

CONFIAMOS EN TI

PAREMOS AL
CORONAVIRUS



Cuidarse y cuidar
a los que te rodean
es tarea de todos



PALABRAS DEL GERENTE GENERAL

CADA UNO ES IMPORTANTE

Qué tiempos extraños estamos viviendo. Estamos en medio de una crisis mundial, histórica, que no se vivía hace más de 100 años. Somos parte de esta pandemia y en la empresa tenemos la convicción que solo trabajando juntos y en coordinación saldremos airosos de esta contingencia.

Creemos que cuidarse y cuidar a los que te rodean es tarea de todos, por eso la confianza y la responsabilidad es hoy más importante que nunca. Confiamos en que cada uno tomará las precauciones que debe por el bien de sus compañeros, su familia y comunidad; y que será responsable en cumplir su rol tanto laboral como personal.

En EXCON cuidamos a nuestros trabajadores y trabajadoras, cuidamos a la empresa, pero requerimos de la conciencia y responsabilidad de cada uno para que esto funcione.

Confiamos en ti, saldremos adelante.

ANDRÉS INFANTE
Gerente General



Frente al Covid-19:

EN EXCON NOS CUIDAMOS ENTRE TODOS

DESDE QUE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN INFORMARON EL PRIMER CASO DE CORONAVIRUS O COVID-19 EN CHILE, EXCON ASUMIÓ UNA POSTURA PREVENTIVA Y DE CUIDADO DE SUS TRABAJADORES Y FAENAS, ESFUERZOS QUE HAN PERMITIDO QUE HASTA LA FECHA NO EXISTA NINGÚN CONTAGIADO ENTRE SUS COLABORADORES.

Sin demora. Así ha sido la reacción de EXCON ante la pandemia que en los últimos meses impacta al mundo entero. Tanto así que en forma casi inmediata a la llegada del virus a Chile, se conformó un comité “Equipo COVID-19”, que se reúne diariamente para revisar la situación en la empresa, coordinar las acciones que se van implementando en el día a día y mantenerse en línea con la contingencia a nivel nacional.

“Como área de Prevención, hemos generado protocolos para evitar el contagio, orientados principalmente en las obras que siguen en operación, y también relacionados al teletrabajo, modalidad que se ha implementado en personas de Oficina Central y otros recintos”, explica María Cristina Valenzuela, Subgerente de Seguridad y Salud Ocupacional. “El autocuidado de cada uno de nosotros es fundamental para que este virus no llegue a la compañía”, agrega.



CORONAVIRUS

COVID-19



“BUSCAMOS EN TODO MOMENTO MANTENER INFORMADOS A NUESTROS TRABAJADORES SOBRE LOS PROTOCOLOS Y MEDIDAS QUE JUNTOS DEBEMOS CUMPLIR. PORQUE COMBATIR EL CORONAVIRUS NO ES TAREA DE ALGUNOS, SINO TAREA DE TODOS”, DESTACA MARÍA CRISTINA VALENZUELA, SUBGERENTE DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL.

El recorrido de la empresa en este periodo de emergencia sanitaria se ha construido con una serie de iniciativas en distintos ámbitos, detallamos a continuación alguna de ellas.

1 ESFUERZOS COMUNICACIONALES

- ⇒ Entrega de información y comunicación oportuna a todo el personal para aminorar la incertidumbre propia de una situación de emergencia.
- ⇒ Conversaciones diarias con los trabajadores sobre la situación país que estamos viviendo.
- ⇒ Grupos focales con las jefaturas para alinear las actividades de formación durante el periodo de crisis.

2 INSTANCIAS DE EDUCACIÓN

- ⇒ Generación de instructivos y protocolos de prevención en el control del COVID-19, que contemplan todo el proceso laboral, desde antes que los trabajadores suban a turno, llegando a obra, durante el primer día, durante el turno, en sus habitaciones, casinos, buses y en todas las dependencias. Esto también incluye al personal tanto de oficina central como de los Sitios.
- ⇒ Instancias de educación y fichas de apoyo preventivo diario, mediante comunicados, charlas, diarios murales y otros.

3 PARA EL APOYO Y CONTENCIÓN

- ⇒ Apoyo psicosocial a través de cursos realizados por consultores, principalmente en las siguientes temáticas:
 - ➔ Asesoría psicosocial en teletrabajo a todo nuestro personal que hoy se encuentra trabajando en esta modalidad.
 - ➔ Asesoría técnica en contención psicológica, de tal manera que nos permitan enfrentar de manera psicológicamente saludable, la transición de esta crisis sanitaria.
- ⇒ Realización de pausas activas en nuestras obras, fomentando no solo la salud si no también la disminución de niveles de estrés.
- ⇒ Contención con apoyo prioritario e individual a los trabajadores que requieren de un acompañamiento mayor.

4 A NIVEL LÚDICO Y DE ESPARCIMIENTO

- Realización de los concursos “Notecorones” y “Saludemos con Prevención”.

GANADORES “NOTECORONES”:

- **AGUSTÍN CELIS**, hijo de Eleodoro Celis de Quebrada Blanca 21 (categoría 5 a 9 años).
- **VICENTE LÓPEZ**, hijo de Rodrigo López de Quebrada Blanca 22 (categoría 10 a 15 años).

GANADOR “SALUDEMOS CON PREVENCIÓN”:

- **CRISTIAN MORENO TAPIA**, junto a su hijo Thomas, de Quebrada Blanca 22.

¡FELICITACIONES A TODOS!



EN EXCON
NOS CUIDAMOS
ENTRE TODOS

5 ACCIONES DE CUIDADO Y PREVENCIÓN

- Toma diaria de temperatura a todos los trabajadores al inicio de la jornada.
- Realización de encuesta de salud diaria al inicio de la jornada.
- Instalación de dispensadores de alcohol gel en los puntos de trabajo.
- Entrega de información al personal sobre protocolos a cumplir y documentos aplicables.
- Refuerzo de limpieza de instalaciones y oficinas con aplicación de cloro.
- Limpieza diaria de manillas, puertas, llaves de agua y sanitarios de puertas con cloro.
- Suspensión de actividades deportivas grupales.
- Realización de reuniones con no más de 3 personas.
- Demarcación de distancia (1 metro) que deben mantener los trabajadores en las filas de entrega.
- Control de los elementos de limpieza.
- Prohibición de saludarse de manos, abrazo y/o besos.
- Instalación de afiches informativos.
- Mantener puertas de las oficinas abiertas para facilitar la ventilación.
- Limpiar superficies de mesas y escritorios.
- Todos los trabajadores deben informar de inmediato a su jefatura directa si tienen alguno de los síntomas.
- Mantenerse informado de los protocolos establecidos por la empresa.
- Cumplir con los protocolos establecidos por la empresa en caso de sospechar o detectar algún caso de enfermedad.





Cuidarnos es tarea de todos

LOS RESGUARDOS EN EL TRABAJO



PATRICIA MILLACHEO
JUNIOR DE LO PINTO

“Con lo del Coronavirus me ha cambiado harto la vida, porque al salir y tomar locomoción, me pongo guantes y mascarilla, y trato de evitar que el bus se vaya muy lleno. Después llegando a Lo Pinto, me cambio la polera. Y cuando llego a mi casa, altiro me meto a la ducha, me saco toda la ropa y a la lavadora para tratar de no contagiar nada en la casa. Ahora nos dieron una modalidad de trabajar dos semanas en Lo Pinto y dos semanas en la casa, pero yo prefiero ir al trabajo, porque en la casa me estreso más. Creo que la empresa se ha portado excelente en todo sentido.

Cuida a sus trabajadores, nos preguntan cómo estamos... eso se agradece mucho porque no se da en todos lados. Yo le daría un 7 a la empresa, porque se ha portado muy bien”.



RODRIGO OCHOA
GERENTE DE ADMINISTRACIÓN, OFICINA CENTRAL

“En lo personal, para cuidarme y cuidar a los demás, hago siempre el mismo recorrido de la casa al trabajo y del trabajo a la casa, que es relativamente resguardado. Además aplico niveles altos de higiene y no voy al supermercado o a la plaza, ni me junto con gente que no conozco... y es lo mismo que hemos tratado de transmitir a todas las personas de la empresa. La idea es que nos adaptemos a esta nueva condición. Porque yo creo -y así nos estamos preparando en EXCON- que nuestra vida cambió, y existe un nuevo “normal” que va durar muchos meses o quizás años, y tal vez algunas cosas sigan así para siempre. Por eso nos debemos adaptar a esta nueva vida, en lo profesional y en lo personal. Se trata de crear conciencia, de tener autocuidado, no solo en la oficina, sino que en el resto del día, porque finalmente cuidarnos es tarea de todos”.

LAS MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

En EXCON hay un equipo de trabajo, en el que participan gerentes y directores de la empresa, que se reúne todos los días en la mañana, y va tomando las decisiones en torno al Coronavirus “traduciendo” las disposiciones del Ministerio de Salud a la realidad de la empresa.

Es así como hay una gran cantidad de personas en la compañía que está con la modalidad de teletrabajo, con el fin de disminuir los riesgos. Y a los que deben continuar yendo a las instalaciones, se les toma la temperatura a diario, se sanitizan las dependencias y se han determinado protocolos para las reuniones, entre otras medidas.



JULIO ARRIAGADA
OPERADOR TOCONAO

“En faena la empresa tomó varias medidas para cuidarnos. Yo trabajo en un área en que en el día estoy solo, pero igual en las charlas de la mañana, nos mantenemos siempre a distancia con los compañeros; a la hora de almuerzo tenemos horarios diferidos, y los puestos en las mesas están separados a un metro cada uno, más o menos. Y una vez que terminamos, nos trasladamos en un bus y vamos separados por un asiento, dependiendo del área. Al llegar al campamento, como ya llegamos cenados, cada uno se va a su pieza. Igual eso es medio complicado, porque antes nos juntábamos después de la faena para compartir y conversar, pero ahora no se puede. Ahora solo usamos las redes sociales, Zoom, WhatsApp... ha cambiado la forma de juntarse, todo es digital”.



ENRIQUE GONZÁLEZ
VIGILANTE PRIVADO LA NEGRA

“El trabajo claro que ha cambiado con esto del Coronavirus, está más lento, hay que tener más cuidado, se debe andar con la mascarilla todo el día, y echándose cloro gel en las manos a cada rato. Debemos también ir aplicando las nuevas directrices que da la empresa, porque todo se va adaptando según lo que digan las autoridades. Luego, al llegar a mi casa, me saco la ropa, me ducho y recién ahí voy a conversar y estar con mi familia”.



CECILIA FLORES
AUXILIAR DE ASEO OFICINA CENTRAL

“Hay menos gente ahora, porque la mayoría en Oficina Central están realizando teletrabajo, a excepción de los gerentes. Pero igualmente sanitizamos todo, tenemos toallas de cloro, guantes, nos dieron de todo para sanitizar. Y al llegar a mi casa, me ducho y me cambio de ropa”.



En casa...

(ON TELETRABAJO)

¿CÓMO ESTÁN VIVIENDO EL TELETRABAJO NUESTROS COMPAÑEROS? LES MOSTRAMOS ALGUNAS EXPERIENCIAS.



MÓNICA ZAPATA

ASISTENTE DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

"Estar encerrada no me acomoda mucho, pero es lo que hay que hacer. Pienso que la prevención empieza por uno, si me cuido soy capaz de cuidar a los demás. En ese sentido, encuentro que la empresa lo hizo súper bien, porque se adelantó a los hechos con el fin de proteger a su gente, se tomaron las medidas necesarias y la información fue siempre oportuna y clara para los que trabajamos en EXCON. En cuanto al trabajo, yo soy sumamente metódica, y dedicada, estoy todo el día trabajando y, de hecho, se trabaja más".



ULISES CORDERO

TIC DESARROLLO

"La medida es bien buena, es algo que se tenía que hacer. El trabajo sí me ha resultado, no he tenido problema, pero la parte más desventajosa es que en mi casa no tengo un lugar especial para trabajar, por lo que tengo que estar en la pieza, que no es lo ideal. Además está el tema de mi familia, que no está relacionada con el teletrabajo y que por estar en la casa, piensan que estoy disponible, pero no es así, porque estoy trabajando".



FRANCISCA CASTRO
ANALISTA DE FINANZAS

"Hace como 3 semanas estoy en teletrabajo. Usamos la plataforma Teams y todos los días hacemos una reunión de coordinación con el equipo de Finanzas, tipo 8:30 horas, y durante la jornada nos vamos hablando en caso de que necesitemos algún reporte. La verdad es que me ha funcionado bien, porque es más fluido y eficiente, hemos logrado todos los reportes a tiempo. Es una buena medida, estoy tranquila por el tema de la contingencia".



MANUEL HERRERA
INGENIERO PLANIFICACIÓN Y CONTROL

"Con el teletrabajo tengo un gran punto a favor, ya que soy de Viña y me ahorro muchas horas de viaje al día. Y para el trabajo también encuentro que es mejor, porque cuando se necesita algo, te conectas, buscas a la persona en Teams y se soluciona tu requerimiento rápidamente. Me parece súper buena esta medida. Se nota que EXCON está tomando resguardos para toda su gente, que cuidan a sus personas, hay un manejo y gestión para ver como cuidarnos a todos. Siento que estoy en una empresa que te protege".



LORENA MIRANDA
ASISTENTE DE ADQUISICIONES

"Nos dieron la oportunidad del teletrabajo y ha sido muy bueno porque no nos exponemos. A las 8 am está todo el equipo conectado y trabajamos muy bien, nos apoyamos entre todos. Encuentro esta medida excelente, se nota que la empresa piensa en uno y en su familia, que son los valores de EXCON".



Rutinas en cuarentena:

MENTE SANA EN CUERPO SANO

SON MILLONES DE PERSONAS EN EL PLANETA LAS QUE SE MANTIENEN EN AISLAMIENTO O CUARENTENA PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS, LO QUE IMPLICA QUEDARSE EN SUS CASAS SIN SALIR A LA CALLE, POR UN TIEMPO INDEFINIDO.

En este escenario de incertidumbre y privación es clave cuidar nuestra salud mental y corporal, por lo que te proponemos algunos tips que te podrán servir para manter un equilibrio diario.

1 ORDENA TUS DÍAS

Intenta seguir horarios y establece rutinas claras que te permitan ir marcando las jornadas.

2 EVITA ESTAR CONECTADO TODO EL RATO A LAS REDES SOCIALES

Silencia palabras clave que pueden ser desencadenantes en Twitter y abandona, por ejemplo, aquellos grupos de WhatsApp que puedan tensionarte.

3 COMUNÍCATSE POR TELÉFONO CON TUS FAMILIARES Y AMIGOS CERCANOS

Sostener una conversación "real" con otra persona hablada y no escrita es una instancia de contención necesaria en momentos difíciles.

4 ESTABLECE RECREOS QUE TE PERMITAN PERMANECER INACTIVO POR UN RATO

Con semanas y meses de la pandemia de coronavirus por delante, es importante tener tiempo de ocio, ideal si puedes tener un rato de luz solar.



Y AL TRABAJAR...

- ⇒ Vístete y por ningún motivo te quedes en pijama.
- ⇒ Establece límites. Es importante cumplir desde tu casa con el horario de trabajo establecido, al igual como si estuvieses en la oficina.
- ⇒ Si debes salir, toma todos los resguardos necesarios para tu salud, como llevar siempre tu mascarilla bien puesta y mantener al menos dos metros de distancia de la gente.
- ⇒ Toma descansos regulares. Es bueno tener una rutina cuando trabajas desde casa, pero sin caer en la monotonía. No debes permanecer pegado a la pantalla de la computadora todo el día. Toma descansos regulares, levántate de tu escritorio y muévete como lo harías en una oficina.