

Equipo de Convivencia Escolar.

EL CUIDADO PSICOLÓGICO PERSONAL Y FAMILIAR EN SITUACIÓN DE ENCIERRO PROLONGADO O CUARENTENA

RECOMENDACIONES PARA EL TELETRABAJO.

- 1. Mantener delimitado tanto el lugar como el tiempo de trabajo.**
- 2. El lugar debe ser cómodo y lo más libre de distractores como TV o comida.**
- 3. Definir una rutina diaria que incluya trabajo, descanso y vida familiar, comida y actividad física.**
- 4. Los horarios deben corresponder a los de la jornada laboral.**
- 5. Se recomienda que los equipos de trabajo una reunión una vez al día y dejen tiempo breve para saber cómo está cada uno.**



LA CRISIS DEL COVID 19

Este escenario que estamos viviendo nos recuerda a la película apocalípticas, nos induce a un estado mental conocido por los profesionales psicólogos, como ansiedad por anticipación. Donde nuestra mente se adelanta a los acontecimientos, imaginándose lo peor de las situaciones posibles. Esta situación nos puede llevar a sufrir graves estados de ansiedad. Respecto a este estado es fundamental el autocuidado personal de nuestras emociones.

- Personalmente cuida tu postura del cuerpo para trabajar. No lo hagas en la cama o el sillón.
- Evita consumir alimentos mientras trabajas.
- Respeta los horarios de trabajo y desconéctate al terminar tu jornada laboral.
- Duerme de 7 a 8 horas diarias para alcanzar un buen descanso mental.
- Evita el consumo de alcohol y de automedicación.