**Programa Contingencia Psicosocial COVID-19**

1. **Asesoría Técnica Riesgos psicosociales (Achs)**
   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. **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 sicológicamente 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. **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 sicológicamente 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.
* Cápsula de autocuidado en retorno.
* Ficha de salud mental ante el retorno al trabajo presencial en el periodo de COVID-19 (trabajadores).

1. **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 sicológicamente 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 sicológicamente 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** |