



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.

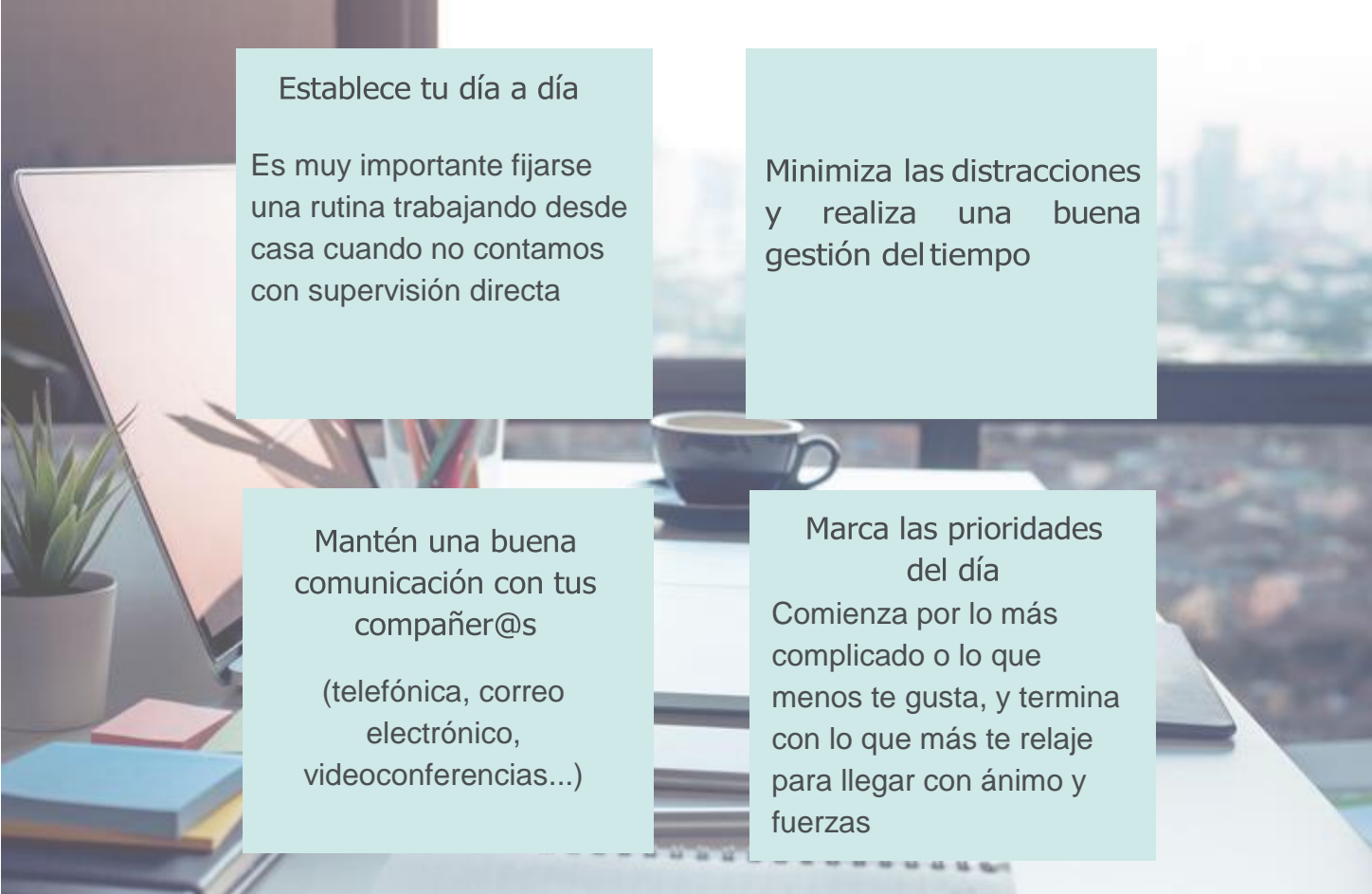


## Si formas parte de la población de riesgo

- 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](http://www.quironprevencion.com)