

psiCOVIDa - 10



**Información útil, pautas y
dinámicas para toda la población**
Realizado por psicólogas y psicopedagogas.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

¡Hola lectores!

Antes que nada, nos presentamos:

- Dani Bellorín (@psicope_dani)
- Isabel García (@isabel_garcia_psicologa)
- Lara Tomás (@calmapsicologia)
- Laura Fuster (@laurafusterpsicologa)
- Laura Martín (@lauramartinfreijepsicologa)
- Patricia Fernández (@lapsiquedepatri)
- Sara Subirats (@sarasubirats.psicologia)
- Silvia Pueo (@psicologayhumana)
- Sofía Alonso (@psheda)
- Teresa Álvarez (@axonoyeaxon)

Somos nueve psicólogas y una psicopedagoga que nos hemos reunido “virtualmente” y hemos realizado el siguiente manual en el cual podrás apoyarte.

La psicología y la vida van unidas de la mano. Todo lo que hacemos, nuestros actos, nuestros pensamientos, nuestras emociones, todo, absolutamente todo aquello que pase en nuestra vida, está relacionado con la psicología, por eso nace psiCOVIDa-10, y no, no es un virus, pero esperamos que se disemine rápido con un único fin:

Q U E R E M O S A Y U D A R T E .

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

9. Material para teletrabajadores.

❖ 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 y autónomos 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.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

¿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 exprimir 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 cole, 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 atascos, 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.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

- 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, te toca madrugar. ¡Aprovecha que están durmiendo y enfócate 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 móvil, 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!

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

- 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, móvil...).** 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

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

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 podéis 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 que no notes el cambio de tu cuarto a tu lugar de trabajo.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

- 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!

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon