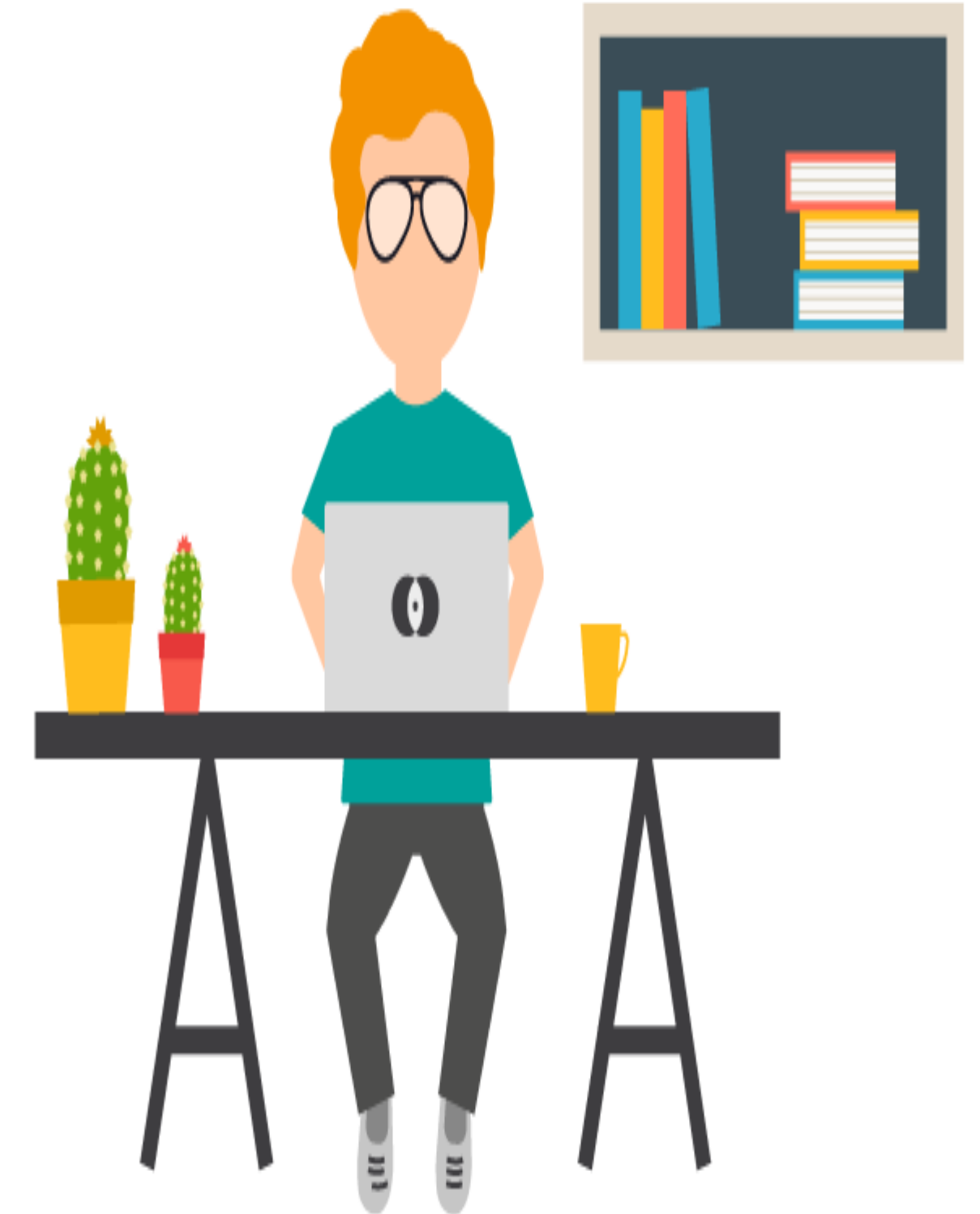


## DEBEMOS ENTENDER QUE:

gracias a el aislamiento, estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad, que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común.

**TRABAJAR  
DESDE CASA  
POR INTERNET**



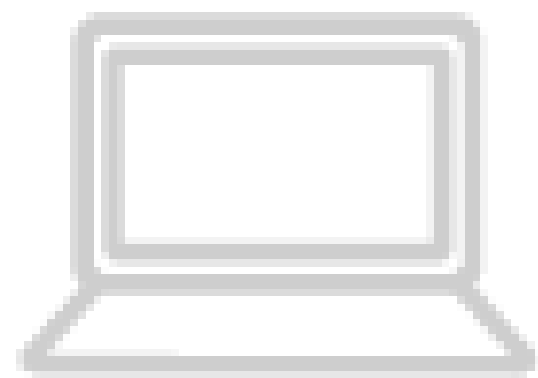
Disfrutar el trabajo remoto es posible

**RECOMENDACIONES TRABAJO  
REMOTO EN CASA**

# Disfrutar el trabajo remoto es posible



**Empieza temprano:** es importante tener una lista de tareas preparadas para cuando comiences la jornada. Esto te permitirá progresar gradualmente a lo largo del día.

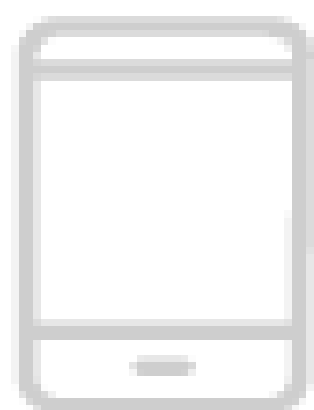


**Prepárate como si fueras para la oficina:** alista tu jornada desde el día antes. Programa la alarma, toma el desayuno y ponte ropa adecuada.



**Estructura tu día como lo harías en la oficina:** organízate y segmenta bien tus tareas y horarios. Crea eventos personales y recordatorios para actuar. Esto evitará que pierdas el enfoque de trabajo.

# Disfrutar el trabajo remoto es posible



**Limita el uso de las redes sociales:** la facilidad de acceso y navegación de las redes sociales puede ir en contra de tu productividad. Desactiva los accesos directos de tu navegador y cierra las sesiones de tus cuentas.



**Comprométete a hacer más:** es conveniente ponerte metas altas en tus tareas laborales. Aun cuando no termines toda la lista de actividades que tenías previstas, acabarás haciendo más que si tus objetivos no fueran tan ambiciosos.



**Trabaja cuando seas más productivo:** es aconsejable reservar las tareas más difíciles para tu momento más productivo del día. Para tus periodos de mayor lentitud, realiza las tareas más sencillas.

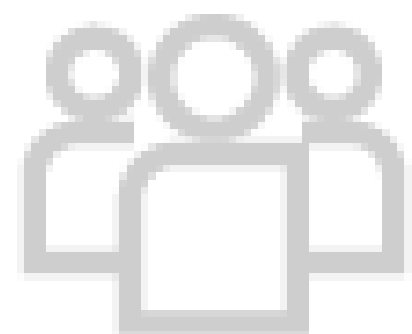
# Disfrutar el trabajo remoto es posible



**Planifica con anticipación tus tareas:** planifica tu lista de tareas con anticipación. Si bien es importante estar abiertos a hacer cambios en la agenda, es igualmente importante comprometerse con una agenda que describa cada tarea antes de comenzar.



**Utiliza la tecnología para mantenerte conectado:** no debes estar desconectado de lo que sucede en la oficina. Comunícate con tus compañeros de trabajo



**Sé claro con las personas que comparten tu espacio con lo que quieres:** si tienes compañía en tu casa o espacio de trabajo, debes dejar claro que respeten tu espacio y tiempo de actividad.

# Disfrutar el trabajo remoto es posible



**Haz tiempos de descanso:** trabajar en casa no debe ser impedimento para tomarte un tiempo de descanso. Aléjate del computador, realiza una actividad diferente o comparte tiempo con otras personas de la casa. De acuerdo a la actividad que estés realizando, haz una pausa saludable de 10 minutos con aquella actividad que te genere bienestar. (2 veces durante tu jornada laboral)



**Ubica eficientemente tus elementos de trabajo:** verifica que la silla que vas a utilizar sea estable, que su altura este acorde a la mesa en la que vas a apoyar los elementos de trabajo (computador, teclado, mouse). Ten en cuenta que los cables deben estar bajo la superficie de trabajo recogidos para evitar accidentes.

# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa

## MANEJO DE LA ANSIEDAD SECUNDARIO A COVID-19



# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa



**“Gestionar el miedo individualmente, es clave, para evitar la alarma social ante el coronavirus”**

# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa

- El temor es una emoción de defensa con la que las personas suelen reaccionar de forma natural ante situaciones de amenaza potencialmente peligrosas.
- Las numerosas noticias e informaciones, a veces contradictorias, pueden generar ansiedad.



## Medios





# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa

*La risa también es salud*

*Levanta el ánimo.*

*Potencia la memoria.*



*Reduce el estrés.*

*Quema calorías.*

*Reduce la presión arterial.*

Escuchar a las autoridades sanitarias, informarse bien, no tomar más precauciones que las necesarias ni estar constantemente hablando sobre este tema, no exagerar, mantener la calma y utilizar el humor son algunas de las conductas para gestionar de manera natural el miedo y no contribuir a magnificarlo ante los demás.

# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa

## A. SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD ES NORMAL SENTIR MIEDO

El miedo es una respuesta adaptativa que nos ha ayudado a lo largo de toda nuestra evolución. Gracias al miedo, nos mantenemos alerta y ponemos en marcha con más eficacia acciones de lucha o de huida frente a los peligros. Cuando nos enfrentamos a una situación que no conocemos y que pensamos que puede ser peligrosa, es frecuente y **NORMAL** sentir un cierto grado de temor.



# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa



Sin embargo, cuando alcanza niveles excesivos o cuando está presente en situaciones que no son peligrosas, tomando protagonismo por encima de las cosas verdaderamente importantes del día a día, nos bloquea y nos impide gestionar las amenazas con eficacia. De ser una ayuda, puede pasar a ser un impedimento y un problema psicológico.

# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa



En estos días, con la situación provocada por este nuevo virus, podemos considerar normal, el sentirnos preocupados e incluso con un cierto grado de temor. Si gestionamos bien este temor, será un aliado que nos hará estar atentos y actuar con eficacia; si nos centramos demasiado en él, no nos va a ayudar a prevenir la enfermedad y sin embargo sí puede afectarnos a la cobertura áreas verdaderamente relevantes de nuestra vida y de las personas a nuestro cargo.



# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa



Además, no debemos olvidar que el miedo, aunque no es ningún virus, puede resultar muy contagioso. Las personas que están aisladas, familiares con contagio o han perdido a una persona querida merecen nuestro apoyo y solidaridad.

# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa

## B. SI PERTENECE A LA POBLACIÓN DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

1. Siga las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en sus indicaciones porque saben lo que tienen que hacer; tienen los conocimientos y los medios.
2. Infórmese de forma realista y siga las pautas emocionales del apartado A.



# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa



3. No trivialice su riesgo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.



4. Tampoco magnifique el riesgo real que tiene. Tenga precaución y prudencia sin alarmarse.

# Manejo de la Ansiedad para cuarentena en casa

5. Si le recomendaran medidas de aislamiento, tenga presente que es un escenario en el que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantener ocupaciones y la conexión con sus personas queridas.

