

# RIESGOS PSICOSOCIALES DURANTE EL TELETRABAJO



## CONSEJOS PARA PREVENIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Sabemos que estos son momentos difíciles para la humanidad, lo que vemos en las noticias y redes sociales tienden a mostrarnos un panorama mucho más desalentador y necesitamos mantener un buen grado de higiene mental. Ello nos obliga a entender que estamos ante una situación fuera de lo común en la que debemos cuidar el bienestar emocional. Es por eso que les entregamos los siguientes consejos:

- Créate rutinas que te permitan mantener cierto grado de normalidad en tu vida. Define, en acuerdo con tu equipo, un horario laboral, pero, además, abre espacios para el ejercicio, la lectura, conectarte con tus redes sociales u otras actividades que te distraigan.
- Mantener una autodisciplina ayuda a mantener un orden emocional.
- Duerme lo recomendable, entre 6 a 8 horas. Evita trasnochar, ya que genera cansancio y agrava la condición de ansiedad.
- Evita la sobrecarga informativa. Privilegia los medios oficiales de la universidad y de la autoridad sanitaria. No crea todo lo que llega por RRSS.
- Come saludable y desarrolla algún tipo de actividad física. La disminución de ejercicio por restricción de espacios como gimnasios, sumado a una mala alimentación pueden provocar un aumento del sobrepeso.
- Genera conversaciones abiertas en el grupo familiar para disminuir la ansiedad y dar confianza respecto a las medidas preventivas emitidas por la autoridad.
- Los niños muchas veces no entienden la situación y tratan de estar junto a sus padres porque ellos “están en casa” converse con ellos adecuando los vocablos explicándoles la situación. Recuerde que ellos también han visto alterados sus hábitos cotidianos.
- Utiliza video llamadas para contactar a tus familiares y amigos.
- Intenta generar espacios de creatividad para ti y los tuyos, no siempre es bueno utilizar el tiempo libre frente al televisor.

Para mayor información, revise los siguientes links:

<https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/>

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>