

## Recomendaciones para el trabajo no presencial. Psicología

En el contexto del Estado de Alarma por COVID-19, en el presente documento se recogen un conjunto de consejos de gestión psicosocial, estrés y salud mental durante el confinamiento, los cuales tienen carácter básico, y por lo tanto no pueden entenderse con exhaustividad:

- Establecer una **rutina horaria** que comprenda tiempo para el trabajo, ocio, ejercicio y sueño. Se trata de generar una disciplina que deje poco o nulo espacio al aburrimiento;
- Planificar el trabajo de acuerdo a la rutina que se ha establecido;
- Enfocar el confinamiento en positivo. Quedarse en casa salva vidas;
- Evitar la sobreinformación. Estar permanentemente conectado puede aumentar innecesariamente la sensación de riesgo y ansiedad;
- Reconocer las emociones que se viven y afrontar las principales preocupaciones con información. Nos encontramos en una situación sobre la que no tenemos experiencias previas, por lo que se ha de obrar con mayor cautela;
- Mantener el contacto social, usando las nuevas tecnologías. El apoyo social, la pertenencia a un grupo, son formas de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social por cuarentena;
- Hacer **ejercicio o actividad física**. Unos sencillos ejercicios de estiramiento al levantarse pueden suponer una gran ayuda en época de confinamiento;
- Emplear el tiempo de ocio en actividades que habitualmente resulten entretenidas;
- En momentos de ansiedad, emplear técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular;
- Mantener una adecuada **higiene del sueño**. Es fundamental respetar los horarios de sueño y evitar los focos de excitación antes de ir a dormir (móviles, televisión, cenas copiosas).