

# PÍNDOLAS PER AFRONTAR EL CONFINAMENT PER LA PANDÈMIA DE LA COVID-19

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

## TELETREBALL I BENESTAR

El **teletreball** és un clar exemple de com la *flexibilitat cognitiva*\* ens permet adaptar-nos a **noves situacions** i les demandes del moment. No obstant això, això no implica que es tracti d'una tasca fàcil, ni molt menys.

A més de les noves condicions ambientals, el **còctel emocional** en el qual estem submergits pot ser que tampoc fomenti que la nostra productivitat siga tan elevada com ens agradaria. No us culpeu per això. No és d'estranyar que les nostres capacitats cognitives (atenció, concentració, memòria...) o la nostra motivació no estiguen al 100% aquests dies. És moment d'adaptar-nos a aquesta nova situació i complir els objectius bàsics, però no és moment d'exigir-se més del compte.

Per fer aquesta feina una mica més suportable i en les millors condicions, et proposem algunes idees que podeu intentar adoptar:

1



Utilitzeu un **espai habilitat per al teletreball** amb taula, cadira còmoda, llum apropiada i connexió a Internet adequada.

*Si podeu, feu d'aquest espai un lloc exclusiu per al treball. Si no és possible, prepareu el lloc de treball amb antelació, aparteu aquells elements que puguen distreure-vos o entorpir-vos. Eviteu treballar des del sofà o el llit.*

En la mesura de les vostres possibilitats i circumstàncies, **establiu un horari amb moments de descans i per menjar paupats.**

*Allò ideal seria que aquest horari estiga adaptat, de manera equilibrada, tant a les necessitats de la vostra organització com a les necessitats de la dinàmica familiar. Compte! Atés que no canviem d'espai al llarg del dia, no és difícil perdre el control del temps.*

2



3



Mantingueu el **sistema de planificació i organització** que teníeu habitualment en el teu treball.

*Agenda, calendari, llistes de tasques, llista d'objectius... Si abans et funcionava, ara també ho farà. És un gran ancora sobre el qual mantenir-nos a flotació.*

Ús d'eines de comunicació de forma efectiva.

*Mantingueu un contacte freqüent i de qualitat amb els vostres companys i companyes de treball. Encara que estiguen a casa, no deixeu de ser un equip, per la qual cosa la comunicació segueix sent fonamental.*

4



5



I, finalment, **per què és millor llevar-se el pijama i vestir-se per teletraballar?**

*La roba no deixa de ser un element més a què el nostre cervell associa una sèrie d'estímuls o activitats, és a dir, **ens condiciona**. Vestir-nos de manera similar a com ho fem per anar a treballar ens predisposa mentalment per poder realitzar la nostra feina de manera més òptima. Utilitzeu aquest recurs del cervell al vostre favor!*

\*Veure Píndola 5 sobre flexibilitat cognitiva: <https://www.uv.es/uvsostenible/pildora5.pdf>

Aquest contingut és de caràcter general i s'ofereix amb finalitats exclusivament informatives. Per tant, no substitueix en cap cas l'ajuda psicològica professional. Per favor, si el vostre malestar psicològic és molt intens i/o us interfereix de manera significativa, no dubteu a buscar atenció especialitzada. Algunes institucions oficials en les quals s'ofereix atenció psicològica o informació sobre aquest tema són:

- Clínica de Psicologia de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyís): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: [https://www.cop-cv.org/noticia/13319?utm\\_source=copcv&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=recull#.Xn-s\\_4hKg2x](https://www.cop-cv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#.Xn-s_4hKg2x)
- Telèfon de l'esperança: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Serveis de Salut Mental de Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>