



TRABAJADOR, TRABAJADORA, EN TIEMPO DE COVID-19, CUIDA TAMBIÉN TU SALUD MENTAL. ISPLN

Las medidas adoptadas ante el riesgo de contagio del coronavirus han transformado repentinamente nuestras rutinas diarias. También, nuestro trabajo se ha visto afectado y el futuro nos llena de incertidumbre.

Adaptarnos a esta situación de alarma y riesgo de contagio mientras continuamos con nuestra actividad laboral, no es fácil. Hacerlo sin descuidar nuestra salud psicosocial y emocional, afrontando las situaciones de estrés, es determinante para superar la actual etapa de la mejor manera posible.

DURANTE ESTAS SEMANAS, PUEDES...

- Experimentar mal humor, enfado, tristeza, soledad, aburrimiento, frustración o ansiedad.
- Estar preocupado por tu situación laboral.
- Tener momentos de desánimo, estrés y agotamiento físico y mental en el trabajo.
- No controlar tu preocupación y tener dificultades para mantener la atención y concentración en tus tareas o en otra información que no tenga que ver con el coronavirus.
- Sentir miedo por el riesgo de contagiarte o de contagiar a otras personas, o por haberte contagiado o haber contagiado a otros.

PARA AFRONTAR TODO ESTO DE FORMA SALUDABLE,

¡PON EN PRÁCTICA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES!

SI TE ENCUENTRAS EN CASA (POR CUIDADO DE FAMILIARES DEPENDIENTES, POR UN ERTE, POR PERMISO RETRIBUIDO RECUPERABLE, POR INCAPACIDAD TEMPORAL, POR CONTACTO ESTRECHO CON ALGUIEN ENFERMO DE COVID-19, ETC...)

- Las Administraciones, de oficio, reconocerán cada la situación con la información que faciliten las empresas, el sistema sanitario y los servicios de prevención de riesgos laborales. En la mayoría de los casos, no tienes que presentar ninguna solicitud individual para que se tramiten las prestaciones correspondientes. Infórmate en tu empresa y en páginas y teléfonos de los organismos oficiales.

[SERVICIO NAVARRO DE EMPLEO](#)

[SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL](#)

SI CONTINUÁS ACUDIENDO A TU CENTRO DE TRABAJO...

- No bajes la guardia cuando atiendas a otras personas: evita los apretones de manos, los abrazos y besos a las personas que cuidas y atiendes...

- En centros donde residen personas que necesitan atención, infórmales de la situación y de las medidas a adoptar sin causar una alarma innecesaria. Proporciona información veraz y adaptada a su nivel de comprensión.

- Comparte tus preocupaciones y tus emociones con tus compañeros y compañeras de trabajo pero sin dejar que el coronavirus sea el único tema de conversación.

- Aprovecha pausas breves para realizar ejercicios de respiración y relajación. Te ayudarán a mantener la atención y la concentración y a controlar momentos de estrés. *Ver enlaces al final del documento*

- Elabora un horario para cuando no estés trabajando. Es importante respetar los tiempos para las comidas y para un descanso y sueño reparador. Incorpora la realización diaria de alguna actividad física en casa. *Ver enlaces al final del documento*

SI ESTÁS EN AISLAMIENTO PREVENTIVO...

- No pases el día con el pijama puesto. Mantén tus hábitos de higiene y ventila tu estancia a diario.
- Habla con las otras personas de la casa o con familiares, amigos o compañeras y compañeros de trabajo. Utiliza para ello, el teléfono móvil, las redes sociales u otros como los walkie-talkie. Si puedes, incorpora videollamadas u otros sistemas que te permitan ver a los tuyos.
- Elabora un horario con las actividades básicas que vas a hacer todos los días, respetando las comidas y el tiempo de descanso y sueño reparador.
- Introduce cada día, alguna actividad placentera o que tengas pendiente desde hace tiempo: leer ese libro que compraste hace meses, ver alguna película, recuperar el contacto con algún familiar al que hace tiempo que no llamas, escribir ese cuento que un día imaginaste, hablar con las personas que convives, desempolvar esa baraja que guardaste...
- Compagina distintas actividades para limitar el tiempo ante las pantallas. Si estás usando el ordenador, ten en cuenta lo siguiente: *Ver enlaces al final del documento*
- Realiza diariamente algo de ejercicio físico.
- Aprovecha las horas más agradables del día para salir al balcón o asomarte a la ventana.
- Evita pensar continuamente en esta situación, leer y escuchar permanentemente noticias del Coronavirus. Céntrate en lo que puedes hacer tú.
- Cuando te sientas mal, párate a escuchar tus pensamientos y las ideas que te pasan por la cabeza. Algunas personas suelen escribirlas. Compartirlas con familiares y amigos te puede aliviar. Busca argumentos que las contradigan o minimicen. Es un buen momento también para meditar o aplicar alguna técnica de relajación. *Ver enlaces al final del documento*

SI TRABAJAS DESDE CASA...

- Establece un horario y un espacio físico para desarrollar tu actividad laboral de forma tranquila y con el menor número de interrupciones posibles. Si es posible, en un lugar con luz y ventilación natural. *Ver enlaces al final del documento*
- Habla con tu familia sobre la necesidad de silencio o relativa tranquilidad durante las horas de trabajo. Junto con el resto de personas que están en casa, elabora un horario haciendo coincidir los tiempos de trabajo, de estudio y de otras actividades individuales poco ruidosas (leer, jugar online...).
- Compagina las tareas laborales que requieren el uso de pantallas con otras o, si no es posible, realiza pausas breves cada hora u hora y media. Aprovecha para beber agua, moverte y estirar las piernas, y acercarte a la ventana y fijar la vista en objetos lejanos. En la medida de lo posible, pon en práctica las recomendaciones siguientes: *Ver enlaces al final del documento*
- Mantén contacto periódico con tus compañeros y compañeras de trabajo, por teléfono, correo electrónico, etc.
- Diferencia claramente tu tiempo de trabajo de tu tiempo personal y familiar. Respeta el horario laboral que fijes; tus horarios de comidas, de descanso y sueño reparador; un tiempo personal para alguna actividad placentera (leer, escuchar música, hablar con amigos y amigas, con familiares...) y para compartir momentos con tus hijos, tus hijas, tu pareja u otras personas que estén en casa. Incorpora la realización de alguna actividad física.

ENLACES

CONSEJOS GENERALES Y DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

[CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR QUEDARSE EN CASA](#)

[RECOMENDACIÓN PARA AFRONTAR LA CUARENTENA](#)

[GESTIÓN EMOCIONAL](#)

[LIDIAR CON EL ESTRÉS](#)

[ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. ESTRÉS](#)

TRABAJO ENCASA

[PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN SITUACIÓN DE TRABAJO A DISTANCIA DEBIDA AL COVID-19](#)

[CÓMO SENTARSE BIEN DELANTE DEL ORDENADOR](#) (VIDEO)

[EL PORTÁTIL EN CASA](#) (VÍDEO)

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

[TÉCNICAS DE RELAJACIÓN](#)

[RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA. TOMÁTE UN RESPIRO](#)

[RELAJACIÓN MUSCULAR BREVE DE JACOBSON](#)

[MEDITACIÓN EN 3 MINUTOS](#) (AUDIOS)

MENSAJES POSITIVOS

[MI DIARIO DE NOTAS POSITIVAS](#)

[RADIO HOPEONLINE](#)

Y SI, ADEMÁS, NECESITAS ASISTENCIA PSICOLÓGICA...

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL GOBIERNO DE NAVARRA

APOYO PSICOLÓGICO A PROFESIONALES
SANITARIOS Y SOCIO SANITARIOS QUE
ATIENDEN A PACIENTES CON COVID-19

848 420 020

De 8 a 20 horas

DEPARTAMENTO DE SALUD Y COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA

APOYO PSICOLÓGICO AL RESTO DE
PROFESIONALES Y CIUDADANÍA

848 420 090

De 8 a 20 horas