



MINERA CHINALCO PERÚ S.A.

PROCEDIMIENTO ESCRITO DE TRABAJO SEGURO

VIGILANCIA DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA UNIDAD MINERA Y
CUARENTENAS DE REINGRESO A LABORES POR PANDEMIA COVID-19

Código : PET-RSG-004

Versión : 0

Página : 1 de 8

COPIA CONTROLADA N°:	
ASIGNADA A:	

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Autorizado por:
Cargo(s): Superintendente de Salud Ocupacional	Cargo(s): Superintendente de Seguridad Gerente de Seguridad y Salud Ocupacional	Cargo(s): Gerente de RRHH y SSGG	Cargo(s): Vicepresidente de RRHH y TICA
Firma(s):	Firma(s):	Firma(s):	Firma(s):
			Fecha de Vigencia

Lima-Perú



MINERA CHINALCO PERÚ S.A.

PROCEDIMIENTO ESCRITO DE TRABAJO SEGURO

VIGILANCIA DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA UNIDAD MINERA Y
CUARENTENAS DE REINGRESO A LABORES POR PANDEMIA COVID-19

Código : PET-RSG-004
Versión : 0
Página : 2 de 8

CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Modificación
0	05/07/2020	Creación del PETS
1		
2		
3		
4		

HISTORIAL DE COMENTARIOS

#	Fecha	Anotación
0		
1		
2		
3		
4		

**PROCEDIMIENTO ESCRITO DE TRABAJO SEGURO****VIGILANCIA DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA UNIDAD MINERA Y CUARENTENAS DE REINGRESO A LABORES POR PANDEMIA COVID-19**Código : PET-RSG-004
Versión : 0
Página : 3 de 8**Objetivo**

Detectar y reducir el impacto de los riesgos psicosociales en la Unidad Minera y en los establecimientos donde se realice cuarentena para el ingreso a las operaciones a razón de la pandemia por COVID-19.

Alcance

De aplicación a todo el personal titular y contratista de Minera Chinalco Perú.

Responsabilidades**Vicepresidente de Recursos Humanos**

- Revisar y autorizar el presente procedimiento.

Gerente de Recursos Humanos y Servicios Generales

- Revisar y aprobar el presente procedimiento.
- Cumplir y hacer cumplir el presente procedimiento.
- Velar por que el presente procedimiento sea conocido en la Compañía y aplicado dentro de la Unidad Minera Toromocho.
- Brindar las condiciones físicas adecuadas en el campamento y lugares de cuarentena para mitigar los riesgos psicosociales.

Gerente de Seguridad y Salud Ocupacional

- Coordinar, con su equipo, la verificación del cumplimiento del presente procedimiento.
- Proponer, en coordinación con su equipo, acciones para mitigar los riesgos psicosociales generados por la pandemia.

Médico Supervisor

- Dirigir las actividades del presente procedimiento y reportar las desviaciones y riesgos psicosociales encontrados a través del monitoreo.

Equipo de Psicólogos y Médicos (Empresa Provedora de Servicios de Salud Interno)

- Realizar el monitoreo de riesgos psicosociales tanto en los lugares de cuarentena como en la Unidad Minera.

Jefe Directo

- Brindar el soporte necesario a los trabajadores a su cargo, para la implementación y desarrollo del presente procedimiento.

Trabajador

- Conocer y cumplir con los lineamientos establecidos en el procedimiento.

Superintendente de Salud Ocupacional

- Supervisar el cumplimiento del presente procedimiento.
- Evaluar permanente los lineamientos establecidos en el procedimiento para verifica su efectividad y proponer mejoras.

Definiciones

- **Cuarentena y Aislamiento Clínico:** Es el periodo de 14 días a los que de acuerdo con los protocolos del MINSA se somete una persona ante la detección de un caso por COVID 19 sea probable, sospechoso o confirmado con sintomatología leve, para estos casos, se ofrecerá al trabajador llevar a cabo la cuarentena en un hotel o bien por su propia voluntad expresa, cuenta y riesgo en su domicilio.
- **Cuarentena Laboral:** Es el tiempo que la persona permanecerá en un establecimiento externo habilitado para este fin por la Compañía y con los permisos del MINSA a razón de tener al personal



PROCEDIMIENTO ESCRITO DE TRABAJO SEGURO

VIGILANCIA DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA UNIDAD MINERA Y
CUARENTENAS DE REINGRESO A LABORES POR PANDEMIA COVID-19

Código : PET-RSG-004
Versión : 0
Página : 4 de 8

que subirá a la Unidad Minera para detectar tempranamente casos de COVID-19 y evitar contagios antes de reincorporarse a sus labores en las operaciones.

- **Estrés:** Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos, como por ejemplo la ansiedad, el miedo, la soledad, etc.
- **Fatiga:** Una respuesta normal e importante al esfuerzo físico, al estrés emocional, al aburrimiento o a la falta de sueño.
- **Pandemia:** Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.
- **Riesgos Psicosociales:** Factores de riesgos laborales y sociales que pueden afectar la salud física, psíquica o social del trabajador.
- **Salud Mental:** Está relacionada con el bienestar mental y psicológico de la persona.
- **Acciones Prioritarias:** Implica cambios inmediatos en los hábitos y comportamientos de la persona afectada.
- **Pausas Activas:** Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral.
- **Controles Preventivos:** Mecanismos y procedimientos que se utilizan para hacer frente a un peligro o riesgo.
- **Ejercicio Físico:** Es una actividad física, programada, estructurada y repetida con el objetivo de mejorar la condición física de la persona.
- **Calidad de Sueño:** Es el hecho de dormir las horas esperadas para un adulto que va entre las 6 y 8 horas, que este sueño permita un buen funcionamiento en el trabajador.
- **Meditación:** Es una práctica que mejora la concentración y fomenta la relajación a través del silencio, las oraciones y la respiración profunda.
- **Comunicación Fluida:** Se llama así a la comunicación en la que se escucha de manera atenta y se expresa lo que se desea comunicar con un lenguaje claro.
- **Empresa Proveedor de Servicios de Salud:** Empresa de servicios de salud contratada por el área de Salud Ocupacional para apoyar en el control, vigilancia, soporte e inicio de tratamiento de COVID-19 detectados por la Compañía.
- **Espacio de Confianza:** Lugar o área donde hay familiaridad en el trato y seguridad para expresarse.
- **Estrategias de Afrontamiento:** Acciones que se usan para adaptarse frente a una situación difícil.
- **Plano Ideológico y Religioso:** Espacios en los que se da a conocer las ideas en relación al hombre y la divinidad.
- **Consejería:** Es un proceso dirigido a la atención oportuna de problemas psicológicos con el fin de ayudar al bienestar y la resolución de problemas
- **Soporte Socioemocional:** Atención e intervención inmediata para la pronta recuperación de personas con tensiones o problemas emocionales.
- **Speech Informativo:** Información breve o corta dada verbalmente, de forma escrita o con materiales audiovisuales.

Abreviaturas

- **SRQ:** Cuestionario de Auto-reporte o Self Reporting Questionnaire
- **APP:** Es la abreviatura de la palabra inglesa Application, es un programa o aplicaciones para dispositivos móviles y laptops.
- **EPSSI:** Empresa Proveedor de Servicios de Salud Interno.

Restricciones, Lineamientos y/o Consideraciones

Las condiciones que influyen a que se genere un riesgo psicosocial en tiempo de pandemia son:

- a) Persona con antecedentes de enfermedades físicas, psíquicas o psicológicas.
- b) Persona con antecedentes de eventos traumáticos, personas que han sido víctimas de violencia de cualquier tipo, o que hayan sufrido accidentes.
- c) Persona observadora de casos de dolor como muerte de un familiar o pariente cercano y se encuentra viviendo la etapa de duelo.
- d) Temor a contagiarse y el desconocimiento de la enfermedad COVID-19.

**PROCEDIMIENTO ESCRITO DE TRABAJO SEGURO****VIGILANCIA DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA UNIDAD MINERA Y CUARENTENAS DE REINGRESO A LABORES POR PANDEMIA COVID-19**Código : PET-RSG-004
Versión : 0
Página : 5 de 8

- e) Régimen laboral prolongado y distancia familiar.
- f) Turnos de trabajo prolongado u horas extensas de labor que generen fatiga o estrés.
- g) Personas con dificultades para la adaptación a cambios de naturaleza inflexible o rígida.

Equipos de Protección Personal

- El definido según la actividad a realizar por el trabajador.

Equipos / Herramientas / Materiales

Se deberá recurrir a medios tecnológicos que permitan la difusión y atención a los trabajadores en la Unidad Minera y establecimiento donde se realiza la cuarentena previo al ingreso a las operaciones:

- Celulares
- Tablets
- Laptops y desktops
- Correos electrónicos
- Mensajería Electrónica (Whatsapp)
- Salas Virtuales de reuniones (Zoom, Teams, Meet, etc.)
- Video llamadas personales o grupales
- Cuestionarios, Tests psicológicos de uso tanto físico como virtual
- Entrevistas (Se darán preferencia a las de tipo virtual y telefónico)

Documentos a Consultar

- Protección de la salud mental en situaciones de epidemias - Guía Técnica del Coronavirus: OPS/OMS 2020.
- Documento técnico – Plan de Salud Mental en el contexto COVID-19, Perú 2020-2021.
- Guía del Coronavirus: MINSA 2020.
- Guía de apoyo psicosocial durante el brote de Coronavirus II Edición. Grupo de Acción Comunitaria (GAC).
- Guía de Salud Mental y apoyo psicosocial en emergencia humanitarias (IASC,2007).
- Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, contempla los riesgos psicosociales.
- Guía de Primeros Auxilios Psicológicos – Universidad Europea Miguel de Cervantes y Escuela Formativa de Negocios Euroinnova (España 2020).

Formatos

- FOR-RSG-044 Cuestionario para el Análisis de la Fatiga Laboral Física, Mental y Psíquica
- FOR-RSG-045 Cuestionario de Síntomas SQR-18
- FOR-RSG-046 Escala de "A" ZUNG
- FOR-RSG-047 Informe Psicolaboral
- FOR-RSG-048 Seguimiento Psicolaboral
- FOR-SSO-001 Formato de Participación

Desarrollo**N° Pasos****Vigilancia de Riesgos Psicosociales por pandemia COVID-19****Vigilancia en la Unidad Minera:****MONITOREO DE RIESGOS PSICOSOCIALES**

Se tienen dos escenarios:

- **Trabajadores para monitoreo habitual, es decir que son personas que no tienen indicación explícita de seguimiento y se hace para control:**
 - El Psicólogo de la EPSSI calcula semanalmente estadísticamente una muestra de personas que participaran de un cuestionario de control.
 - El Psicólogo de la EPSSI realiza un cuestionario SOFI- SM, para quienes conforman la muestra antes calculada, de forma digital al finalizar la guardia semanalmente los días domingo a través del link: https://docs.google.com/forms/d/1T6PhjcA4-MfC5uqfX13xdVgLUoHoiBRDREasU8wd_l/edit
 - Este cuestionario permite evaluar si existen síntomas por fatiga física, psíquica y/o mental.
 - Según los resultados obtenidos el Psicólogo de la EPSSI realiza las siguientes acciones:

Puntajes

- De 00 a 25: se considera aceptable y no requiere ninguna acción.

**PROCEDIMIENTO ESCRITO DE TRABAJO SEGURO****VIGILANCIA DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA UNIDAD MINERA Y CUARENTENAS DE REINGRESO A LABORES POR PANDEMIA COVID-19**

Código : PET-RSG-004

Versión : 0

Página : 6 de 8

- De 26 a 50: nivel inadecuado:
 - Consejería.
 - Entrenamiento en técnicas para manejo de stress.
 - De 51- 75: nivel inadecuado:
 - Consejería
 - Inicio de terapia en el site.
 - De 76-100: nivel inaceptable:
 - Hacer de conocimiento (referirlo) al área de Salud Ocupacional de la Compañía.
- **Trabajadores que han sido referidos al área Salud Ocupacional**, en coordinación con el Psicólogo de la EPPSI, se realizan las siguientes acciones:
 - Entrevista al trabajador derivado.
 - Descarte de sintomatología.
 - Consejería psicológica.
 - Derivación externa en casos crónicos.
 - Para la reincorporación se debe presentar la documentación que certifica las atenciones del psicoterapeuta o psiquiatra que siguió el caso.

Actividades Preventivas Recomendadas en la Unidad Minera**PROMOCIÓN DE PAUSAS ACTIVAS**

- 2
- Las pausas activas en el entorno laboral son importantes debido a la jornada laboral de 12 horas al día en una postura casi permanente, por ello se debe promover hábitos saludables que mejoren la condición de los trabajadores evitando el sedentarismo y fatiga física, mediante ejercicios físicos que favorezcan la movilidad articular como estiramientos o caminatas cortas.
 - El Supervisor del área es quien debe promover las pausas activas y dejará registro a través del formato de Participación (FOR-SSO-001) y fotografías, que deberán ser presentadas al área de seguridad y salud de MCP.
 - El Ingeniero de Seguridad coordina, a través de las áreas de Salud y Seguridad, la capacitación a Supervisores o Jefes directos sobre la realización adecuada de pausas activas y las técnicas que se pueden emplear. El Psicólogo de la EPSSI está encargado de la capacitación y la terapia física estará a cargo de la Empresa Proveedora de Servicios de Salud.
 - Para el desarrollo de las pausas activas se espera contar con el apoyo y compromiso de los Supervisores o Jefes directos que de manera periódica reúnan a su equipo de trabajo respetando el distanciamiento social y el uso de mascarillas, para la práctica de ejercicios o estiramientos, estos pueden ser en los mismos puestos de trabajo o en un área o espacio cercano.
 - Los Jefes directos y Supervisores tendrán la responsabilidad de la planeación, desarrollo y manejo de las pausas activas en función a la frecuencia recomendada por el área de Salud de MCP.

CHARLAS INFORMATIVAS Y DE ORIENTACIÓN SOBRE EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPO DE COVID-19

- 3
- El Psicólogo de la EPPSI, en coordinación con las áreas usuarias, programa al menos una reunión en la jornada laboral actual, donde se pueda reunir a los trabajadores con todas las medidas de protección necesarias como el uso de mascarillas y el distanciamiento social para que durante un espacio de 15 a 30 minutos según sea el caso poder dar charlas de prevención en salud mental en tiempo de pandemia considerando temas como:
 - Afrontamiento en etapas de duelo
 - Depresión
 - Estados ansiosos por confinamiento o aislamiento
 - Como reducir la preocupación por el distanciamiento familiar
 - Que hacer para mejorar la adaptación a los cambios y situaciones nuevas

Estas reuniones se registran en los formatos de Participación (FOR-SSO-001) los cuales serán enviados al área de Salud Ocupacional

- Para estas charlas se coordinará con el área de Salud Ocupacional para que en conjunto con el Psicólogo de la EPPSI se hagan efectivas.

FOMENTAR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE INCLUYA PLANOS IDEOLÓGICOS Y RELIGIOSOS

- 4
- Minera Chinalco Perú cuenta con trabajadores que vienen de diferentes lugares, ciudades o poblaciones con creencias, ideologías y tradiciones religiosas diversas, el entendimiento de estas es una estrategia para que cada uno en su fe encuentre motivación y esperanza.

**PROCEDIMIENTO ESCRITO DE TRABAJO SEGURO****VIGILANCIA DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA UNIDAD MINERA Y CUARENTENAS DE REINGRESO A LABORES POR PANDEMIA COVID-19**Código : PET-RSG-004
Versión : 0
Página : 7 de 8

	<ul style="list-style-type: none">Los momentos para actividades de introspección podrían ser al inicio de las jornadas laborales en las reuniones de seguridad se dediquen unos minutos para la meditación u oración según la tradición o practica del grupo pudiendo esto realizarse al inicio o al final de la guardia.El objetivo de esta estrategia es que el trabajador además del apoyo familiar y social que también son áreas importantes para el soporte y la motivación, incluya el área espiritual para conseguir mayores beneficios emocionales.
5	USO DE HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS PARA LA MEDITACIÓN Y RELOJES QUE MONITOREAN EL SUEÑO <ul style="list-style-type: none">Esta es una estrategia que se implementará en los trabajadores que indiquen problemas de sueño como insomnio, somnolencia, o despertarse continuamente y que hayan sido manifestados en el cuestionario de Fatiga laboral.La Supervisión o el área de Salud Ocupacional derivarán los casos identificados al Psicólogo de la EPPSI, quienes darán las instrucciones del uso adecuado del reloj y de la APP.La meditación ayudará al proceso de relajación de la mente y reducción del estrés.Los relojes que monitorean el sueño permiten conocer el resumen de horas de sueño, horas despiertas, horas de sueño ligero y de sueño profundo, con este se medirá los resultados de la meditación y uso del APP.
6	FOMENTAR LA INTEGRACIÓN <ul style="list-style-type: none">Los jefes Directos o los Supervisores deberán fomentar la integración de los trabajadores generando un espacio de confianza y comunicación fluida.La falta de información en una organización genera incertidumbre y otras condiciones negativas como la baja productividad, desmotivación, daña las relaciones entre compañeros o hacia los jefes y no permite planificar las tareas adecuadamente del área.Los jefes deberán buscar espacios de diálogo donde se brinde información de interés o ad hoc dosificada. Como reuniones periódicas con su equipo de trabajo usando las salas virtuales, están se deben dar al inicio de los relevos y cerca de la finalización de los días laborados o cuando considere necesario informar sobre algún tema en específico.Las condiciones de estas reuniones deben ser de interacción entre trabajadores y sus jefes procurando una comunicación lineal de respeto mutuo.Se medirá su cumplimiento mediante listas de participación.
Vigilancia en cuarentena:	
1	SOPORTE SOCIOEMOCIONAL A CARGO DEL EQUIPO DE PSICOLOGÍA <ul style="list-style-type: none">El área de Salud Ocupacional junto a la Empresa Proveedora de Servicios de Salud que monitorea el estado de salud de los trabajadores informará al Psicólogo de la EPSSI si encuentran un trabajador que manifieste síntomas:<ul style="list-style-type: none">Ansiosos (falta de aire, problemas para respirar, sudoración de manos o pies, miedo intenso, dolores de cabeza).Depresivos (nostalgia, llanto frecuente, desmotivación).Alteraciones del sueño (insomnio, interrupciones en el sueño).Somatización (pensamientos o comportamientos relacionados al miedo de tener una enfermedad).Cuando el Psicólogo de la EPSSI reciba el correo o mensaje con los datos del trabajador afectado se realizará las llamadas para:<ul style="list-style-type: none">Hacer una evaluación breve a través de la entrevista y detección de síntomas que refiere el trabajador.Dar un breve soporte socioemocional o consejería que incluya pautas precisas para reestablecer emocionalmente al trabajador.Entregar un informe o reporte al área de Salud Ocupacional MCP.Mantener el seguimiento durante 3 a 5 días dependiendo de la mejoría del trabajador.
2	MONITOREO DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN CON EL CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS SRQ <ul style="list-style-type: none">A los 05 (cinco) días en su cuarentena, será difundido a través de los grupos ya creados para el monitoreo médico la primera evaluación (cuestionario SRQ) y la segunda a los diez (10) días.Según los resultados obtenidos se hará el seguimiento por llamadas telefónicas<ul style="list-style-type: none">Favorable si hay un puntaje de 0 a 5.Desfavorable si el puntaje es de 6 a más.El Psicólogo de la EPPSI enviará los resultados obtenidos al área de Salud Ocupacional MCP.



MINERA CHINALCO PERÚ S.A.

PROCEDIMIENTO ESCRITO DE TRABAJO SEGURO

**VIGILANCIA DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA UNIDAD MINERA Y
CUARENTENAS DE REINGRESO A LABORES POR PANDEMIA COVID-19**

Código : PET-RSG-004

Versión : 0

Página : 8 de 8

	<ul style="list-style-type: none">Los casos que no muestren mejoría en los días de seguimiento serán reportados para ser derivados a atención psiquiátrica o de psicoterapia externa.Para su reincorporación, el Trabajador deberá mostrar la documentación de las atenciones recibidas.
3	<p>SOPORTE EMOCIONAL A TRABAJADORES QUE DEN POSITIVO A LAS PRUEBAS DE COVID-19</p> <p>De identificar un Trabajador con resultado positivo en las Pruebas de COVID-19, el área de Salud Ocupacional deriva el caso al Psicólogo de la EPSSI quien debe actuar bajo dos escenarios:</p> <ul style="list-style-type: none">Dar la noticia de un resultado positivo con sutileza y asegurando que este estable emocionalmente antes de su traslado.Si el área médica da el resultado, el Psicólogo de la EPSSI realizará una llamada telefónica al día siguiente para conocer la situación emocional del paciente y realizar el soporte socioemocional y seguimiento para todos los casos que han sido enviado a domicilio, cuarentena en hotel o evacuación de la unidad minera.
4	El procedimiento finaliza en este punto.