

# CONSEJOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE EL CONFINAMIENTO

## OBSERVACIÓN PRELIMINAR

En un contexto de desempeño del puesto de trabajo por medio del trabajo a distancia, debido a la Pandemia por COVID-19, es necesario la autorregulación de la organización del trabajo en un entorno lejano al habitual definido por la empresa, compartido con las necesidades propias del ámbito privado.

En esta situación de confinamiento que vivimos, es normal sentir momentos de preocupación, incertidumbre, ansiedad, e incluso irritabilidad, entre otros. Pero una actitud positiva, y algunas pautas sencillas que pueden llevarse a cabo dentro de casa, pueden ayudar a sobrellevar los días con una cierta normalidad.

## RECOMENDACIONES

### 1- RUTINA Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

- Mantén una rutina similar a la que se sigue en estado de normalidad; ducharse, desayunar, cambiarse de ropa. Establecer horarios ayuda a mantener la mente fuerte.
- Integra dentro de tu horario actividades esenciales como el teletrabajo (si es tu caso) o el trabajo doméstico y cuidado de la familia. Pero también debes tener tiempo para la actividad física y el ocio.
- Plantea las actividades que vas a realizar durante el día, y márcate un horario, pero se flexible puede que no todo se pueda hacer en un día.
- Si estás teletrabajando, sigue la misma rutina antes de comenzar el trabajo.
- Mantén unos horarios de sueño similares a los que mantienes normalmente.
- Establece un lugar fijo para realizar el trabajo. Si es posible, alejado de ruidos que puedan ayudar a mantener la concentración.
- Fija un horario de trabajo. Es bueno que el horario sea similar al horario normal de trabajo, y es recomendable que te des cierta flexibilidad para poder adaptarte a las circunstancias de tu familia, cumpliendo las obligaciones establecidas.
- Cumple con el horario, y recuerda que la disponibilidad para la empresa no es de 24 horas diarias. Cuando termines la jornada de trabajo, procura desconectar.

### 2- FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES

- Mantén un contacto fluido con tu empresa y compañeros de trabajo.
- Utiliza dispositivos que te permitan hablar y/o ver a personas con las que normalmente trabajas, para mantener las relaciones.
- Es bueno hablar de cómo nos sentimos con personas de confianza.
- Busca tiempo para hablar con quienes no puedes estar.

### 3- COMPAGINAR TAREAS LABORALES CON FAMILIARES

- Planifica en el tiempo las actividades que debes realizar al cabo del día y de la semana. Marca un horario similar al del resto de la familia.
- Marcarte unos objetivos reales que puedas cumplir, eso te puede ayudar a gestionar las posibles situaciones de estrés.
- Busca un lugar tranquilo en el que puedas realizar tu trabajo. Tu familia debe entender que, a pesar del confinamiento, estás trabajando.
- Comparte y planifica con el resto de la familia las tareas domésticas.
- Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, como gestionar el tiempo a solas, que cada uno necesite.

### 4- ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Intenta alimentarte de una manera sana y equilibrada; no hagas comidas copiosas ya que estando en casa el consumo calórico será menor. Mantente bien hidratado o hidratada.
- Piensa en el menú el día anterior. Una comida sana y equilibrada debe contener verduras, legumbres y frutas, evitando la bollería, productos ultra procesados y picar entre horas.
- Haz descansos periódicos en tu jornada para tomar algún alimento.
- Para cuidarte emocionalmente es importante que atiendas también a tu cuerpo de una manera saludable. Mantén una rutina de sueño y comida regular y ordenada.
- Piensa que el alcohol, el tabaco y las drogas, lejos de generar cierto bienestar en esta situación complicada, pueden dificultar tu capacidad para pensar, tu control para comportarte o empeorar tu estado anímico. Se consciente de si has aumentado su consumo y si es así, intenta reducirlo.
- Es importante mantener la misma rutina de sueño y descansar lo suficiente. Puede ser que en este periodo te cueste más conciliar el sueño o que duermas peor. Para evitar esto puedes:
  - Planifica un horario, incluyendo la hora de acostarte y levantarte.
  - Mantén esa misma rutina todos los días
- No trasnoches y no te quedes más tiempo en la cama

### 5- ACTIVIDAD FÍSICA

- Mantente activo o activa físicamente, para mejorar tu bienestar emocional. Realizar ejercicio físico más o menos diario (cada uno atendiendo a su nivel y su situación personal), puede ayudarte a reducir la ansiedad que vayas acumulando a lo largo de los días y a dormir y descansar mejor.
- En internet tienes todo tipo de ejercicios, rutinas, yoga, pilates, gimnasia, estiramientos, en definitiva, todo tipo de actividades guiadas tanto para principiantes como para personas físicamente más exigentes. Busca algo que te guste y ámate a realizarlas.
- Realiza alguna técnica de relajación o respiración, te ayudará a mejorar situaciones de estrés o ansiedad. Dichas técnicas, tienen numerosos beneficios para tu salud física, mental y emocional (mejora la sensación de bienestar, reduce la tensión corporal, te ayudará a conciliar mejor el sueño, ...).
- Permítete tus momentos de descanso. Busca alguna actividad con la que te puedas relajar y disfrutar.
- Mantén una rutina de sueño similar a la que tenías hasta ahora e intenta dormir las horas necesarias.

## 6- EXCESO DE INFORMACIÓN

- Evita la sobreinformación. Una información excesiva acerca de la situación que estamos viviendo, te puede llevar al nerviosismo y al malestar.
- Contrasta la información que recibas. Si sueles recibir información a través de las redes sociales, es mejor que contrastes dicha información con fuentes oficiales y emitida por expertos, como el Ministerio de Sanidad o la Organización Mundial de la Salud, entre otros.
- Intenta desconectar y hablar sobre otros temas, evita hablar constantemente del coronavirus.
- Controla el tiempo que pasas recibiendo o escuchando información relacionada con el coronavirus. Intenta limitar esa búsqueda de información, noticias, y demás a una o dos veces al día.

## 7- ACTITUD POSITIVA

- Aprovecha la situación actual para realizar aquellas actividades, aficiones, o desarrolla habilidades nuevas que llevas tiempo deseando realizar y que no has encontrado tiempo para ello.
- El confinamiento puede ser un buen momento para hacer actividades en familia, que normalmente no tenemos tiempo para hacer; juegos de mesa, cocinar, ver una película, o simplemente, hablar.
- En la medida de lo posible, elige actividades que te mantengan activo o activa y que te ayuden a desconectar mentalmente de la situación, lectura, escuchar música, bailar, cocinar, ...
- Se optimista. La situación de confinamiento es por nuestro bien, el hecho de estar en casa nos ayuda a que estemos seguros. Aprovecha y saca el máximo partido a la situación.
- Piensa que es una situación temporal, hay muchas personas que están trabajando para que esto se solucione.

## ENLACES DE INTERÉS

### IMQ PREVENCIÓN – INFORMACIÓN SOBRE CORONAVIRUS

<https://www.imgprevencion.es/sala-de-prensa/actualizaciones-coronavirus/>

### MINISTERIO DE SANIDAD

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

### INSST

<https://www.insst.es/-/higiene-del-sueno-ganar-en-salud-ano-2016>

<https://www.insst.es/-/posturas-de-trabajo-inadecuadas-ganar-en-salud-ano-2016>

<https://www.insst.es/documents/94886/712882/Riesgos+psicosociales+y+trabajo+a+distancia+por+Covid-19.+Recomendaciones+para+el+empleador.pdf/70cb49b6-6e47-49d1-8f3c-29c36e5a0d0f>

### GOBIERNO VASCO-OSAKIDETZA

<https://www.euskadi.eus/confinamiento-saludable/web01-a2korona/es/>