

GUÍA PRÁCTICA PARA ABORDAR LA CRISIS **COVID-19**

Material para Tele Trabajadores



**RECUERDA QUE CUENTAS CON RAE,
TU RED DE APOYO PARA RECIBIR ORIENTACIÓN PROFESIONAL 24/7**

GUIA PRÁCTICA PARA ENFRENTAR EL CONFINAMIENTO



¿Qué es aquello que **SÍ DEBEMOS HACER** en estos días de confinamiento?

Establecer una rutina diaria, en relación a:

- ✓ tareas de responsabilidad
- ✓ tareas de autocuidado
- ✓ tareas ocio.

Asumir estas tres áreas de la vida, es fundamental para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece, de tal forma de no alterar traumáticamente nuestra vida.

Ajustar esta nueva situación al máximo posible, respecto de lo que hacíamos:

1. **Horario de trabajo:** Seguir trabajando si es posible, y si no lo es, adaptar nuevas responsabilidades y tareas a los miembros de la familia.
2. **Horario de descanso:** Evitar modificar nuestros hábitos de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **Horario y hábitos de comida:** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible esta rutina. Muchas personas al estar confinados en casa, comen de manera compulsiva y sin orden. Si sus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco a establecer nuevos objetivos, que les harán sentirse mejor.
4. **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos, ni peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Si sus rutinas antes eran, ducharse, vestirse y salir al trabajo, deberá seguir estos hábitos de la forma más parecida posible.
5. **Horarios de ocio y tiempo libre.** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida esas actividades que no habíamos tenido el tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de rellenar TODO el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- ✓ Las personas acostumbradas a tener mucha interacción social, puede servirse de las llamadas y video-llamadas para tener ese momento de encuentro con amigos.
- ✓ El Autocuidado es muy importante y toma una parte del día y de la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (un buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien)
- ✓ Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (cocinar, manualidades, pintar...)
- ✓ Es buen momento para recuperar los lazos intrafamiliares que habíamos perdido, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...) Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamadas, video-llamadas grupales, juegos en grupo...)



Ahora que ya sabes qué es lo que se debería hacer, es importante conocer aquello que NO DEBEMOS HACER durante esta cuarentena:

- Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, atacando el refrigerador.
- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir el ahora y saborear el momento.
- Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo, ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet o por las redes sociales (aumenta la ansiedad).
- Las personas que tienen como costumbre una alta actividad fuera de casa, pueden comenzar a sentir el agobio prematuramente. Por eso, es importante que empiecen desde ya con las recomendaciones.

Material para Tele Trabajadores

Introducción



En un país en el que el teletrabajo aún no está muy extendido, llega el coronavirus para revolucionarnos y ponernos todo patas arriba. ¡CALMA! Multitud de empresas e independientes han optado por esta forma de trabajo para proteger la propagación del virus, sin que suponga un menoscabo de actividad y resultados. Es cuestión de responsabilidad y compromiso y no nos queda otra que adaptarnos y colaborar. ¿Cuántas veces nos hemos quejado de no tener tiempo para estar en casa? ¿Cuántas veces nos hemos quejado de nuestros compañeros de trabajo, del tráfico, del frío o del calor en la oficina? ¡Este es nuestro momento! Vamos a expresar las ventajas que tiene trabajar desde casa... Está claro que no nos estrenamos en esto del teletrabajo en las mejores condiciones... Tenemos que atender las tareas del hogar, las laborales, con miedos y ansiedad, sin colegio, sin abuelos, sin poder salir para despejarnos... No es un reto fácil, pero vamos a aceptarlo como un desafío que hay que lograr JUNTOS.

Psicoeducación

Para empezar, hagamos un esfuerzo y encontremos las ventajas que tiene trabajar desde casa:

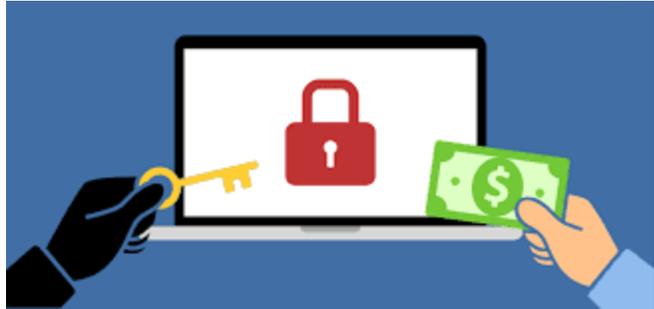
- Permite la conciliación familiar.
- Nos ahorramos los tacos, el tráfico y la contaminación.
- Puede mejorar la eficiencia de los empleados.
- Podemos organizarnos a nuestra manera.
- Es una oportunidad para aprender a trabajar de este modo.

Aunque, como inconveniente, perjudica a las personas que no están acostumbradas a organizar su propio trabajo y a ser disciplinadas. Con esta forma de trabajo es fácil distraerse y desmotivarse y, por tanto, reducir la productividad. Así que, el desafío es encontrar el punto adecuado para ser productivos y no procrastinar. Todos estos consejos nos ayudarán a conseguirlo:

- No podemos sentarnos a trabajar con el pijama puesto. Arreglarnos nos ayuda a sentir que estamos en nuestro ambiente laboral. Los simbolismos son importantes y ayudan a nuestro cerebro a ponernos en modo trabajo.
- Buscaremos un lugar adecuado. Un espacio propio, donde nos sintamos cómodos/as, que esté lo mejor iluminado posible y que nos permita privacidad. No todos/as tenemos una casa enorme, pero es importante que encontremos ese sitio para concentrarnos.
- Debemos tener horarios que nos permitan separar el área laboral de la personal. Así nos concentraremos mejor cuando toque trabajar y nos relajaremos mejor cuando toque descansar. No vale eso de quedarnos trabajando hasta las tantas (intenta conservar tus horarios habituales). Es normal que nos despistemos y nos olvidemos del reloj, así que mejor nos ponemos una alarma que nos avise de que hemos terminado. Si tienes niños/as, puedes aprovechar las mañanas cuando estén durmiendo para enfocarte en el trabajo
- Es muy buena idea definir objetivos semanales y diarios. Una vez a la semana reflexiona sobre qué quieres o tienes que conseguir, y cada día nada más sentarte, establece los objetivos para ese día. No te olvides de revisarlos y comprobar si los has conseguido.
- Cuida tu postura mientras trabajas.
- Es imprescindible que hagamos pausas. Mueve tu cuerpo cada hora, levántate, bebe un vaso de agua, da un paseo, mueve y estira brazos y piernas durante al menos 5 minutos.
- ¡Cuidado con las distracciones! En casa hay muchas cosas que hacer, es muy común que te entretengas antes de sentarte en la silla... Y si tienes hijos tienes que hacer acuerdos con ellos, por ejemplo, que no te puedan llamar si la puerta está cerrada o que no puedan molestarte en determinados horarios. Otra fuente habitual de distracciones es el teléfono, y más en estos momentos, por lo que lo mejor será definir unos horarios para mirarlo y dejarlo apagado mientras trabajamos.
- Cuando llegue el fin de semana es el momento de darnos algún capricho. Puede ser una comida especial, dormir hasta tarde, un baño relajante o hacer un montón de actividades agradables. Todo eso que hará que volvamos a nuestra jornada laboral con las pilas a tope.
- Dedicaremos un tiempo para formarnos en las plataformas online que vamos a utilizar. Debemos tener en cuenta las herramientas digitales disponibles. La tecnología, hoy en día, nos brinda un abanico enorme de posibilidades para gestionar nuestro día laboral. ¡Elige bien!



- Y, por último, debemos proteger los datos más que nunca. Los cibercriminales pueden aprovechar estas situaciones de crisis y cualquier brecha en nuestros sistemas para engañarnos. Ojo con las contraseñas y utilicemos el sentido común y no



pinchemos en enlaces sospechosos. Es fundamental trabajar sin poner en riesgo los datos de nuestra empresa. Y, sobre todo, ser flexibles y no auto castigarnos si en algún momento no hemos podido cumplir con el compromiso. ¡Lo estamos haciendo lo mejor que podemos!

Ejercicios prácticos

A continuación te vamos a dar unos cuantos ejercicios que puedes poner en marcha en tu casa. Aquí hay una lluvia de ideas, obviamente, puedes escoger los que más se adapten y/o te gusten:

1. Define los horarios en los que vas a trabajar. Y programa una alarma para que te avise del FIN de la jornada. Por ejemplo, puedes hacerte tu propio horario. No caigas en el error de trabajar durante todo el día, de ahí la importancia de ponerte un fin. Además te aconsejamos que si convives con familia plasmes tu horario de trabajo en un lugar visible, de manera que todos pueden respetar dicho horario.

2. Define los objetivos que vas a conseguir cada semana. Elige un día fijo y una hora en la que te vas a dedicar a esa planificación. Si no defines tus objetivos no sabes tu dirección. Esto sucede tanto en la vida como en el trabajo. Por ello, y debido a su importancia, te recomendamos que defines los objetivos semanales. Obviamente son individuales porque todas las profesiones y puestos de trabajo son diferentes.



3. Prepara un folio para escribir en él todas las distracciones que aparecen en tu jornada laboral (levantarme a la nevera, niños, teléfono...). Y cuando termine el día anota soluciones que puedes llevar a cabo para cada distracción. Es muy probable que si no estás acostumbrado a trabajar en casa te surjan muchos impedimentos, bien atender obligaciones familiares o bien tus propias distracciones. Es importante que te des cuenta

de ellas, para que así, puedas remediarlas y tu teletrabajo sea eficaz. Y para que te sea más fácil... ¿Cuáles son los acuerdos que tienes que hacer en casa para que te dejen trabajar en tu horario sin interrupciones? Escribe una propuesta y comunícala a tu familia. Por ejemplo, sus tiempos de concentración pueden ser también los tuyos, y pueden compartir todos los mismos momentos de recreo y descanso.

4. Por último, escribe cuáles son los premios que te vas a dar si cumples con tus objetivos. Y cuáles serán las actividades de desconexión en los días libres. Es importante recompensarse. Los seres humanos al igual que los animales, funcionamos en base de recompensas (sean emocionales, materiales, etc...). Las recompensas/premios nos ayudan a continuar y nos impulsan a seguir nuestro desempeño con más ganas. Además repercuten de manera directa en nuestras emociones... ¡A nadie le amarga un dulce!



Recomendaciones para pasar el tiempo en casa

Una buena rutina para empezar la jornada sería:

- ✓ Levantarnos, hacer unos estiramientos rápidos, unas respiraciones, desayunar, hacer la cama, ducharnos, arreglarnos y... ¡a trabajar!
- ✓ ¡Cuidado con las noticias! Buscaremos datos que ofrezcan medios fiables y no estaremos todo el día pendientes de la televisión ni de los informativos. Nos marcaremos uno o dos momentos al día para mantenernos actualizados.
- ✓ Tenemos que mantenernos conectados y no aislarnos. Además de mantenerte "conectada/o" teletrabajando, aprovecha para también conectar contigo y con los tuyos.
- ✓ ¡Aire puro! No te olvides de ventilar bien la casa obviamente. Pero también de ventilar tu espacio de trabajo. No es recomendable que teletrabajes sin una buena ventilación ya que puede que te entre sueño. Y por supuesto, si la situación te desborda o notas síntomas de ansiedad, recuerda que los/las psicólogos/as seguimos trabajando en nuestras consultas de manera online. ¡Pide ayuda!

Pensamientos respecto al coronavirus

A continuación te planteamos la discusión de diferentes pensamientos que pueden surgir estos días relacionados con la enfermedad y el aislamiento. Es interesante que plantees lo tuyos propios y los discutas con todas las pruebas que puedas tener relacionadas con tu vida. Estos son ejemplos generales, pero creemos que pueden ayudarte a entender el proceso:

1. Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares). Este pensamiento lo trabajamos para controlar las preocupaciones excesivas por la salud.

Intensidad: este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.

Utilidad: este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, como ver mucho los informativos, mirar síntomas en internet, salir en exceso a la calle para comprar medicación, etc. Por tanto, no me ayuda en mi objetivo actual que es cuidar de mi salud y la de los míos.

Lenguaje: el lenguaje que utilizo es muy extremo. Seguro implica 100% de probabilidad de tener el virus. Además, solemos pensar en que si lo tenemos, la sintomatología será muy peligrosa, cuando sabemos que existen casos con síntomas leves.

Objetividad: si no presento síntomas es muy probable que no tenga el virus. Si tomo las medidas de prevención no me infectaré (lo mismo con mi familia). Un solo síntoma (por ejemplo fiebre) no quiere decir que tenga el virus. Si en última instancia lo contraigo no quiere decir que vaya a ser mortal (letalidad según la OMS de un 3,7%).

Pensamiento alternativo: es muy poco probable que yo o alguien de mi familia tenga el virus.

2. Tendré ansiedad si paso tanto tiempo en casa. Este pensamiento lo trabajamos para que puedas manejar el confinamiento.

Intensidad: emociones intensas de ansiedad y sensación de inutilidad que son intensas, no están bajo control ni me dan control de mi conducta.

Utilidad: este pensamiento no me resulta útil porque me aleja de mi objetivo que sería estar lo mejor posible en casa. Puede que a consecuencia de la ansiedad no se me ocurra nada que hacer, no cumpla un horario y procrastine las actividades que tenía programadas.

Lenguaje: lenguaje extremo de alta probabilidad y alto malestar.

Objetividad: no tengo pruebas para decir que tendré ansiedad por estar en casa. Que haya tenido ansiedad estando en casa no quiere decir que esta vez tenga que pasarme lo mismo. Debemos tener en cuenta que es una situación especial y que los motivos para estar sin salir son de peso. Si me pongo a pensar, muchos días no he salido de casa por voluntad propia y he estado a gusto y haciendo muchas actividades agradables. Si aparece la ansiedad será con una intensidad leve, como cierto agobio, pero es muy probable que la sepa manejar para que no suba a niveles altos.

Pensamiento alternativo: es poco probable que tenga ansiedad intensa por estar en casa.

❖ Recomendaciones para estar en casa

A continuación, te sugerimos unas recomendaciones para que controles esos pensamientos y la posible ansiedad que puedas tener.

- ✓ Cuando te levantes, empieza trayendo a tu mente un pensamiento positivo.
- ✓ Si a tu cabeza llegan pensamientos que te producen cierto malestar, párate durante unos segundos y realiza un pequeño acto que haga que pare tu pensamiento. Por ejemplo un pequeño pellizco en tu mano.
- ✓ Cuando te acuestes procura hacerlo en calma contigo mismo/a, esto es, en total tranquilidad, sin pensamientos que te angustien y que hagan que duermas con tensión.
- ✓ Si tiendes a estar nerviosa/o, procura no beber y/o consumir mucha cafeína.



- ✓ Ten un momento en el día para analizar tu estado, tus pensamientos y tus emociones.