



# CÓMO COMBATIR LA FATIGA PANDÉMICA EN EL ENTORNO LABORAL

EMPRESAS

Instituto de Salud  
Pública y Laboral  
de Navarra



Nafarroako Osasun  
Publikoaren eta Lan  
Osasunaren Institutua



Después de más de un año de pandemia por el SARS-CoV-2, se constata que la población tiene dificultades para mantener el nivel de alerta continuo exigido respecto a las medidas de prevención y protección adoptadas contra el virus. Es una situación que queda de manifiesto en todos los ámbitos de la vida, incluido el laboral. Se detecta ya un alto grado de cansancio en una población que desea, sobre todo, volver a una situación normalizada.

Las personas expertas señalan que es una respuesta natural y esperada a una crisis de salud pública prolongada propiciada, sobre todo, porque la gravedad y la escala de la pandemia COVID-19 han exigido la implementación de medidas invasivas con un impacto sin precedentes en la vida cotidiana.

La Organización Mundial de la Salud (OMS – 2020<sup>1</sup>) la ha denominado **fatiga pandémica** y la define como: ***“la desmotivación para seguir las conductas de protección recomendadas, que aparece de forma gradual en el tiempo y que está afectada por diversas emociones, experiencias y percepciones, así como por el contexto social, cultural, estructural y legislativo”***.

Siguiendo los planteamientos de la OMS, se recomienda la puesta en marcha de una serie de actuaciones que permitan a las empresas hacer frente a esas potenciales situaciones de desmotivación y cansancio por parte de la plantilla para garantizar, de este modo, el mantenimiento de las conductas preventivas adoptadas.

*Se aconseja realizar un análisis con la participación de las personas trabajadoras, del grado de cumplimiento y eficacia de las medidas adoptadas frente a la COVID 19.*

*El objetivo sería identificar los problemas de implementación que ha podido haber y sus causas, para establecer medidas correctoras que palien dichos problemas y a la vez, permitan establecer prioridades de actuación.*

## INFORMACIÓN DE INTERÉS POR ACTIVIDADES O SECTORES

[https://www.navarra.es/home\\_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Laboral/Publicaciones/Salud+y+sociedad/Coronavirus/Informacion+por+actividades.htm?NRMODE=Published](https://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Laboral/Publicaciones/Salud+y+sociedad/Coronavirus/Informacion+por+actividades.htm?NRMODE=Published)

---

<sup>1</sup> Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337574/WHO-EURO-2020-1573-41324-56242-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## PRINCIPALES MEDIDAS PARA REVISAR O ACTUALIZAR

<b>HORARIOS DE ENTRADA Y SALIDA Y/O TURNOS</b>	Reorganización/flexibilización.
<b>REPARTO DEL ESPACIO</b>	Reorganización/habilitación de nuevas zonas para vestuarios, aseos, zonas de descanso, comedores, etc.
<b>PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO Y/O TAREAS</b>	Reorganización/redistribución, con el objetivo de adaptarse a la nueva situación y equilibrar las cargas de trabajo.
<b>FORMACIÓN E INFORMACIÓN</b>	Sobre las nuevas “maneras de trabajar”.
<b>TELETRABAJO</b>	Fomento del teletrabajo en los puestos donde se pueda implementar (dotación de recursos materiales, técnicos y formativos).
<b>MEDIDAS DE CONCILIACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL</b>	Revisar/establecer nuevas fórmulas de conciliación ante posibles situaciones de confinamiento de menores por contacto en el hogar familiar, u otras posibles situaciones.
<b>MASCARILLAS Y GELES HIDROALCOHÓLICOS</b>	Acceso libre y gratuito. Procedimientos de entrega y solicitud.
<b>VENTILACIÓN</b>	Establecimiento/revisión de normas de ventilación y renovación de aire de los espacios.
<b>LIMPIEZA</b>	Revisión de los procedimientos de limpieza de las instalaciones, de los productos a emplear, y de las prioridades de las zonas y elementos a desinfectar.
<b>APOYO PSICOLÓGICO</b>	Implantación de un sistema que atienda las necesidades informativas y de bienestar emocional de la plantilla, sobre todo en sectores que han sido clave durante la pandemia (sanitario y sociosanitario, comercio, limpieza, transporte, funerario...), en coordinación con el Servicio de Prevención, la Mutua, u otras entidades. Si ya existiera, análisis del número de casos atendidos, nivel de satisfacción, etc.
<b>ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN</b>	Revisión de los canales de comunicación, enfoque, lenguaje, grafía, etc. Este apartado se detalla a continuación.

## RECOMENDACIONES ESTRATEGIA COMUNICATIVA

Hay que recordar que la COVID-19 no puede servir de excusa para el incumplimiento de la normativa legal referente a descansos, tiempos de trabajo, y conciliación de la vida laboral y familiar

- **Recordar las recomendaciones habituales** por medio de **materiales visuales, atractivos y actualizados**, con las últimas evidencias científicas disponibles, a los posibles escenarios que se puedan dar en el centro de trabajo.
- **Añadir nuevas recomendaciones si es preciso** o necesario.
- Explicar a la plantilla **qué cosas se pueden hacer y cómo hacerlas** de la mejor manera posible, incluyendo los comportamientos deseados en rutinas existentes por medio de ejemplos concretos. Cambiar el enfoque “no puedes hacer” por el de “**qué puedes hacer y cómo**”.
- **Apelar a la empatía** y a las emociones utilizando frases tipo “hazlo conmigo”, “échanos una mano”, optando por mensajes inclusivos, positivos y de aliento.
- Visibilizar el **esfuerzo y la contribución** que está teniendo toda la plantilla en el control de la pandemia y mostrar los progresos y objetivos alcanzados a pesar de la situación excepcional.
- Prestar atención a las **diferentes necesidades** lingüísticas, de comprensión y accesibilidad de las personas que conforman la organización.

[https://www.navarra.es/home\\_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Laboral/Publicaciones/Salud+y+sociedad/Coronavirus/Material+formacion.htm?NRMODE=Published](https://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Laboral/Publicaciones/Salud+y+sociedad/Coronavirus/Material+formacion.htm?NRMODE=Published)

- Velar por una **adecuada representación de hombres y mujeres**, y de la **diversidad social** en las representaciones gráficas.
- **Visibilizar mejor las medidas y medios disponibles en el lugar de trabajo** que facilitan adoptar las recomendaciones dadas (puntos de lavado, señalización de distancias de seguridad, limitación de aforos, etc.).
- Distribuir los materiales informativos físicos en **lugares estratégicos** (vestuarios, zona de fichaje, salas de descanso, etc.).

**No es cuestión de suerte. Las buenas condiciones de trabajo evitan contagios de COVID-19.**

**Con el compromiso de todas y todos,  
lo vamos a conseguir.**

Servicio de Salud Laboral  
**Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra**  
848 428 948  
[ispln.spri@navarra.es](mailto:ispln.spri@navarra.es)



**INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA (ISPLN/NOPLOI)**

Polígono de Landaben - Calle E - 31012 Pamplona -  
Tfno.: 848 42 34 40/ [ssl.ispln@navarra.es](mailto:ssl.ispln@navarra.es)  
[ISPLN/NOPLOI](http://ISPLN/NOPLOI) - [riesgoslaboralesnavarra.es](http://riesgoslaboralesnavarra.es)