

## Objeto de la ficha

Esta ficha determina las rutinas y las recomendaciones psicosociales básicas para todo personal del Ayuntamiento que en esta situación temporal y excepcional tengan que realizar teletrabajo durante el COVID-19, basadas en las recomendaciones del Equipo Psicosocial del SA- MU y otras fuentes de reconocido prestigio.

Lo primero, recuerda que el confinamiento es una medida que, aunque obligatoria, está pensada para cuidarnos y protegernos a nosotros y al resto. Así, evitamos la propagación del virus y el colapso de hospitales, ayudándonos entre todas las personas.

Esta medida tiene poca efectividad si durante el resto del día no seguimos las obligaciones impuestas por el estado de alarma.

## Recomendaciones Previas

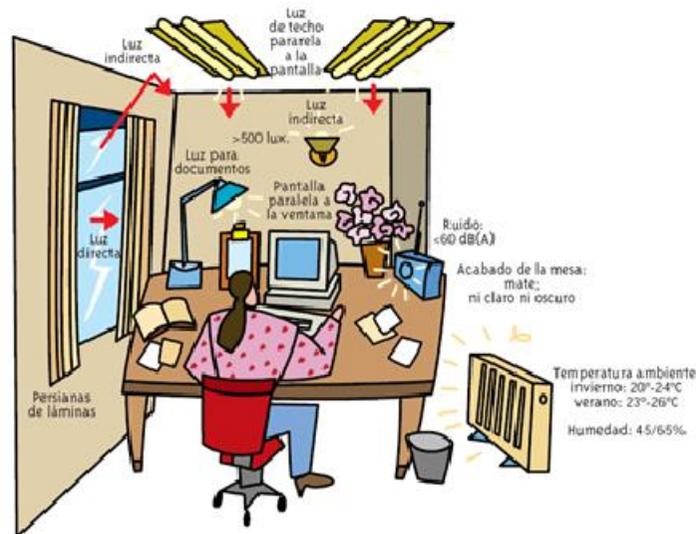
Mantener el contacto con los compañeros. Aunque no los veamos a diario, hay muchas maneras de tener una relación fluida con los compañeros: hablar por las redes sociales, etc.

Separar el ocio de las obligaciones laborales. El teletrabajo tiene el riesgo de volvernos adictos al mundo laboral. Aunque tengamos acceso al sistema de la empresa o al mail de trabajo, hay que saber separar las diversas parcelas de la vida.

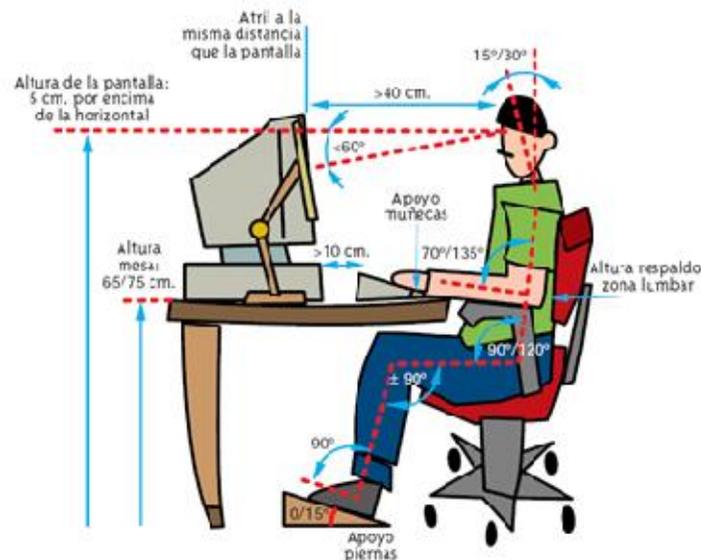
No llevar una vida sedentaria. En esta situación estamos expuestos a problemas de salud. Así pues, antes o después de trabajar, márcate como objetivo hacer ejercicio o estiramientos.

Hacer pequeñas pausas para comer o estirar los músculos. Las contracturas pueden aparecer si estamos mucho rato en la misma posición. Igualmente, tenemos derecho a parar durante unos minutos para coger fuerzas.

## Espacio de Trabajo en casa



Es recomendable tener un espacio propio donde trabajar. Trabajar en el dormitorio o la cocina no es buena idea. El desorden o la asociación de ideas con otras obligaciones nos pueden desconcentrar.



Distancias y ergonomía postural en trabajos con PVD.

# RECOMENDACIONES

# PSICOSOCIALES



AYUNTAMIENTO DE  
ROQUETAS DE MAR

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales  
Tfno. 664624028  
sblanco.prevencion@aytoroquetas.org

## Recomendaciones Psicológicas (SAMU)

1. Establece normas de convivencia: Es posible que en estos momentos de cuarentena nos veamos ante una situación inusual y muchas horas compartiendo espacio con más personas, algo a lo que no estamos habitualmente acostumbrados. Por esto es importante establecer normas de convivencia y respeto que nos faciliten adaptarnos a esta situación extraordinaria pero temporal. No hay que olvidar que, aún conviviendo con más personas también podemos mantener nuestros momentos de soledad e intimidad.



2. Si tienes menores a tu cargo: Recuerda que son como esponjas que lo absorben todo. Es importante no solo adecuar la información que vamos a ofrecer según su nivel madurativo, sino cómo se la transmitimos. Para ello, vamos a transmitir seguridad y tranquilidad, cuidando nuestro lenguaje corporal. Si son pequeños, el uso de metáforas sencillas y cuentos puede ayudar a su comprensión, incluso elaborar conjuntamente nuestro propio cuento con dibujos va a ayudarles a interiorizar la información. A cualquier edad hay que favorecer la expresión de ideas, pensamientos y emociones, resolviendo posibles dudas, transmitiendo seguridad y explicando la transitoriedad de la situación. Han de entender que es normal sentir miedo, enfado o aburrimiento y que por ello vamos a estar a su lado y a trabajar juntos/as.



3. Mantén una rutina: Trata de seguir unos horarios a la hora de levantarnos, asearnos, limpiar la casa, realizar actividad física, comidas... ya que nos facilitará adaptarnos a nuestra nueva y temporal cotidianidad. A demás, esta secuenciación de tiempos nos permitirá organizarnos, mantenernos activos y proteger nuestro estado anímico aportando control y sentido a nuestro día a día. ¿Sabes que muchas personas están aprovechando para compartir sesiones de ejercicios que se pueden hacer en casa? ¡Búscalas y comparte la tuya!



4. Ventila y mantén una higiene en el domicilio: Es importante para evitar contagios, y si es posible exponte un rato al sol a través de la ventana, la luz natural nos ayudará a mantener un mejor estado de ánimo.

## Recomendaciones Psicológicas (SAMU)

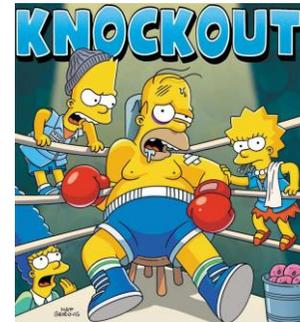
5. Cuida tu alimentación: Es necesario mantener unos horarios habituales de alimentación y comer en proporciones saludables, ya que si existe una menor actividad física nuestro cuerpo necesitará un menor aporte calórico. Aprovecha estos días para descubrir nuevas recetas o cocinar esos platos que requieren mayor elaboración.



6. Descansa y desconecta: La incertidumbre puede generar tensión y agotamiento, esto es una carrera de resistencia, no un sprint. Procura contar con unas horas de sueño en tus rutinas, con una higiene del sueño: evitando tecnología una hora antes de acostarte, manteniendo la cama como el santuario para dormir, usa música relajante... aprovecha para educar a tu cuerpo y asociar a que la cama es para dormir, de tal manera que el mero hecho de meterte en ella ayude a tu cerebro relajarte y descansar.

7. Cuidate: Aprovecha el tiempo que tienes en casa para parar un momento y pensar cuáles son aquellas cosas que te hacen sentir mejor e inclúyelas en tus rutinas para tu bienestar. Centrarte en "el Aquí y el Ahora". Ej., leer ese libro que tienes pendiente o descubrir otros muchos, aprovechar para escuchar esas canciones que tanto te gustan y que por falta de tiempo lo hacías mientras realizabas cuarenta tareas a la vez...

8. Evita pensamientos catastrofistas: Acepta que eres una persona normal con reacciones normales ante una situación que es anormal. Pueden surgir pensamientos negativos que como fugitivos en la noche se cuele en nuestra cabeza. ¿Qué hacemos con ellos? Salúdalos: "Hola pensamiento, sé que estás aquí y entiendo que es normal porque siento miedo, pero solo eres un pensamiento". Sabemos que esta situación solo es temporal y que hemos de centrarnos en el "el Aquí y el Ahora" para reducir cualquier tipo de ansiedad anticipatoria.



9. Fomenta tu Personalidad Resistente: Crece en la adversidad. Acepta la realidad y sus consecuencias como otro reto más de la vida del que saldrás fortalecido/a y con un gran aprendizaje. Esta interpretación reducirá tensiones y nos facilitará adquirir un pensamiento creativo y positivo. Confía en tus cualidades y siéntete orgulloso/a por colaborar con tu responsabilidad, porque estás haciendo un buen trabajo.

## Recomendaciones Psicológicas (SAMU)

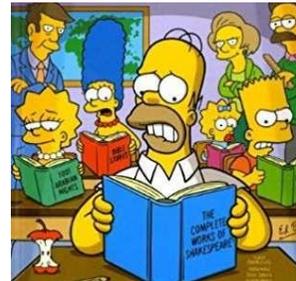
10. Mantén el Contacto social: Es importante continuar relacionándonos con las personas y podemos seguir haciéndolo. Llama, escribe y/o conéctate con tus familiares/amistades y aprovecha para charlar. ¿Cuántas veces hemos pensado: "tengo que llamar a fulanita/menganito"? Tenemos la oportunidad de profundizar en las relaciones en las que a diario quizás no dediquemos tanto por "falta de tiempo". Hasta desde lejos podemos ser cercanos, no se toca el corazón solamente con la mano.



11. Cuidado con la INFOXICACIÓN: En momentos de incertidumbre es normal buscar información para calmar nuestra ansiedad de saber... pero esto nos puede jugar malas pasadas por la cantidad de bulos que nadan por las redes sociales, periódicos y otros medios de comunicación. Busca la información en fuentes fiables y actualizadas. Además, hay que distinguir entre informarse y sobre informarse, ya que esto puede desencadenar pensamientos obsesivos y respuestas de ansiedad.

12. Ofrece tu ayuda: Especialmente a colectivos vulnerables: personas mayores, niños, personas con diversidad funcional... este es un momento en el que realmente te necesitan, si convives con personas de colectivos vulnerables ayúdalas con sus rutinas, a recibir la información dosificada y que necesiten, realiza actividades con ellos y hazles participe de su día a día, tú eres quién les puede ayudar a sobrellevar esta situación temporal.

13. Busca nuevos pasatiempos o habilidades: ¿Cuántas veces quisiste aprender a cocinar? ¿A programar? ¿Ver esa serie de la que tanto oíste? Hay plataformas online gratuitas para aprender recetas, realizar cursos de formación, de inglés, de aquello que te interesa.



14. Escribe: Puedes proponerte cada día escribir algo bueno que te haya pasado, has retomado un contacto con una vieja amistad, has leído el libro que llevas tiempo dejando... aprovecha para plasmar lo bueno que has vivido, igualmente puedes aprovechar para escribir y desahogarte la frustración, tensiones, rabia, tristeza, y otras emociones en papel, elaborarlas te puede ayudar a sentirte mejor, reconduce los pensamientos catastrofistas para sentirte en una emoción más positiva.