguntas generales relacionadas con COVID-19. Se puede realizar en computador o celular, vía link enviado por la empresa (previo envío del psicólogo).

1.2. Manejando el impacto en la salud mental al volver a los puestos de trabajo Jefaturas:

- **Objetivo:** Entregar herramientas a las jefaturas para afrontar de manera psicológicamente saludable la transición a la actividad laboral presencial:
 - ✓ Liderazgo en crisis COVID-19
 - ✓ Herramientas para manejar cambios en la estructura
 - ✓ Cómo comunicarse en situaciones COVID.
- **Formato:**
 - ✓ Actividad por videoconferencia realizada por consultores psicosociales.
Duración: 2 horas
Participantes: Máximo 5 jefaturas (preferiblemente videocámara prendida).
- **Herramientas:**
 - ✓ Ficha de salud mental ante el retorno al trabajo presencial en el periodo de COVID-19 (jefaturas)
 - ✓ Ficha Recomendaciones para Jefaturas: Mitigar riesgos psicosociales en tiempos de COVID -19
 - ✓ Guía para gestionar nuestras emociones en tiempos de COVID-19

1.3. Manejando el impacto en la salud mental al volver a los puestos de trabajo Trabajadores

- **Objetivo:** Entregar herramientas a los trabajadores para afrontar de manera psicológicamente saludable la transición a la actividad laboral presencial.
 - ✓ Estrategias de afrontamiento centrado en los problemas
 - ✓ Estrategias de afrontamiento centrado en las emociones
 - ✓ Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación o replanteamiento.
- **Formato:** Seminario por videoconferencia realizado por consultores psicosociales.
Duración: 2 horas
Participantes: Máximo 20 personas.
- **Herramientas:**
 - ✓ Cápsula Relajación de Jacobson.
 - ✓ Cápsula relajación de Shulz.

	PLAN DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	 Lycée Antoine de Saint-Exupéry Alliance Française
---	--	---

- ✓ Cápsula de autocuidado en retorno.
- ✓ Ficha de salud mental ante el retorno al trabajo presencial en el periodo de COVID-19 (trabajadores).

2. Cronograma de Actividades contingencia psicosocial Covid-19

N°	Actividad	Dirigido a	Fecha	Responsable
1	Toma de Cuestionario Online: Valoración de exposición a factores de riesgo psicosocial FRP10, de sintomatología de estrés ISE30 y 8 preguntas generales relacionadas con COVID-19.	Todos los trabajadores	08/2021	Comité de riesgos Psicosocial
2	Videoconferencia: “Afrontar de manera psicológicamente saludable la transición a la actividad laboral presencial”	Rector Vicerrector DAF Directores Jefes de Servicio	09/2021	Comité de riesgos Psicosocial
3	Seminario por Videoconferencia: “Afrontar de manera psicológicamente saludable la transición a la actividad laboral presencial”.	Todos los trabajadores	09/2021	Comité de riesgos Psicosocial
4	Videoconferencia: “Fortalecer el liderazgo, facilitando la adaptación de los trabajadores y previniendo el desarrollo de psicopatología, Gestionando emociones”.	Rector Vicerrector DAF Directores Jefes de Servicio	11/2021	Comité de riesgos Psicosocial
5	Videoconferencia: “Enfrentar la crisis actual, facilitando la adaptación y previniendo el desarrollo de psicopatología, gestionando emociones.	Todos los trabajadores	11/2021	Comité de riesgos Psicosocial