



CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD EN PERÍODO DE CONTINGENCIA (COVID-19)



EL ESTAR TRABAJANDO EN CASA CONFINADO, PUEDE GENERAR MALESTAR PSICOLÓGICO QUE SE DEBE TRATAR DE PREVENIR. ES POR ESTO QUE, FRENTE A LA INVASIÓN DE PENSAMIENTOS SOBRE EL AISLAMIENTO, DEBEMOS ENFOCARNOS COGNITIVAMENTE EN QUE ESTE EJERCICIO ESTÁ SALVANDO VIDAS.

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS

01 PREPARANDO EL DÍA



Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado. De ser posible, no trabajar en la misma habitación donde se duerme, ya que esto ayudará a generar un límite entre lo laboral y doméstico, permitiendo un distanciamiento psicológico con el trabajo. Además, ayudará a que cuando acabe el horario laboral se pueda simplemente “dejar de ver” el lugar de trabajo. Si no es posible, tratar de separar visualmente (por ejemplo, con un mueble) el lugar de trabajo y el lugar para dormir.

02 SÍMBOLOS DE INICIO Y TÉRMINO



Los símbolos son recomendables especialmente porque debemos tratar de hacer un distanciamiento psicológico entre la vida doméstica y laboral. Se sugiere tener un “símbolo” que muestre que ya comenzó el día laboral, así como un símbolo que demuestre que terminó. Como símbolo de inicio se recomienda: ducharse, hacer la cama, cambiarse de ropa (no se recomienda trabajar en pijama, ya que eso no permite generar una distancia psicológica entre la vida doméstica y el momento de trabajo), ordenar el lugar de trabajo y preparar un café de “inicio”. Esto permitirá que no se esté “trabajando” luego de terminado el horario previamente definido.

Al terminar se debe guardar todo lo que se utiliza para trabajar, cerrar el notebook, poner algo sobre lo trabajado o esconder el mouse o el lápiz de trabajo. Lo importante es generar un gesto que muestre que ha finalizado la jornada laboral.

03 TRABAJANDO



Planifica qué harás cada día, generando “hitos de avance” que permitan un seguimiento efectivo de las tareas a desarrollar. Asimismo, determinar objetivos, estableciendo para cada uno de ellos un plazo de desarrollo (diario, semanal, mensual).

Descansar entre 8 a 10 minutos, cada una hora de trabajo de digitación intensa.



CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD EN PERÍODO DE CONTINGENCIA (COVID-19)



04 PAUSAS



Al momento de planificar el día laboral en el hogar, es importante **generar una pausa de media mañana, almuerzo y pausa de media tarde**. Esto permite bajar el agotamiento laboral y generar distanciamiento psicológico entre lo laboral y doméstico.

Es importante que las pausas sean momentos de relajación u ocio, no momentos para generar actividades domésticas. Son momentos para leer un poco, comer un snack saludable o interactuar con las mascotas. Si es posible, exponerse un poco al sol, ya sea saliendo al patio o al balcón unos minutos.

Es importante tener al menos tres comidas al día, el desayuno antes de iniciar la jornada laboral, el almuerzo a mitad de la jornada, y la comida al finalizar el día. Si se trabaja frente a un computador, no se debe almorzar frente a él. El almuerzo es un momento de descanso que debe cumplirse.

Si hay síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, se recomienda realizar una pausa que ayude a retomar la concentración, como por ejemplo, realizar una pausa activa (elongar musculatura demandada en la digitación, elongar cuello y espalda, caminar por la casa, etc.). Si quieres saber cómo realizar una pausa activa, mira el siguiente video:

HAZ CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VIDEO





CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD EN PERÍODO DE CONTINGENCIA (COVID-19)



05 AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL



Es importante en momentos de confinamiento buscar cosas para hacer, el ocio muchas veces puede acentuar sintomatología ansiosa o depresiva por lo que es ideal **generar un horario no solo con los momentos en los que se trabajará, sino también con qué se hará en los momentos de ocio**, ya sea leer, hacer deporte en casa o reparar cosas que hace tiempo estaban olvidadas en el hogar.

Hay muchos deportes que se pueden hacer sin salir casa y en espacios reducidos, como yoga, baile, entrenamiento funcional, etc. Es importante tener en cuenta que en los momentos de ocio se debe limitar la tecnología y privilegiar actividades físicas o manuales.

Quienes viven solos, no deben aislarse. El no hablar con amigos o familiares de forma regular puede restar habilidades sociales en el futuro y aumentar la sensación de soledad. Agendar momentos para llamar a las personas con las que se tiene vínculos afectivos, tratar de que sea una llamada por teléfono o una videollamada y no un mensaje de texto. La idea es generar redes de apoyo y no simplemente comunicarse. Cuando llegue el fin de semana, imaginar que el lugar de trabajo está cerrado, no entrar ni para limpiarlo, ni para mandar “un pequeño mail”.

06 Recomendaciones complementarias



No sobreinformarse respecto de la situación mundial actual. Es especialmente importante minimizar el leer o escuchar noticias que hagan sentir ansioso o angustiado. Solo informarse en momentos específicos del día y a través de medios creíbles y de fuentes confiables, ojalá solo una vez al día, centrándose en los hechos, no en rumores ni desinformación. Los hechos pueden ayudar a minimizar los miedos, y ayudan a posteriormente seguir ocupados en actividades como el trabajo o actividades de ocio placenteras.

Además de protegerte, apoyar a los demás. Ayudar a otros en su momento de necesidad puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo como al que ayuda. Por ejemplo, hacer una llamada breve por teléfono a vecinos o personas en la comunidad que pueden necesitar ayuda adicional. Trabajar juntos como comunidad puede ayudar a crear solidaridad para abordar esta situación.

Evitar usar estrategias de afrontamiento poco útiles como el tabaco, el alcohol u otras drogas. A largo plazo, estos pueden empeorar el bienestar mental y físico. Este es un escenario único y sin precedentes para muchos trabajadores. Aun así, usar estrategias que han funcionado en el pasado para controlar los momentos de estrés pueden ser beneficiosas ahora.