



Pautas para promover un afrontamiento psicológico adecuado frente al COVID-19.



Si no estás afectado por el coronavirus

Si estás sintiendo una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como nerviosismo, no puedes dejar de pensar en otra cosa, tienes preocupación por enfermarte, necesitas estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema, tienes dificultad para concentrarte o interesarte por otros asuntos, sigue estas recomendaciones:

- Reconoce tus emociones y acéptalas. Si es necesario, comparte tu situación con las personas más cercanas.
- Busca pruebas de realidad y datos fiables. Si usas redes sociales para informarte, procura hacerlo con fuentes oficiales
- Evita la sobreinformación.
- Informa a tus seres queridos de manera realista.

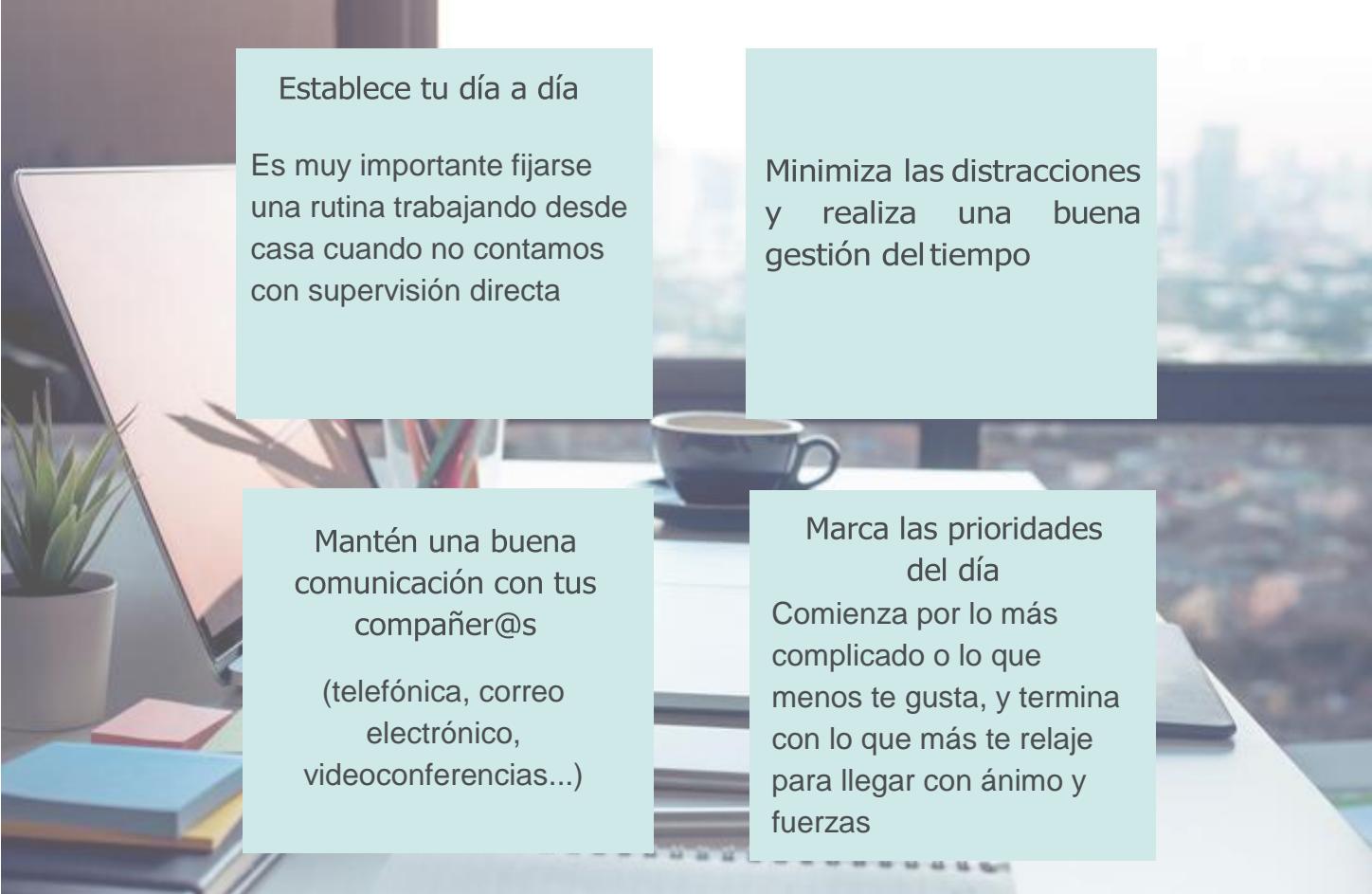


Si formas parte de la población de riesgo

- Sigue las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias.
- Infórmate de forma realista y sigue las pautas emocionales anteriores.
No trivialices ni magnifiques el riesgo.
- Sé precavido y prudente sin alarmarte.
- Si te recomendaran medidas de aislamiento y sientes estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza. Trata de mantenerte ocupado y conectado con el entorno.
- Genera una rutina diaria y aprovecha para hacer aquellas cosas que te gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puedes realizar (leer libros, ver películas, etc.)

CLAVES PARA TRABAJAR DESDE CASA

Pautas para la correcta organización del trabajo:



Establece tu día a día

Es muy importante fijarse una rutina trabajando desde casa cuando no contamos con supervisión directa

Minimiza las distracciones y realiza una buena gestión del tiempo

Mantén una buena comunicación con tus compañer@s

(telefónica, correo electrónico, videoconferencias...)

Marca las prioridades del día

Comienza por lo más complicado o lo que menos te gusta, y termina con lo que más te relaje para llegar con ánimo y fuerzas

CLAVES PARA TRABAJAR DESDE CASA

Lugar de trabajo

- 1. Habilita una zona aislada dentro de la vivienda**
con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo.
- 2. Dispón de luz natural**
preferiblemente, y que el ruido, tanto externo como de la casa, sea el menor posible.
- 3. Ordena el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes**
respetando los lugares de paso, etc.
- 4. Coloca el cableado eléctrico y telefónico de manera fija y en las paredes**
De esta manera se evitarán accidentes innecesarios
- 5. Vigila la temperatura de la habitación,**
así como la ventilación de la misma

CLAVES PARA TRABAJAR DESDE CASA

► Lugar de trabajo:

- 1. No te olvides de beber agua**
- 2. Haz descansos cortos y frecuentes**
- 3. Utiliza una buena posición frente al ordenador**
evitando mantener posturas estáticas.
- 4. Asegúrate de contar con la iluminación suficiente**
para evitar la fatiga visual.
- 5. Intenta separar el trabajo de la familia**
Busca rutinas para el espacio y tiempo de trabajo que favorezca la separación de la vida familiar y laboral disminuyendo la probabilidad de interrupciones.





Cuidamos de tu empresa y tus trabajadores

www.quironprevencion.com