

PÍLDORAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

TELETRABAJO Y BIENESTAR

El **teletrabajo** es un claro ejemplo de cómo la *flexibilidad cognitiva** nos permite adaptarnos a **situaciones novedosas** y las demandas del momento. Sin embargo, esto no implica que se trate de una tarea fácil, ni mucho menos.

Además de las nuevas condiciones ambientales, el **cóctel emocional** en el que estamos sumergidos puede que tampoco fomente que nuestra productividad sea tan elevada como nos gustaría. No te culpes por ello. No es de extrañar que nuestras capacidades cognitivas (atención, concentración, memoria...) o nuestra motivación no estén al 100% estos días. Es momento de adaptarnos a esta nueva situación y cumplir los objetivos básicos, pero no es momento de exigirse más de la cuenta.

Para hacer esta labor un poco más factible y en las mejores condiciones, te proponemos algunas ideas que puedes intentar adoptar:

1



Utiliza un **espacio habilitado para el teletrabajo** con mesa, silla cómoda, luz apropiada y conexión a Internet adecuada.

Si puedes, haz de este espacio un lugar exclusivo para el trabajo. Si no es posible, prepara el sitio de trabajo con antelación, apartando aquellos elementos que puedan distraerte o entorpecer. Evita trabajar desde el sofá o la cama.

En la medida de tus posibilidades y circunstancias, **establece un horario con momentos de descanso y comidas pautados.**

Lo ideal sería que este horario esté adaptado, de manera equilibrada, tanto a las necesidades de tu organización como a las necesidades de la dinámica familiar. ¡Ojo! Dado que no cambiamos de espacio a lo largo del día, no es difícil perder el control del tiempo.

2



3



Mantén el **sistema de planificación y organización** que tenías habitualmente en tu trabajo.

Agenda, calendario, listas de tareas, lista de objetivos... Si antes te funcionaba, ahora también lo hará. Es un gran ancla sobre el que mantenernos a flote.

Uso de **herramientas de comunicación** de forma efectiva.

Mantén un contacto frecuente y de calidad con tus compañeros/as de trabajo. Aunque estéis en casa, no dejáis de ser un equipo, por lo que la comunicación sigue siendo fundamental.

4



5



Y, por último, **¿por qué es mejor quitarse el pijama y vestirse para teletrabajar?**

*La ropa no deja de ser un elemento más al que nuestro cerebro asocia una serie de estímulos o actividades, es decir, **nos condiciona**. Vestirnos de manera similar a como lo hacíamos para ir a trabajar nos predispone mentalmente para poder realizar nuestra labor de manera más óptima. ¡Utiliza este recurso del cerebro a tu favor!*

*Ver Píldora 5 sobre flexibilidad cognitiva: [ht https://www.uv.es/uvsostenible/Pildora5.pdf](https://www.uv.es/uvsostenible/Pildora5.pdf)

Este contenido es de carácter general y se ofrece con fines exclusivamente informativos. Por tanto, no sustituye en ningún caso la ayuda psicológica profesional. Por favor, si tu malestar psicológico es muy intenso y/o te interfiere de manera significativa, no dudes en buscar atención especializada. Algunas instituciones oficiales en las que se ofrece atención psicológica o información al respecto son:

- Clínica de Psicología 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.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#.Xn-s_4hKg2x
- Teléfono de la esperanza: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Servicios de Salud Mental de Consellería de Sanitat Universal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>