# CONSEJOS DE GESTIÓN PSICOSOCIAL, ESTRÉS Y SALUD MENTAL DURANTE EL CONFINAMIENTO

La situación de confinamiento en casa durante períodos largos puede generar mucho malestar psicológico. Con el fin de prevenir o mitigar dichos efectos, puedes facilitar a los trabajadores las siguientes recomendaciones:

- Planifica el trabajo, la rutina horaria y cúmplela
- Céntrate en lo que se puede hacer
- Sé positivo. Se gana más quedándose en casa. Se salvan vidas. Sé consciente del riesgo que correrías si no lo hicieras. Considera que este aislamiento puede resultar provechoso
- Mantente activo, ocupado.
- Evita la sobreinformación. Estar permanentemente conectado puede aumentar innecesariamente la sensación de riesgo y ansiedad. Acude solo a fuentes fiables de información. Contrasta la información que compartas.
- Identifica los pensamientos que te molestan. Si piensas en la enfermedad y el Covid-19 el malestar se incrementará.
- Reconoce las emociones que se viven y afronta las principales preocupaciones con información. Aun así, hay que saber que encontrarse triste, con ansiedad y preocupación entra dentro de lo esperable para esta situación. Acepta lo que sientes.
- Mantén el contacto social, usando las nuevas tecnologías. Comparte tus dificultades. Habla con las personas cercanas de tu confinamiento si te alivia. El apoyo social es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social por cuarentena.
- Ayuda, si te es posible, en algo a los demás. Reconforta pertenecer a un equipo y ayudar a dar soluciones.
- Haz ejercicio o actividad física. Desconecta. Utiliza medios prácticos para relajarte. Haz cosas que habitualmente te resulten entretenidas.
- Relaja tu cuerpo con técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular.
- Si aun así te sientes sobrepasado, pide ayuda o consejo profesional

*Imágenes de Lukas Bieri y de Gerd Altmann en Pixabay.*

# 4 CONSEJOS DE GESTIÓN PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO A DISTANCIA DEBIDO AL COVID-19

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL
insst Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

El confinamiento por el covid-19 ha propiciado la necesidad de improvisar en muchos hogares el trabajo a distancia sin los recursos, organización y soporte idóneos. Se ofrecen una serie de recomendaciones prácticas para los trabajadores:

## 1 CREA TU PUESTO DE TRABAJO

- Elige un lugar tranquilo.
- Busca una superficie y un asiento de trabajo que te permitan adoptar una postura adecuada.
- Asegúrate una buena luz y temperatura, si puedes, con ventilación y luz natural.
- Coloca tu pantalla perpendicular a la ventana para evitar deslumbramientos y reflejos.

Si tienes familia, negocia con ella para compartir tranquilidad, espacio y equipos.

- Establece un horario y sus correspondientes pausas.
- Levántate, camina, cambia de postura cada cierto tiempo.
- Practica estiramientos en cuello, brazos y espalda, al menos una vez al día.

## 2 ORGANIZA EL TRABAJO

- Acuerda con tu jefe y compañeros los momentos en que debes permanecer disponible, conectado.
- Planifica tu carga de trabajo en la situación actual.
- Revisa tus tareas y modifica lo necesario. Sé flexible.
- Crea una rutina horaria.
- Planifica el trabajo y... ¡cúmplelo!

Separa tu actividad laboral de tu vida personal o familiar. Trabajar desde casa no implica trabajar a cualquier hora.

## 3 COMUNÍCATE

- Mantén el contacto frecuente con tus compañeros.
- Comparte tus dificultades.
- Habla sobre el confinamiento y la situación actual, no sólo de trabajo.

Si puedes, ayuda a los demás. Reconforta sentirse parte de un equipo que se apoya.

- El apoyo social es la mejor manera de reducir ansiedad, depresión, soledad, miedo...
- Utiliza los canales habituales en tu empresa para informar de cualquier riesgo o circunstancia que te afecte en esta nueva situación.

## 4 SÉ RESPONSABLE

- Sé positivo. Céntrate en lo que puedes hacer.
- Tus condiciones no son las mismas que en el trabajo habitual. Es probable que surjan conflictos en la convivencia que hagan disminuir la duración y la capacidad de concentración.

No estás de vacaciones, tampoco te exijas por encima de lo que resulta realista... Sé honesto contigo mismo y con la empresa.

# 4 CONSEJOS PARA MANTENER EL BIENESTAR EMOCIONAL CUANDO SE TRABAJA EN CASA DEBIDO AL COVID-19

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL | insst Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

El trabajo desde casa en condiciones improvisadas, añadido a las exigencias e incertidumbres del momento actual, puede generar malestar psicológico.
Se ofrecen una serie de recomendaciones prácticas para que los trabajadores logren unas condiciones psicosociales de trabajo lo más saludables posible:

## 1 ESCÚCHATE Y OBSÉRVATE

Identifica los pensamientos que te molestan.

Evita pensamientos recurrentes y catastrofistas.

MINISTERIO DE SANIDAD | MINISTERIO DE TRABAJO

Mantente informado a través de fuentes fiables. Evita la sobreinformación.

Reconoce y expresa las emociones que vives. Acepta lo que sientes.

La tristeza, la preocupación, la ansiedad o el miedo son normales en una situación como esta. No te sientas culpable o débil por ello.

## 2 CREA RUTINAS Y DESCONECTA

Cuida la higiene personal, la alimentación y el sueño.

Haz ejercicio físico regularmente.

Desconecta de la tecnología y la información. Estar permanentemente atento al tema puede aumentar tu ansiedad.

Haz cosas que habitualmente te gustan. Aprovecha para hacer aquellas para las que nunca tienes tiempo.

Cuida tu vida familiar y social. Comparte, juega, celebra, intercambia afecto con los tuyos.

## 3 UTILIZA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- RESPIRACIÓN PROFUNDA
- RELAJACIÓN MUSCULAR
- MEDITACIÓN

## 4 SI AUN ASÍ TE SIENTES SOBREPASAD@...

Pide ayuda o consejo profesional.

PRL

Puedes comunicarte o asesorarte con el delegado o encargado de prevención de riesgos laborales de tu empresa.

Si tu empresa dispone de un programa de ayuda al empleado, o servicios de acompañamiento psicológico... ¡úsalos!

# BIENESTAR EMOCIONAL

**Nuestro bienestar resulta de la combinación de la motivación por lo que hacemos cada día, la calidad de nuestras relaciones, el equilibrio financiero, nuestra salud y el orgullo que sentimos por nuestra contribución a la comunidad. Las empresas deben fomentar circunstancias que favorezcan el bienestar de sus trabajadores.**

## PRINCIPALES FACTORES DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Actitud positiva

Autoestima

Capacidad para afrontar la adversidad (resiliencia)

Capacidad para afrontar el estrés y otras emociones

Relaciones positivas y duraderas

## ¿CÓMO PUEDES AUMENTAR TU BIENESTAR EN EL ENTORNO LABORAL Y FUERA DE ÉL?

### *1. Gestiona tus tareas*

1. Mejora tus habilidades

2. Organiza y planifica

3. Evita la multitarea

### *2. Mantén relaciones positivas con compañeros*

1. Trabaja en equipo

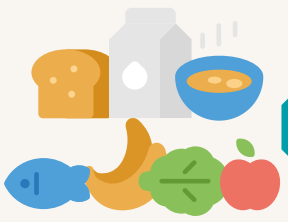
2. Escucha

3. Ofrece y pide ayuda

4. Participa

5. Comparte información

### *3. Cuídate y favorece un entorno más positivo*



1. Cuida tu alimentación

2. Haz ejercicio

3. Descansa lo suficiente

4. Cuida tus relaciones

**Apuesta por una calidad de vida mejor para ti y tu entorno.**

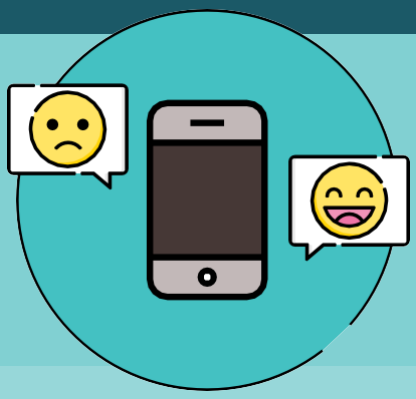
GS.C.3.1.17

Depósito legal: M-31632-2017
NIPO (en línea): 272-17-066-7
NIPO (papel): 272-17-065-1

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
inssbt
Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo

Organización Mundial de la Salud

# Lidiar con el estrés durante el brote de 2019-nCoV



Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis.

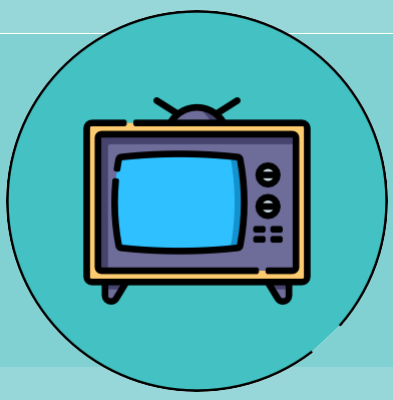
Puede ser de ayuda hablar con personas de confianza. Póngase en contacto con amigos y familiares.

Si debe permanecer en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y mantener contactos sociales con sus seres queridos en casa y por correo electrónico y teléfono con otros familiares y amigos.

No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones.

Si se siente superado por la situación, hable con un trabajador de la salud o un consejero en cuestiones de salud. Tenga un plan, sepa dónde y cómo buscar ayuda para atender sus necesidades de salud física y mental, si es necesario.

Infórmese sobre los hechos. Reúna información que le ayude a determinar con precisión su nivel de riesgo para poder tomar precauciones razonables. Busque una fuente creíble, en la que pueda confiar, como el sitio web de la OMS o una agencia de salud pública local o estatal.



Limite su nivel de preocupación y nerviosismo reduciendo el tiempo que usted y su familia pasan viendo o escuchando noticias de los medios de comunicación que les generen malestar.

Recurra a capacidades que ya haya utilizado en el pasado y le hayan ayudado a sobreponerse a las adversidades de la vida, y utilice esas capacidades para manejar sus emociones durante este difícil periodo de brote.