



**Máster Universitario en Gestión de Recursos Humanos,
Trabajo y Organizaciones.**

Trabajo de Fin de Máster

Curso 2020/2021

Convocatoria de Junio

ORIENTACIÓN: Trabajos de carácter profesional

**PROYECTO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES
DERIVADOS DEL COVID-19 EN PERSONAL DE
SUPERMERCADO**

Alba Martínez Abellán

Tutor: Miguel Ángel Serrano Rosa

Código OIR: TFM.MGR.MÁSR.AMA.210421

Elche a 18 de junio de 2021

INDICE

RESUMEN.....	3
ABSTRACT	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....	7
Objetivo General:	7
Objetivos Específicos:	7
4. DESARROLLO DEL PROGRAMA	7
Participantes.....	7
Instrumentos	7
Secuenciación	8
Actividades	8
5. RESULTADOS ESPERADOS.....	14
6. CONCLUSIÓN.....	14
7. BIBLIOGRAFÍA.....	14
8. ANEXOS	16
ANEXO 1a. Cuestionario CPP.....	16
ANEXO 1b. Cuestionario de GHQ 28 (Goldberg, 1978), versión española adaptada realizada por Lobo et al. (1986).	17
Anexo 1c. Fear COVID-19 Scale (FCV-19S)	18
ANEXO 2.	19
ANEXO 3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON	19

RESUMEN

En este trabajo se desarrolla un proyecto de intervención destinado a prevenir los riesgos psicosociales que los trabajadores de supermercado pueden desarrollar tras la pandemia de COVID-19. Esta situación ha producido muchos cambios en las formas de trabajo y en la vida tanto personal como laboral de los trabajadores por lo que es de vital importancia intervenir para reducir los efectos psicológicos que puedan desarrollarse, para que no interfieran negativamente en el rendimiento de la organización.

En este trabajo se exponen diferentes técnicas para reducir estos riesgos psicosociales. La duración del programa será de 6 sesiones, una por semana, por lo que la duración total será de 6 semanas. La metodología empleada pretende ser dinámica y participativa para los participantes. Se realizarán sesiones informativas de COVID-19, sesiones de reducción de estrés, gestión del tiempo, técnicas de relajación, reconocimiento de emociones e higiene del sueño.

Palabras clave: COVID-19, riesgos psicosociales, trabajadores de supermercado, salud mental.

ABSTRACT

This work develops an intervention project aimed at preventing the psychosocial risks that supermarket workers can develop after the COVID-19 pandemic. This situation has produced many changes in the forms of work and in the personal and work life of the workers, so it is vitally important to intervene to reduce the psychological effects that may develop, so that they do not negatively interfere with the performance of the organization.

In this work, different techniques are exposed to reduce these psychosocial risks. The duration of the program will be 6 sessions, one per week, so the total duration will be 6 weeks. The methodology used is intended to be dynamic and participatory for the participants. COVID-19 information sessions, stress reduction sessions, time management, relaxation techniques, emotion recognition and sleep hygiene will be held.

Key words: COVID-19, psychosocial risk, supermarket workers, mental health.

2. INTRODUCCIÓN

Desde principios del 2020 estamos viviendo una situación excepcional en todos los ámbitos a causa del nuevo virus descubierto en Wuhan en 2019, el SARS-CoV-2, que da lugar a la enfermedad denominada COVID-19. Hasta el momento este nuevo coronavirus ha dejado más de 3 millones de fallecidos en todo el mundo y más de 150 millones de infectados. (Universidad Johns Hopkins, 2021)

Según la OMS (2020) esta situación de pandemia no solo es preocupante por la elevada tasa de mortalidad del COVID-19 y su alta incidencia de transmisión sino también por el impacto psicológico que está teniendo en la salud mental pública, elevando las tasas de estrés y ansiedad. Por ello la OMS aconseja trabajar sobre los aspectos de salud mental y apoyo psicosocial frente al COVID-19, como podemos ver en los diferentes documentos de recomendaciones frente a factores psicosociales que llevan exponiendo desde el principio de la pandemia y que podemos encontrar en su página web.

Para todos los ámbitos laborales supuso un cambio radical en la forma de trabajar, el teletrabajo se ha implantado en muchas empresas para poder evitar en lo máximo posible el contagio de los empleados y se han puesto en marcha infinidad de medidas para reducir la propagación del virus en el ámbito de las organizaciones. Aun así hay muchos puestos de trabajo que no pueden adaptarse a esta modalidad, ya que la presencialidad en el centro de trabajo es indispensable y su aportación a la sociedad es muy importante. Estos empleos son los que pertenecen a los denominados “servicios esenciales”, definidos como “necesarios para el desarrollo de una vida digna de la sociedad” y que se publicaron en el BOE extraordinario del 29 de marzo de 2020

Los trabajadores esenciales que más han sufrido por esta situación han sido los que han estado enfrentándose al COVID-19 en primera línea, los profesionales sanitarios y así se puede ver en diferentes estudios que reflejan como ha influido esto en su estado psicológico. Según un estudio realizado por Santamaria, Ozamiz-Etxebarria, Redondo, Alboniga-Mayor y Picaza (2020) el personal sanitario expuesto a la primera ola de COVID-19 en España sufrió problemas de estrés (46.7%), ansiedad (37%), depresión (27.4%) y problemas de sueño (28.9%). Otro estudio realizado por García-Iglesias (2020) en el que se revisaron 13 estudios a nivel mundial sobre el impacto psicológico del COVID-19 se vio que los niveles de estrés, ansiedad, depresión y problemas del sueño eran medio – altos. Sin embargo, el colectivo sanitario no ha sido el único que ha estado expuesto al COVID-19 desde el inicio de la crisis, existiendo otros colectivos que también han estado en primera línea, como es el caso del personal de supermercados. Según la Asociación Española de Distribuidores, Autoservicios y Supermercados (ASEDAS) hay 19.100 establecimientos en toda España y más de 260000 trabajadores de supermercados.

El personal de supermercado ha estado expuesto a este virus desde el primer día que se decretó el estado de alarma, sin poder acogerse al confinamiento impuesto por el gobierno español en

Marzo. La incertidumbre, el miedo a lo desconocido, al contagio y la falta de medidas de protección en los puestos de trabajo y por parte de los clientes ha afectado de manera considerable a la salud psicológica de estos trabajadores, según un estudio realizado en Estados Unidos (Lan, Suharlim, Kales & Yang, 2020) en el que se ve que al menos el 24% de los trabajadores de una tienda de supermercados de Massachusetts presentaban síntomas de ansiedad y un 8% de depresión leve. Lo más alarmante de todo es que la prevalencia de resultados positivo en la prueba de detección del SARS-CoV-2 entre trabajadores fue del 20%, de los que el 91% tenían exposición directa al cliente y el 67% eran asintomáticos.

En otro estudio realizado en Australia por Toh et al (2021) en el que se compara el estado de salud mental del personal de supermercados con el respecto a la población general y al personal sanitario se vio que el personal de supermercados presentaba una ansiedad significativamente mayor y niveles de depresión significativamente mayores a la población general y al personal sanitario y una peor percepción de su calidad de vida. Este estudio concluyó que estos resultados podrían deberse a una posible capacitación inadecuada y a los protocolos de seguridad insuficientes.

Además de lo anterior, todos los cambios que actualmente se han dado en las organizaciones para la prevención de los contagios del COVID-19 pueden tener efectos nocivos para la salud mental, de los trabajadores como, por ejemplo, la mayor carga de trabajo debido a un mayor volumen de trabajo, o al contrario, el paso de la organización a un expediente de regulación temporal de empleo, el teletrabajo, y también las condiciones personales que se dan fuera del trabajo, la incertidumbre de no saber a qué nos enfrentamos, el miedo al contagio, no saber cuánto tiempo va a durar esta situación y sobre todo el aislamiento social. Desde el inicio de la pandemia se han llevado a cabo muchas medidas desde el ámbito de la prevención de riesgos laborales para la minimización de los contagios en los centros de trabajo, como implantar en la medida de lo posible el teletrabajo, proporcionar a los empleados equipos de protección individual (mascarillas, guantes...), organizar el espacio para poder mantener la distancia interpersonal de dos metros entre trabajadores, regular la entrada y salida de los puestos de trabajo para evitar aglomeraciones, etc. las cuales ya están interiorizadas por la mayoría de los trabajadores. Después de establecer todas estas medidas de higiene industrial y ergonomía llega el momento de poner el énfasis en los riesgos psicosociales y en la salud mental de los trabajadores, ya que una vez que se estabilice la situación de pandemia que estamos viviendo, va a ser uno de los principales problemas a abordar tanto por los organismos de salud pública, como por los departamentos de recursos humanos de las empresas. Es por ello que es de vital importancia para las empresas saber gestionar estos problemas derivados de los factores de riesgo psicosociales tanto internos como externos para que no repercutan de un modo negativo en el funcionamiento de la empresa.

Los riesgos psicosociales están definidos, según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, como “las condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo y su entorno social, con el contenido de trabajo y la realización de la tarea y que se presenta con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud (física, psíquica o social) del trabajador. Así, unas condiciones psicosociales podrían estar en el origen tanto de determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo, así como de determinadas consecuencias perjudiciales para la salud y bienestar del trabajador” Todos estos problemas pueden afectar de manera considerable a la productividad y a la satisfacción laboral de los empleados. Por ello es necesario poner el foco en los factores de riesgo psicosociales derivados del COVID-19 para reducir los posibles perjuicios que pueden suponer para las organizaciones.

En el presente trabajo nos centraremos en crear un plan de prevención e intervención frente a los efectos psicosociales que está provocando el COVID-19 en el personal de supermercado. Esto se propondrá por medio de sesiones de formación y cursos de prevención para enfocarlos dentro del marco de la gestión de la prevención de riesgos laborales mediante un enfoque multidisciplinar, con el objetivo de mitigar el impacto del COVID-19 en esta población, dándoles estrategias de afrontamiento para posibles nuevas epidemias y para reducir los efectos psicosociales derivados de ella. Según el IPBS, (que es un organismo intergubernamental independiente compuesto por 137 expertos de diferentes gobiernos establecido para hacer evaluaciones científicas objetivas sobre el estado de conocimiento relativo a la diversidad biológica del planeta, los ecosistemas y las contribuciones de las personas), nos encontramos en la “era de las pandemias” y que existen hasta 850.000 virus que pueden infectar a personas (IPBS, 2020). Como hemos visto en los diferentes estudios anteriormente mencionados los niveles de ansiedad en el personal de supermercado es significativamente mayor a los de otros servicios esenciales y a los de la población general (Toh et al, 2021), esto es realmente preocupante ya que esa ansiedad puede repercutir en estrés laboral y, en casos más extremos, en el síndrome de Burnout, que sería muy perjudicial para las organizaciones, ya que un personal expuesto a la atención al cliente con estos problemas puede dar lugar a una peor calidad de la atención al cliente y en una baja productividad y falta de compromiso con la empresa.

Este proyecto se enmarca dentro de la ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995, de 8 de noviembre) que “tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo. En ella se establecen los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación equilibrada y la formación de los trabajadores en materia preventiva.”

3. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Objetivo General:

- Reducir los posibles efectos negativos a nivel psicosocial que la pandemia por COVID – 19 ha podido tener en la salud mental de los trabajadores de supermercado mediante el aprendizaje de estrategias de afrontamiento que puedan serles útiles en situaciones similares.

Objetivos Específicos:

- Conocer el estado psicológico del personal de supermercado.
- Intervenir para minimizar los riesgos psicosociales derivados del COVID – 19.
- Entrenar a los trabajadores en el aprendizaje de estrategias de afrontamiento para que puedan utilizarlas en situaciones similares.

4. DESARROLLO DEL PROGRAMA

Participantes

Los destinatarios de esta intervención serán los trabajadores de supermercados y sus gerentes de tienda. Se desarrollará en grupos de 10 a 15 personas, en diferentes turnos para que pueda coincidir con los horarios de trabajo.

Instrumentos

Para la evaluación de los posibles riesgos psicosociales derivados del COVID – 19 se utilizarán los siguientes instrumentos

- Cuestionario CPP, adaptación del cuestionario de Hock (1988) realizada por García-Izquierdo, Castellón, Albadalejo y García-Izquierdo (199·) Es una herramienta que consta de 12 ítems. Nos permite analizar la presencia de síntomas psicosomáticos relacionados con el estrés y cuál es su presencia y severidad con relación al puesto de trabajo. Los sujetos deben responder según si durante los últimos tres meses han sufrido alguno de los síntomas descritos. Los ítems tienen una tipología tipo Likert de 1 a 6, en la que: 1 = Nunca, 2 = Casi Nunca, 3 = Pocas veces, 4 = Algunas veces, 5 = Con relativa frecuencia y 6 = Con mucha frecuencia. (Anexo 1a)
- Cuestionario de GHQ 28 (Goldberg, 1978), versión española adaptada realizada por Lobo et al. (1986). Este cuestionario evalúa cuatro áreas de 7 ítems, síntomas somáticos, ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión grave. Tienen una tipología tipo Likert de 0 a 4 puntos, siendo 1= No, en absoluto , 2= No más que lo habitual, 3= Bastante más que lo habitual y 4= Mucho más que lo habitual. (Anexo 1b).

- Fear COVID-19 Scale (FCV-19S). Esta herramienta ha sido desarrollada por Ahorsu et al. en marzo de 2020 y está compuesta por siete ítems. Las propiedades psicométricas, expuestas por los autores, hacen este instrumento fiable y valido para evaluar el miedo al COVID-19 en población general. En un estudio para validar la versión española del instrumento se vio que existen índices de bondad de ajuste y alta consistencia interna en la adaptación a población española (Sánchez – Teruel y Robles – Bello, 2021). Los ítems siguen un escala tipo Likert, de 1 a 5 puntos, siendo 1= Frecuentemente en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4= De acuerdo y 5= Frecuentemente de acuerdo. (Anexo 1c)

Secuenciación

Este programa de intervención tiene una temporalidad de 7 semanas y consta de 7 sesiones. Las sesiones se llevarán a cabo todas las semanas y tendrán una duración de entre una hora y una hora y media aproximadamente. Para establecer el calendario el encargado del servicio de prevención de riesgos laborales se pondrá en contacto con el gerente de la tienda para cuadrar los horarios de los trabajadores con el proyecto, para minimizar el impacto que pueda tener en el trabajo de la tienda.

	Contenidos	Duración
Sesión 0	Aplicación de Instrumentos. Evaluación y explicación del programa.	1 hora y 30 minutos
Sesión 1	Charla informativa sobre COVID-19 y otros agentes infecciosos / Cómo sobrellevar el distanciamiento social de manera saludable	1 hora y 15 minutos
Sesión 2	Tipos de emociones y su función	1 hora
Sesión 3	Gestión del tiempo	1 hora y 20 minutos
Sesión 4	Técnica de relajación	1 hora
Sesión 5	Higiene del sueño	1 hora y 30 minutos

Actividades

A continuación, se exponen las principales sesiones y las actividades que se van a realizar a lo largo del programa de intervención.

SESIÓN 0: APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

En esta primera sesión se pasarán los cuestionarios descritos anteriormente. Se les dará las instrucciones necesarias para cada uno de los cuestionarios y se hará hincapié en que esos

cuestionarios son totalmente anónimos y su uso solo se llevará a cabo para la realización de la intervención.

SESIÓN 1: CHARLA INFORMATIVA SOBRE COVID-19

En esta primera sesión, el gerente de cada una de las tiendas presentará a el/la responsable de prevención de riesgos laborales y les expondrá cual es la metodología que se llevará a cabo durante la intervención.

Actividad 1: Charla informativa sobre COVID-19 y otros agentes infecciosos

- **Objetivo:** Disminuir la incertidumbre por desconocimiento frente a este tipo de amenazas y con ello la posible ansiedad que pueda surgirles.
- **Descripción:** Se les expondrá, por medio de un PowerPoint, una serie de transparencias donde se explique, recopilando toda la información científica, cómo se “reproduce” el nuevo coronavirus y otro tipo de agentes infecciosos como las bacterias. Se hará especial hincapié en que el virus no puede sobrevivir fuera del cuerpo y que necesita un “huésped” para poder multiplicarse. Se expondrá la evidencia científica sobre la propagación de este y maneras de evitarlo. Además, se hablará de las vacunas, de la importancia y de sus posibles efectos secundarios.
Para dinamizar la sesión, le diremos a los trabajadores que pueden preguntar todas las dudas que tengan con relación a este tema y al final de la exposición se hablará de cuales han sido las dudas por desconocimiento que les han surgido y que más ansiedad les ha causado el no saber, o tener un pensamiento que no era cierto.
- **Duración:** 45 minutos.

Actividad 2: Cómo sobrellevar el distanciamiento social de una manera saludable.

- **Objetivo:** Minimizar el impacto psicológico que tiene el aislamiento social dándole pautas para conseguir tener una vida social saludable pero manteniendo las medidas de seguridad. Además, concienciar que pueden relacionarse con otras personas cara a cara sin tener miedo al contagio si siguen las medidas de seguridad.
- **Descripción:** Se les dará información sobre el beneficio psicológico que tienen las relaciones sociales para su salud mental y pautas para relacionarse de manera saludable con sus familiares y amigos. Siempre en la medida de lo posible, sobre todo con personas de riesgo, se intentará que estas relaciones sociales sean a través de videollamadas o llamadas telefónicas. Además, se le darán pautas para mantener relaciones sociales cara a cara sin miedo al contagio, como por ejemplo llevar la mascarilla en todo momento que se reúnen con sus amigos y/o familiares, mantener la distancia de metro y medio/dos metros con ellos, hacer planes al aire libre, como salir a pasear, salir a tomar algo siempre

en terrazas, etc. Ellos hablarán de cómo han cambiado sus relaciones sociales durante esta pandemia y en que creen que les ha afectado emocionalmente este cambio.

- **Duración:** 30 minutos.

SESIÓN 2: GESTIÓN DE EMOCIONES

Esta segunda sesión se llevará a cabo un taller de control emocional. La situación producida por el COVID-19 ha producido en los trabajadores diferentes reacciones que pueden no haber experimentado nunca o en pocas ocasiones, pero que su manifestación en esta situación ha sido constante, produciendo un posible desgaste y un estrés añadido por no saber porqué se producen y cómo manejarlas.

Actividad 3: Tipos de emociones y su función.

- **Objetivos:** Enseñar estrategias de afrontamiento para establecer un control emocional que les ayude a mantener la calma en situaciones difíciles que se puedan generar de esta situación, donde las cargas de estrés pueden ser elevadas.
- **Descripción:** En esta sesión se les explicará cuales son las principales emociones que se pueden sentir en situaciones estresantes y cuál es la función de cada una de estas emociones mediante un Power-Point. Se les hablará del autocontrol, de por qué es necesario, de la relación que tienen nuestros pensamientos a la hora de generar emociones y como desembocan en la forma de comportarnos con nuestro entorno. Además se hará hincapié en que muchas veces el miedo es una autolimitación. Una de las actividades prácticas que se llevará a cabo es la técnica de Parada de Pensamiento que es una técnica de autocontrol emocional que se utiliza para interrumpir los pensamientos que son disfuncionales para que no afecten a nuestra vida diaria. Se lleva a cabo cuando se producen los pensamientos que nos dominan de forma automática y recurrente y que nos generan malestar y que se producen en situaciones de alto estrés y/o ansiedad. Para explicar esta técnica esquematizaremos de manera breve y gráfica mediante un poster para facilitar la comprensión y su posterior aplicación. (Anexo 2).
- **Duración:** 1 hora
- **Referencia:** Modelo de Entrenamiento en Técnica de Detención de Pensamiento desde enfermería de la Salud Mental de Maria Jesus Fagoaga, Virginia Calleja y Rosa M^a Arrosamena (2018)

SESIÓN 3: GESTIÓN DEL TIEMPO

En esta sesión vamos a trabajar una de las principales fuentes de estrés, la falta de tiempo o la mala organización del mismo. Se desmontarán mitos para ayudar a reducir el estrés, como por ejemplo que trabajar deprisa es un buen manejo del tiempo, o que hacer varias cosas a la vez no es hacer un uso eficaz del tiempo.

En la situación actual, debido a las reducciones de plantilla por la crisis que puede generar el estado de pandemia en el que nos encontramos, la gestión del tiempo en la jornada laboral es muy necesaria, ya que es una de las principales fuentes de estrés. Reducir esta fuente estresora ayudará a aliviar la sintomatología asociada y obtener un mayor rendimiento laboral y productividad.

Actividad 4: Bote de cristal.

- **Objetivo:** Ayudarles a entender la importancia de hacer primero las tareas que son más importantes.
- **Descripción:** Se le entregará a cada trabajador un bote de cristal vacío y varias piedras de diferentes tamaños, arena y agua. Se les pedirá que llenen el bote y que en la medida de lo posible deben de utilizar todos los elementos que les hemos dado.

Con esto les haremos ver que dependiendo de los elementos que pongan primero habrá más o menos sitio para añadir otros después. Por ejemplo, si se elige poner primero la arena, después no habrá espacio para nada más, pero si empiezan con las rocas grandes, que serían las tareas más importantes sí que quedará espacio para las pequeñas y luego para la arena y el agua. Traducido al objetivo que queremos llegar es que si se empieza por las tareas más importantes, las demás siempre encajaran dentro de ella y habrá tiempo para todo.

- **Duración:** 20 minutos

Actividad 5: Ladrones de tiempo

- **Objetivo:** Aprender a identificar las distracciones e interrupciones que surgen a lo largo de la jornada laboral para poner soluciones y evitar sus efectos.
- **Descripción:** Se les pedirá que piense en las distracciones que han tenido a lo largo de la semana durante su jornada laboral y que solucionarlas y debatan entre ellos como deberían de solucionarlas.
- **Duración:** 30 minutos

Actividad 6: Ritmos circadianos

- **Objetivos:** Conocer cuando es el mejor momento para hacer unas actividades u otras.
- **Descripción:** Se reparte un papel con cuadrados para cada hora y cada uno debe anotar como se encuentra de energía en cada hora del 1 al 10. Esto les ayudará a saber cuándo tienen más energía para hacer cosas más tediosas o más difíciles y cuando están menos enérgicos y establecerse actividades más sencillas.
- **Duración:** 20 minutos
- **Referencias:** Elaboración propia a partir de las actividades sacadas de Gestión del tiempo. Ejercicios para aumentar la productividad por Capitalismo Consciente.

SESIÓN 4: RELAJACIÓN

En esta sesión se organiza en tres partes, una breve introducción, consistente en psicoeducación, donde trabajaremos las siguientes cuestiones y su explicación: ¿qué es el estrés?, ¿Qué es la ansiedad?, ¿cómo se manifiestan y que consecuencias pueden tener?, ¿qué es la relajación? y cuál es su objetivo. Seguiremos con la aplicación de la técnica de relajación que se practicará individualmente y para finalizar daremos unas recomendaciones.

Las técnicas de relajación son efectivas en este momento para poder enfrentarse a las situaciones que generan ansiedad y estrés producidas por la pandemia, como por ejemplo enfrentarse a un día de trabajo en el que las colas van a ser largas y el lugar de trabajo va a estar muy concurrido, el hecho de asistir a la administración de la vacuna, etc.

Actividad 7: Técnica de relajación.

- **Objetivo:** Ayudar al manejo de la sintomatología del estrés y la ansiedad.
- **Descripción:** Se llevara a cabo la aplicación de la técnica de relajación de Jacobson descrita en el Anexo 2. Compuesta principalmente por estimulación muscular, su posterior relajación acompañadas de ejercicios de respiración y un método de visualización. Las recomendaciones que les daremos a los participantes serán las siguientes:
 - Practicar la técnica para familiarizarse con ella y así alcanzar cada vez un mayor nivel de relajación.
 - Practicarla siempre en un lugar tranquilo, sin interrupciones, con una luz tenue y con música relajante.
 - Llevarla a cabo no solo cuando se encuentren ansiosos o tras un estado ansioso, sino también antes de la exposición a alguna situación que le produzca esa sintomatología, por ejemplo antes de ir al trabajo.
 - Enseñarle que hay también diferentes técnicas de relajación distinta a esta, que puede ser que se adecue más a ellos y que les resulte más fácil de llevar a la práctica (Mindfulness, Yoga, etc.)
- **Duración:** 1 hora
- **Referencia:** Elaboración propia a partir de la adaptación de la Relajación Progresiva de Jacobson del Manual Práctico de Joseph R. Cautela y June Groden.

SESIÓN 5: TALLER DE HIGIENE DEL SUEÑO

En esta sesión se dividirá en tres partes, en la primera será de psicoeducación sobre cómo crear mejores hábitos de sueño. En la segunda parte de la sesión trabajaremos un ejercicio de relajación para controlar la respiración cuando se vaya dormir y por último daremos unas recomendaciones para controlar los estímulos externos que pueden afectar a la calidad del sueño. Una de las principales consecuencias que ha derivado la situación actual en gran parte de la población son problemas de sueño e insomnio. Esto afecta de manera considerable al rendimiento laboral por lo que enseñar estrategias para mejorar los hábitos de sueño es una buena manera de prevenir otros factores psicosociales y además aumentar el rendimiento de la empresa.

Actividad 8: Mejora de los hábitos de sueño

- **Objetivo:** Favorecer mejores hábitos de sueño, ayudarles a protegerse de los posibles factores perjudiciales para el sueño y aumentar la conciencia y el conocimiento del impacto que tiene el hábito de dormir en la calidad de la vida laboral.
- **Descripción:** Se describirán las principales medidas de higiene del sueño y se les pedirá que apunten cuantas creen que cumplen y cuantas no, además se adaptarán para que sea posible llevarlas a cabo con sus turnos, que suelen ser rotativos y hace que sea más difícil el establecimiento de alguna de las pautas.
- **Duración:** 30 minutos

Actividad 9: Técnica de control de la respiración

- **Objetivo:** Ayudarles a controlar la respiración para facilitar el sueño para reducir el nivel de activación fisiológica y reducir el tiempo que se tarda en dormir.
- **Descripción:** Se explicará la técnica de control de la respiración, que se explica en el anexo 3, se pondrá en práctica y se les dará una serie de recomendaciones para aplicarla:
 - Ponerla en práctica para familiarizarse con ella.
 - No obsesionarse si las primeras veces no sale como esperaban.
 - Ser constantes y no dejarla por la creencia de que no tiene ningún efecto.
 - Aplicarla siempre que van a dormir.
- **Duración:** 30 minutos.

Actividad 10: Control de estímulos

- **Objetivo:** Hacerles conscientes de los estímulos amenazantes para el sueño y fomentar los estímulos que incitan a dormir.
- **Descripción:** Con esta actividad queremos darles instrucciones para romper con la posible relación que existe entre el contexto en el que duermen y la posibilidad de insomnio que eso les produce, estas recomendaciones las podemos ver en el anexo 3. Se les dirá que

comenten si llevan a cabo alguno de estos hábitos perjudiciales y se les dará soluciones para llevar a cabo este cambio en la forma de irse a dormir.

- **Duración:** 30 minutos.
- **Referencia:** Elaboración propia a partir de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria elaborado por el Ministerio de Sanidad y Política Social (2009)

5. RESULTADOS ESPERADOS

Tras la intervención se volverán a pasar los cuestionarios pasados al principio de la intervención, siguiendo una metodología pretest – postest, para medir la calidad y la fiabilidad de la intervención.

Los resultados esperados de la aplicación de este programa es que se minimice el miedo frente al COVID-19 y posibles futuras epidemias y reducir el estrés y la ansiedad que esto genera en el entorno laboral para proporcionar a la organización un mejor rendimiento y una mayor productividad.

6. CONCLUSIÓN

Es importante intervenir en todos los problemas que pueden derivarse del entorno externo de la organización, para minimizar el impacto que este tiene dentro de la empresa y en los trabajadores, que son el pilar fundamental del rendimiento de una organización. Creo que ahora más que nunca hay que intervenir en minimizar los riesgos psicosociales derivados de toda la situación que estamos viviendo y ayudar a los trabajadores a minimizar el estrés y la ansiedad, para que sepan canalizarla y no acabe transformándose en un problema más grave.

Este proyecto de intervención es una pequeña parte de lo que la organización debe de hacer para combatir los problemas psicosociales de los trabajadores, que cada vez están más presentes en la vida de las organizaciones y que apenas se les da importancia porque no se ven a corto plazo y son difíciles de detectar en el día a día.

7. BIBLIOGRAFÍA

Gestión del tiempo. Ejercicios para aumentar la productividad. (2019, Mayo 9). Recuperado de <https://capitalismoconsciente.es/blog/gestion-del-tiempo-ejercicios-para-aumentar-productividad>

Cautela, J.R. y Groden, J. (1978). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca

Fagoaga, M.J., Calleja, V. y Arrosamena, R.M. (2018) Modelo de Entrenamiento en Técnica de Detención de Pensamiento desde enfermería de la Salud Mental.

- García-Iglesias, J.J., Gomez-Salgado, J., Martín-Pereira, J., Fagundo-Rivera, J., Ayuso-Murillo, D., Martínez-Riera, J.R. y Ruiz-Frutos, C. (2020). Impacto del SARS-COV-2 (COVID-19) en la salud mental de los profesionales sanitarios: Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 94.
- Instituto Nacional de Salud e Higiene en el Trabajo (s.f). *¿Qué es un factor de riesgo psicosocial?*. Madrid: España. Recuperado de <https://www.insst.es/-/que-es-un-factor-de-riesgo-psicosocial->
- Lan, F.Y., Suharlim, C., Kales, S.N. y Yang, J. (2021). Association between SARS-CoV-2 infection, exposure risk and mental health among a cohort of essential retail workers in the USA. *Occupational and environmental medicine*, 78(4). 237-243.
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales. *Boletín Oficial del Estado*, 10 de noviembre de 1995, 269, 32590 – 32611.
- Ministerio de Sanidad y Política Social. (2009). *Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria*. Recuperado de https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_compl.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Salud mental y COVID-19*. Recuperado de <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/mental-health-and-covid-19>
- Plataforma Intergubernamental Científico-Normativa sobre Diversidad Biológica y Servicios de los Ecosistemas (2020). *Escapando la “era de las pandemias”: expertos advierten que se avecinan peores crisis y ofrecen opciones para reducir el riesgo*. Recuperado de https://ipbes.net/sites/default/files/2020-11/20202029%20Media%20Release%20Pandemics%20Workshop%20Report%20SPANISH_Final.pdf
- Santamaría, M.D, Ozamiz-Etxebarria, N., Redondo, I., Alboniga-Mayor, J.J. y Picaza, M. (2020). Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 14. 106-112.
- Toh, W.L., Meyer, D., Phillipou, A., Tan., E.J., Van Rheenen, T.E., Neill, E. y Rossell, S. L. (2021). Mental health status of healthcare versus other essential workers in Australia amidst the COVID-19 pandemic: Initial results from the collate project. *Psychiatry research*, 298, 113822.
- Universidad Johns Hopkins. (2020, Junio 06). *Coronavirus resource center*. Recuperado de <https://coronavirus.jhu.edu/>

8. ANEXOS

ANEXO 1a. Cuestionario CPP

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Cuestionario de Problemas Psicosomáticos o CPP y nos permitirá conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés. El segundo de ellos, conocido como "**Escala General de Satisfacción**", nos permitirá indagar sobre cuáles son las causas de dicho estrés, facilitando la toma de decisiones en caso necesario.

1ro. CUESTIONARIO DE PROBLEMAS PSICOSOMATICOS

Instrucciones:

A continuación se muestran 12 ítems que muestran diferentes síntomas psicosomáticos. Para cada uno de ellos, señale con un círculo en qué grado los ha experimentado durante los últimos 3 meses, siendo 1 "nunca" y 6 "con mucha frecuencia". A continuación se muestra una descripción más detallada de cada una de las posibles respuestas: 1- Nunca. 2- Casi nunca. 3- Pocas veces. 4- Algunas veces.

5- Con relativa frecuencia. 6- Con mucha frecuencia.

1. Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
2. Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
3. Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
5. Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
6. Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
7. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
8. Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
9. Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
10. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
11. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
12. Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

SUMA TOTAL.....

Corrección del test:

La suma de los valores de todas las respuestas puede tomar un valor comprendido entre 12 (No existe síntoma alguno de estrés) y 72 (nivel de estrés máximo). El punto medio se establece en 42 puntos. No obstante, dicha valoración es demasiado simplista, siendo conveniente prestar atención a cualquier valoración de un ítem entre 4 y 6, especialmente si se da en 2 o más ítems de un mismo trabajador, lo que podría ser un claro indicativo de situaciones de estrés graves.

ANEXO 1b. Cuestionario de GHQ 28 (Goldberg, 1978), versión española adaptada realizada por Lobo et al. (1986).

General Health Questionnaire (G.H.Q.-28 items)

Nombre Fecha.....

POR FAVOR LEER CUIDADOSAMENTE

Nos gustaría saber si Vd. ha tenido algunas molestias o trastornos y cómo ha estado de salud en las últimas semanas. Por favor conteste a TODAS las preguntas, simplemente subrayando las respuestas que a su juicio, se acercan más a lo que siente o ha sentido Vd. Recuerde que no queremos conocer los problemas que ha tenido en el pasado, sino los recientes y actuales.

Es importante que trate de responder a TODAS las preguntas. Muchas gracias por su colaboración.

ÚLTIMAMENTE

- A. 1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?
 Mejor que lo habitual Igual que lo habitual Peor que lo habitual Mucho peor que lo habitual
2. ¿Ha tenido la sensación de que necesita un reconstituyente?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
4. ¿Ha tenido la sensación de que estaba enfermo?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
- B. 1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
3. ¿Se ha notado constantemente agobiado o en tensión?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
5. ¿Se ha asustado o tenido pánico sin motivo?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
6. ¿Ha tenido la sensación de que todo se le viene encima?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
7. ¿Se ha notado nervioso y "a punto de explotar" constantemente?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
- Anexo V b - 2
- C. 1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?
 Más activo que lo habitual Igual que lo habitual Bastante menos que lo habitual Mucho menos que lo habitual
2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?
 Más rápido que lo habitual Igual que lo habitual Más tiempo que lo habitual Mucho más tiempo que lo habitual
3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?
 Mejor que lo habitual Aproximadamente lo mismo Peor que lo habitual Mucho peor que lo habitual
4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?
 Más satisfecho Aproximadamente lo mismo que lo habitual Menos satisfecho que lo habitual Mucho menos satisfecho
5. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?
 Más tiempo que lo habitual Igual que lo habitual Menos útil que lo habitual Mucho menos útil que lo habitual
6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?
 Más que lo habitual Igual que lo habitual Menos que lo habitual Mucho menos capaz que lo habitual
7. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?
 Más que lo habitual Igual que lo habitual Menos que lo habitual Mucho menos que lo habitual
- D. 1. ¿Ha pensado que Vd. es una persona que no vale para nada?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
2. ¿Ha venido viviendo la vida totalmente sin esperanza?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
4. ¿Ha pensado en la posibilidad de "quitarse de en medio"?
 Claramente, no Me parece que no Se me ha cruzado por la mente Claramente lo he pensado
5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repetidamente a la cabeza?
 Claramente, no Me parece que no Se me ha cruzado por la mente Claramente lo he pensado

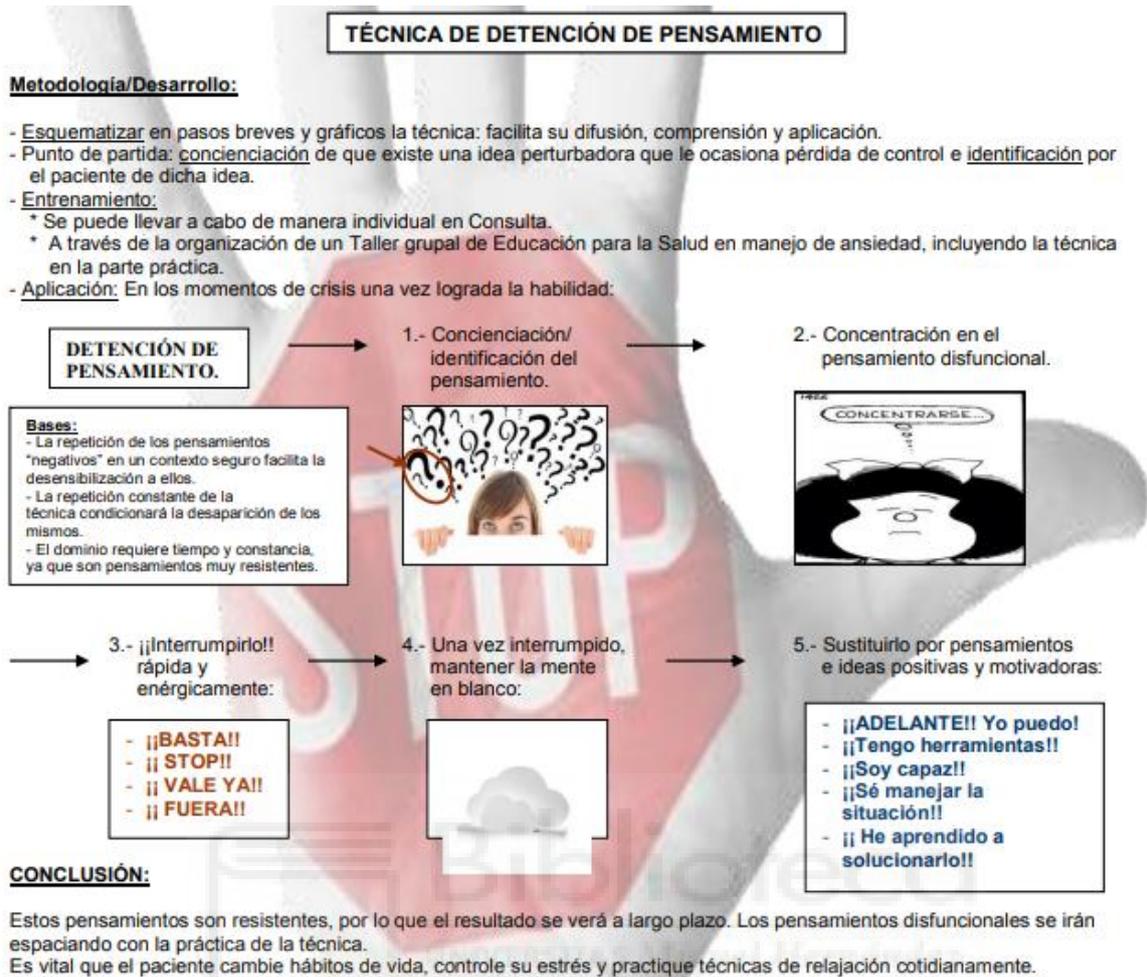
A. _____
 B. _____
 C. _____
 D. _____
 Total. _____

Anexo 1c. Fear COVID-19 Scale (FCV-19S)

Ítems de la Escala de Miedo al COVID-19 (FCV-19S)

	<i>Fuertemente en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Ni en acuerdo ni en desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Fuertemente de acuerdo</i>
1. Tengo mucho miedo del coronavirus (COVID-19).	1	2	3	4	5
2. Pensar en el coronavirus (COVID-19) me pone incómodo/a.	1	2	3	4	5
3. Cuando pienso en el coronavirus (COVID-19) me transpiran las manos.	1	2	3	4	5
4. Tengo miedo de perder mi vida por el coronavirus (COVID-19).	1	2	3	4	5
5. Cuando veo noticias e historias sobre el coronavirus (COVID-19) en las redes sociales, me pongo nervioso/a o ansioso/a.	1	2	3	4	5
6. No puedo dormir porque me preocupa contagiarme de coronavirus (COVID-19).	1	2	3	4	5
7. Mi corazón se acelera o palpita cuando pienso en contagiarme de coronavirus (COVID-19).	1	2	3	4	5

ANEXO 2.



ANEXO 3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON

El **primer paso** a seguir es sentarse en una silla con la cabeza recta, la espalda apoyada en el respaldo y ambos pies totalmente apoyados en el suelo y los brazos sobre las piernas o descansando en el apoyabrazos de la silla.

El **segundo paso a seguir** empezará cuando nos encontremos cómodos en la silla. Empezaremos a tensar y relajar por grupos musculares. Cuando se produzca la tensión en el grupo muscular se debe de intentar mantener el resto del cuerpo relajado y notar la tensión en la zona que se está ejerciendo. Es importante que el grado de tensión sea identificable, siempre debe de ser el mayor grado que se pueda alcanzar de tensión. Cuando destensem el músculo debemos de centrarnos en la sensación de que el músculo está relajado.

La secuencia será la siguiente:

- Tensar los músculos en su grado máximo, durante aproximadamente cinco segundos.
- Notar la sensación de tensión en los músculos.
- Relajarse, durante aproximadamente 10 segundos

- Sentir la sensación de relajación.

La manera de relajar los grupos musculares será la siguiente:

- Ojos: Cerramos los ojos apretándolos fuertemente. Sentimos la tensión en la zona de alrededor de los ojos, en los párpados y en la frente. Poco a poco, tras esto, vamos relajando las zonas, reduciendo la tensión y los vamos abriendo muy despacio. Notamos la diferencia con respecto a la tensión anterior.
- Mandíbula: Apretamos los dientes, forzamos las mejillas y los labios estarán apretados sobre los labios y los músculos de los lados de la cara están tensos. Poco a poco relajamos la mandíbula y los demás músculos y experimentamos la sensación de relajación.
- Cuello: Inclina la cabeza hacia delante, acercando la barbilla hacia el pecho. Notaremos como la tensión se va sintiendo por la parte de delante del cuello y en la nuca. Volveremos poco a poco a colocar la cabeza de nueva en la posición inicial, de relajación, sintiendo como los músculos se relajan.
- Brazos: Extendemos los brazos hacia delante, con los puños cerrados, todo ello con la máxima tensión posible. Notamos el incremento de tensión en los bíceps, antebrazos, muñecas y dedos. Poco a poco relajamos la zona y vamos bajando los brazos, dejándolos caer hasta que descansen encima de nuestras piernas. Notamos la diferencia entre el estado de tensión anterior y el estado actual de relajación.
- Piernas: Levantamos las piernas hasta tenerlas en posición horizontal y arqueamos los pies hacia las rodillas. Notamos la tensión el trasero, los muslos, las rodillas y los pies. Poco a poco vamos bajando las piernas hasta colocarlas en la posición inicial y relajamos las zonas tensionadas. Nos centramos en notar que las piernas están relajadas y ha disminuido la tensión y experimentamos la diferencia entre tensión y relajación.

En la **tercera fase** practicaremos la relajación sin tensión. Primero comprobamos que nos encontramos en posición de relajación. Cerramos los ojos e intentamos relajar todo el cuerpo. Si notamos alguna parte que está tensa, intentamos relajarla. Hacemos una profunda inspiración, la mantenemos y después expulsamos el aire lentamente; mientras exhalamos relajamos todo el cuerpo, de cabeza a pies. Intentamos imaginar que estamos viendo cómo se relajan todos nuestros músculos. Imaginamos que tenemos enfrente a una persona con una varita mágica y que empieza a moverla, empezando por la cabeza y bajando progresivamente hasta los pies. Conforme la varita baja, sentimos cómo las partes del cuerpo por las que la varita va pasando van quedando relajadas. Hacemos esto cinco veces. Respiramos de la misma forma otra vez, pero ahora cuando exhalamos pronunciamos para nosotros mismos la palabra "RELAX" lentamente, cuando hayamos terminado de decir la palabra nuestro cuerpo debe de estar completamente relajado. Repetimos esta acción cinco veces.