TELETRABAJO Y CONFINAMIENTO ANTE EL COVID19

Errores favorecedores de estrés que afectan a la autoestima

- Exposición a la sobreinformación y hablar con frecuencia durante el día sobre el covid19 se traduce en emociones y sentimientos negativos como el desasosiego, incertidumbre, miedo, culpa, duelo, etc.

- Alterar las rutinas alimentación y autocuidado (todo el día en pijama, desaliñados, sedentarismo, consumo excesivo de tabaco y/o alcohol, etc) fomenta una imagen ante uno mismo de abatimiento y dejadez afectando a la sensación de bienestar.

- Comportamientos de comunicación inaceptables en la relación con otros o la propia persona (comentarios inadecuados, autocríticas, malos modos, trato desajustado, etc.).

- Alteración o postergación de la organización de tareas y tiempos en el desarrollo del teletrabajo ante una disciplina débil.

- Barreras voluntarias para conversar con la familia, amistades o compañeros/as del trabajo de forma presencial o digital fomentando el aislamiento.

- Hablar y expresar los temores con el ámbito laboral y familiar.

- Fomentar el pesimismo equilibrando la balanza hacia los aspectos laborales más catastrofistas.

- Minimizar la atención y necesidades de los miembros familiares sobre el teletrabajo.

ENFOQUE POSITIVO ANTE EL TELETRABAJO

- Fomentar una buena comprensión emocional mediante una apropiada percepción y gestión emocional:
  - Percibir de forma consciente las emociones, identificar y dar una etiqueta verbal lo sentido
  - Comprender e integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
  - Regular, dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas.

- Empatizar en las relaciones para tener una comprensión clara del mundo del otro y saber reaccionar a él. Donde reconocerse y reconocer al otro es sinónimo de prevención y previsión de posibles conflictos

- Potenciar el desarrollo de una mayor competencia social para mejorar la comunicación y la relación interpersonal.

- Propiciar la automotivación con el fin de alcanzar los objetivos laborales y personales.

- Reflexionar de forma objetiva ante la situación actual para buscar soluciones a los problemas emergentes como atender al trabajo, a las necesidades de las personas dependientes, menores, tareas domésticas y relaciones con los otros.

- Poner en marcha los mecanismos de resiliencia para adaptarse a las diferentes situaciones de cambio generadoras de estrés.
- Cambio de actitud y pensamientos mediante frases y afirmaciones positivas
- Plantear un proyecto de futuro positivo a medio y largo plazo.
- Gestionar las emociones en el trabajo ante situaciones de conflicto, diferencias de criterio y opinión, entorno de presión, demanda laborales, etc.
- Aprender la dinámica tecnológica para un trabajo efectivo a distancia.
- Planificar rutinas, horarios y tareas que fomenten la conciliación familiar y laboral
- Autocontrol en el desempeño laboral frente a las autoexigencias y autocríticas.
- Prestar atención a la infra o supracarga laboral.
- Comunicación conciliadora con compañeros/as de trabajo, usuarios/as de la organización y entorno familar.
- Favorecer la continuidad en las reuniones laborales al trabajar en remoto.
- Fomento de la cooperación y cohesión para trabajar en equipo a distancia.
- Mantener la adherencia a la cultura organizacional/empresarial
- Solicitar información a entidades oficiales ante las nuevas medidas de prevención de riesgos ante el teletrabajo, fiscales y jurídicas como ERTE, PYMES, autónomos..
- Condiciones adecuadas para el teletrabajo, un adecuado equipamiento telemático, mobiliario ergonómico, factores ambientales apropiados como temperatura, luz, etc.
- Aprovechar el confinamiento para desarrollar la creatividad, ordenar documentación laboral/personal, reorganizar pensamientos, ideas, creencias acerca de las vivencias del teletrabajo o relaciones familiares, etc.
- Practicar técnicas de relajación o una meditación individual/familiar para generar tranquilidad y manejar las sensaciones de desasosiego.
- Realizar actividades intelectuales como, leer, escribir, puzzles, escuchar música, juegos de mesa, etc.
- Control de horarios ante la televisión, DVD o videojuegos, llegando a mantenerse en los tiempos que se venía teniendo antes del confinamiento.
- Desarrollar un estilo educativo democrático ante niños/as y adolescentes, estableciendo normas y límites conforme a su edad.
- Darse cuenta que los hijos/as perciben cuando los padres tienen “cosas más importantes” a las que dedicarse, o cuándo “quieren compartir su tiempo con él/ella”. Dedicar un tiempo a compartir sus interés y preocupaciones
- Atender y cuidar a la familia ya que es el espacio en el cual se construye la identidad de las personas, se desarrollan los sistemas de creencias, valores, estilos de vida y comportamientos.