

CONSEJOS DE GESTIÓN PSICOSOCIAL, ESTRÉS Y SALUD MENTAL DURANTE EL CONFINAMIENTO

La situación de confinamiento en casa durante períodos largos puede generar mucho malestar psicológico. Con el fin de prevenir o mitigar dichos efectos, puedes facilitar a los trabajadores las siguientes recomendaciones:

- ▶ Planifica el trabajo, la rutina horaria y cúmplela
- ▶ Céntrate en lo que se puede hacer
- ▶ Sé positivo. Se gana más quedándose en casa. Se salvan vidas. Sé consciente del riesgo que correrías si no lo hicieras. Considera que este aislamiento puede resultar provechoso
- ▶ Mantente activo, ocupado.
- ▶ Evita la sobreinformación. Estar permanentemente conectado puede aumentar innecesariamente la sensación de riesgo y ansiedad. Acude solo a fuentes fiables de información. Contrasta la información que compartas.
- ▶ Identifica los pensamientos que te molestan. Si piensas en la enfermedad y el Covid-19 el malestar se incrementará.
- ▶ Reconoce las emociones que se viven y afronta las principales preocupaciones con información. Aun así, hay que saber que encontrarse triste, con ansiedad y preocupación entra dentro de lo esperable para esta situación. Acepta lo que sientes.
- ▶ Mantén el contacto social, usando las nuevas tecnologías. Comparte tus dificultades. Habla con las personas cercanas de tu confinamiento si te alivia. El apoyo social es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social por cuarentena.
- ▶ Ayuda, si te es posible, en algo a los demás. Reconforta pertenecer a un equipo y ayudar a dar soluciones.
- ▶ Haz ejercicio o actividad física. Desconecta. Utiliza medios prácticos para relajarte. Haz cosas que habitualmente te resulten entretenidas.
- ▶ Relaja tu cuerpo con técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular.
- ▶ Si aun así te sientes sobrepasado, pide ayuda o consejo profesional