

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.



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



SI AUN ASÍ TE SIENTES SOBREPASAD@...

4



Pide ayuda o consejo profesional.

P
R
L

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!