



## ARRISKU PSIKOSOZIALAK COVID19-REN AURREAN

COVID-19ren garaian lan egiteak egokitzeko ahalegin handia eskatzen du, eta prozesu horretan garrantzitsua da alderdi psikosozialei eta antolamendukoei erantzutea, epe laburrean eta ertainean langileen segurtasuna eta osasuna babesteko.

Pandemia-egoera horretan,  
**ezjakintasunak** eta **aldaketek** aurreikusi ezin den erreakzioa eragin dezakete gure lanpostuan.



eta horrek **estresari** ematen diogun erantzun fisiologikoa izugarri igo dezake



gure "ohiko" jokabideak giro hori **kontrolatzeko** efekturik ez duen giroan gaudelako



eta horrek gure **antsietate**-maila handitu dezake.



## ¿ZEINTZUK DIRA ARRISKU PSIKOSOZIAL BERRIAK COVID-19 PANDEMIA-EGOERA HONETAN?

- Hezkuntza-komunitatea osatzen dugun eragileok **estres-maila handiagoa** izatea.
- **Lanera egokitzeko beharra**, hainbat modutan: on-line, aurrez aurre edo biak batera.
- **Ohikoenak baino exijentzia handiagoak** hautematea, lan-egoera berrira egokitu behar dugulako, lanpostuan osasuna bermatuko diguten segurtasun-eta higiene-neurriak barne.

## ¿NOLA LAGUNDU DEZAKET GURE LAN-EREMUKO ARRISKU PSIKOSOZIALAK MURRIZTEKO?

### Ziurgabetasuna eta errore-arriskua onartuz

Garai hauetan gauzak zuriak edo beltzak ez direla onartzea. Konpondu gabeko gai asko ez daude zuzenean gure esku, baina eragina dute laneko errendimenduan. Aukera bakarra da horiek onartzea eta ahal den guztia egitea lantaldean duten eragina ahalik eta gehien murrizteko. Garrantzitsua da **aldaketarako tolerantzia lantzea**, taldeetan norik zereren erantzukizuna duen argi uztea eta akats arrazoitua deritzona onartzea, hau da, bere garaian arrazoi justifikatuak ziruditen arrazoiengatik hartu zen erabakia, nahiz eta gerora nahikoak ez izan.

### Malgutasunez

Garai honek kudeaketa malgua eskatzen du. Ziurgabetasuna eta egoerak ia egunero aldatzen direnez, **protokoloak eta sistemak** etengabe **egokitu behar dira**. Malgutasun horrek gardentasun eta zintzotasun handia eskatzen du erabakiak hartzean. Lantaldeei argi utzi behar zaie erabaki ezin hobeak hartzen ari direla, hartzeko unean eskura dauden baliabideak eta informazioa kontuan hartuta. Argi adierazi behar da erabakiak beti hartuko direla ezartzen zaizkigun datuen eta jarraibideen arabera. Jakin behar dugu aldaketak ez daudela gure esku, baina neurriak aplikatzearen helburua norberaren eta komunitatearen osasuna babestea dela.



## Sinpletasunez

Ez da luxuetarako eta handikerietarako garaia. Ziurgabetasun-garaietako kudeaketak **eraginkortasuna, berehalakotasuna eta hurbiltasuna** eskatzen ditu. Jakin behar dugu informazioa argia eta laburra izan behar dela, hezkuntza-komunitate osoak ulertzeko.

## Informazioarekin

Funtsezkoa da **eguneroko komunikazio arina** izatea. Helarazi behar dugun informazioari dagokionez, zintzotasuna, gardentasuna eta praktikotasuna gomendatzen dira.

## Konfiantzaz eta eskuordetzaz

Arrakastarako beste alderdi garrantzitsu bat da **behar diren material eta tresna guztiak ematea**. Aldaketen garai honetan, garrantzitsua da gure erabakiekiko informazio eta konfiantza osoa izatea. Ezinbestekoa da aukerak zeintzuk diren argi uztea. Ez galdetu nork hartu zuen erabakia, baizik eta galdetu erabaki hori zergatik hartu zen.

## Ikaskuntza berrien balorazioarekin

Aldaketa eta ziurgabetasun garaian, oso **garrantzitsua da taldearen ikaskuntzak partekatzea eta baloratzea**. Ikaskuntza horiek gainerako lankideen artean partekatzea eta banatzea erraztea, egoera bakoitzean ahalik eta erabaki onenak hartzen laguntzeko.

## Pertsonarekiko interesarekin

Gogoan izan behar da denok bizitzen ari garela presio handia eragiten duten egoera partikular eta oso eskatzaileak. Guztion artean lagundu ahal dugu pertsonak ez hausteko eta erronka horiek ahalik eta ondoen gainditzeko. **Autozainketa sustatu** behar da, lantalde bateko kide guztiek beren zereginak eta haiengandik espero dena ezagutzen dituztela ziurtatuz. Zintzotasuna, konfiantza eta giro segurua lehenetsi behar dira hori guztia gauzatzeko.



## Esker onarekin

Oso garrantzitsua da gure interesa eta lankidetzak eskertzea. **Aitorpen zintzoak** eguneroko lana eramangarriagoa egiten du.

## Arretaren zaintzarekin

Normalean baino askoz faktore gehiago hartu behar ditugu kontuan. Lanpostuen eguneroko eskaerei orain COVID-19 prebenitzeko protokolo berriak gehitu behar zaizkie: maskarak, eskularruak, desinfekzioa, distantzia soziala, etab. Pandemia horren aurrean hartutako segurtasun- eta higiene-neurrien erabilerari buruz informatuko gara, eta horrek **ezjakintasunak eragindako estresa saihestuko digu**, distrakzioak eta erroreak/istripuak areagotu baititzake, eta, horrela, inork nahi ez dituen albo-ondorio kaltegarriak saihestuko ditugu.

## Etengabeko hazkundearekin

Egoera horiek aukera bihur daitezke **lantaldean hazkundera sustatzeko**. COVID-19 taldeak sendotzeko eta hazteko palanka ezin hobea da; ez dezagun ahaztu batasunak indarra egiten duela.

## Normaltasunera itzultzeko plangintzarekin

Pixkanaka-pixkanaka, "Normaltasun berria" deritzonera itzuliko gara. Saiatuko gara buelta hori **planifikatzen, arazo gehiago sor ez ditzan**, eta horrela errazagoa izan dadin guztiontzat. Kontuan izan behar da COVID-19rekin gauza asko utzi ditugula atzean, eta orain modu planifikatu eta ordenatuan hartu behar direla berriro. Prozesu hori ezin da inprobisatu, eta egin behar da horri buruzko datuak ezagutu ahala.



## ZUZENDARITZA-TALDEENTZAKO GOMENDIOAK AURREZ AURREKO LANERA ITZULTZEAREN AURREAN

1. Zentroko kontingentzia-plana egin eta kutsatzea saihesteko segurtasun- eta higiene-neurriak ezarri ondoren, ohiko prozedurak egungo ezohiko egoerara egokitu beharko dira, eta argi eta garbi jakinaraziko zaizkie langile guztiei.

*\*Jarraibide argi eta errazek lasaitasuna transmititzen dute eta horiek betetzea errazten dute.*

2. Jardueren eta helburuen programazioa berrikusi, egoera berrietara modu errealistan egokitzeko.

*\*Langileen parte-hartzea bilatu, eta helburu berriak argi eta garbi transmititu, ziurgabetasuna gutxitzeko.*

3. Ahal den neurrian, langileek eurengan eragina izango duten erabakietan parte har dezatela. Pertsona bakoitzari lan-karga orekatua bermatu, eta zereginak zehatz esleitu.

*\*Norberaren lana eta ingurunea kontrolatzeak ez du egoera hain mehatxuzko egiten.*

4. Zure ardurapean dauden pertsonen osasunarekiko interesa agertu, eta erakutsi zure kezka dela zure esku dagoen laguntza haiei ematea.

*\* Zure osasuna eta aldartea oso garrantzitsuak dira enpresarentzat.*

5. Haien lana balioetsi. Egoera berri honetan, helburuak argi eta arin adierazi behar dira, errazago bete ahal izateko.

*\* Egin beharreko lanak behar bezala planifikatu, diseinatu eta koordinatzeak partaide sentiaraziko ditu, eta beren lanera egokitzea erraztuko du.*

6. Informazio fidagarria, ofiziala eta oinarri teknikoduna eman.

*\* Pertsonak behar bezala informatuta edukitzea funtsezkoa da haien ziurgabetasuna murrizteko*

7. Langileek beren artean komunikatzeko, elkarri laguntzeko eta emozioak partekatzeko lekuak eta uneak izatea erraztu.

*\* Ziurgabetasuneko une hauetan, pertsonen arteko harremanek garrantzi berezia hartzen dute arrisku psikosozialen ondorioak arintzeko.*



## JARDUNBIDE EGOKIEN PROPOSAMENA, ARRISKU PSIKOSOSIALAK KUDEATZEKO ETA MINIMIZATZEKO ETA PANDEMIA-EGOERA HONETAN LANEKO GOGOBETETASUNA AREAGOTZEKO

- Lan-ingurune atsegina eraikitzea:
  - \* Saia zaitetz zereginak eta gorabeherak eboluzionatzeko aukera emango dizuten erronka gisa ikusten, eta ez mehatxuzko egoera gisa. Gainera, lantaldearen laguntza bilatu, horiek gainditzeko edo ondorio kaltegarriak minimizatzeko.
  - \* Egoera berri honen aurrean, zure gaitasunak modulatu, eta ez derrigortu zeure burua zure aukeretatik harago zerbait egiten saiatzera. Ez zaitetz “esplotatu” nekatu arte.
  - \* Errespetatu zure motibazioak eta saiatu zure gustuaren eta beharren arabera egokitzen egoera berri honetan.
  - \* Saia zaitetz interesgarrienak eta atseginenak zaizkizun zereginak egiten. Jarduera bat desatsegina iruditzen bazaizu, saiatu erabilgarritasunen bat aurkitzen, eta eskatu laguntza jarduera gauzatzeko.
- Pertsonen arteko harremanak lanean:
  - \* Pandemia-egoera berri honetan, zeregin batzuk ohi baino zailagoak gerta dakizkiguke, eta, beraz, beharrezkoa izango da zure inguruko pertsonari laguntza eskatzea. Laguntza eskatzea beste pertsonari aintzatespena erakustea da, eta, gainera, hirugarrenekin lasaitzeak frustrazioak arintzen ditu.
  - \* Utzi arazoak geldi egoten. Errealitatearen pertzepzio zuzena izatea, zure ikastetxean lana egitean gertatzen denaren irakurketa doitua, norberaren lana gutxietsi gabe eta euforiarik gabe. Presente egotea eta errealista izatea, objektibotasunak balizko fantasia edo paranoiak elikatzea eragozten digu.
  - \* Arazo profesionalak ez ezkutatzea, baizik eta modu gogoetatsuan lantzea, talde-lanean oinarrituta, bilatzeko jarrerarekin, eta erronka gisa aurre egitea.



\* Batzuetan “Ez” esan behar da. Ezinezkoa da mundu guztiari atsegin ematea. Aldi berean, ez utzi besteei presio egiten, manipulatzeko eta zure printzipioen aurkako irizpiderik ezartzen.

\* Gatazkarik izanez gero, egoerari buruzko hausnarketa ahalbidetu; ulermena eta tolerantzia dira desadostasun-egoera asko konpontzeko aukerarik onena. Batzuetan, gauzak ezin dira guk nahi bezala aldatu, baina hobetu egingo dira gauzak ikusteko dugun modua aldatzen bada eta bizi dugunari zentzua aurkitzen badiogu. Gorrotoak eragotzi egiten dizu behar bezala aurrera egitea; ulermenaren bideak erraztu egiten du gatazka konpontzea. Egoera horietan, gomendagarria da honako honetan zehazten dena: **GIDA PRAKTIKOA, LANEKO GATAZKAK KONPONTZEKO ETA LANEKO JAZARPEN MORAL EDO/ETA SEXUALEKO KASUAK IDENTIFIKATU ETA HORIETAN JARDUTEKO.**

[https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/langile\\_sprl\\_conflicto\\_laboral/eu\\_d ef/adjuntos/folleto\\_acoso\\_e.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/langile_sprl_conflicto_laboral/eu_d ef/adjuntos/folleto_acoso_e.pdf)

- Gure aldartea hobetzea:

\* Ez utzi egoera edo pertsona batek zure duintasuna apaltzen. Autoestimu altuak edozein estresen eragina minimizatzen eta erlatibizatzen du.

\* Balora zaitez, erabili eraginkortasuna egoera berrien aurrean, eta bihozbera izan zaitez zeure buruarekin, baina horrek ez du esan nahi gainerakoetatik isolatu behar denik edo fikziozko mundu perfektu bat eraiki behar denik.

\* Errespetatu zure motibazioak eta sustatu benetan gustatzen zaizkizun jarduerak.

\* Zeure burua ezagutzea erraztu, baita zure erreakzioak eta zergatiaz hausnartzea ere, betiere eraikitzeko asmoz. Gure mugak aitortzea eta gure akatsetatik ikastea indartzeko aukera bat da.

\* Batzuetan tragikoa ez dira egoerak, horiek interpretatzeko modua baizik. Baliteke, gatazka ikusteko modua aldatuta, zure ondoeza murriztea eta beste irtenbide batzuk lantzea.



- Amaitzeko, gogoratu gure gorputza zaindu behar dugula beti ohitura osasungarrien bidez:
  - \* Kirolen bat egitea eta/edo aire zabalean paseoak egitea.
  - \* Egunean zazpi edo zortzi ordu lo egitea eta, behar izanez gero, 15 minututik beherako lo-kuluxka egitea.
  - \* Elikadura dieta mediterraneoan oinarritzea, janari oparoak saihestuz.
  - \* Gatza, kafea, tea, matea, tabakoa eta alkohola murriztea.

**Gainera, telelaneko egoeretarako, honako informazio hau kontsulta dezakezu:**

[https://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/informacion/info\\_buenas\\_practicas/es\\_def/t\\_eletrabajo-en-el-domicilio.pdf](https://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/informacion/info_buenas_practicas/es_def/t_eletrabajo-en-el-domicilio.pdf)

<https://www.insst.es/documents/94886/712882/Riesgos+psicosociales+y+trabajo+a+dis+tancia+por+Covid-19.+Recomendaciones+para+el+empleador.pdf/70cb49b6-6e47-49d1-8f3c-29c36e5a0d0f>