# Consejos para cuidar tu salud mental durante la cuarentena

Vivimos una situación completamente anómala con la crisis del COVID-19. Una situación incierta que ha parado nuestras rutinas habituales y que puede suponer un reto, hasta para nuestro modo de gestionarnos el tiempo en casa y las relaciones con nuestros seres queridos. Por eso, vamos a ir publicando una serie de ejemplos de situaciones difíciles que podrían ser parecidos a las situaciones que os vayan surgiendo, con el fin de orientar posibles modos de actuar. Ya sabéis que las soluciones perfectas tal vez no existan, pero el solo hecho de intentar hacer las cosas lo mejor posible, ya es un gran logro.

Esperamos que os resulten útiles.

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
MADRID

VOST
Asociación Nacional de Voluntarios Digitales de Emergencias

Ashley Navarro, Andrea García de Marina, Noelia Morán, Rocío Fausor, Adela Jiménez, Clara Gesteira, José Manuel Sánchez-Marqueses, Sara Liébana, Pedro Altungy, Roberto Navarro, Beatriz Cobos, Belén Reguera, Jesús Sanz y María Paz García Vera

https://www.ucm.es/tratamiento/

QUINTO MENSAJE:

## ¿Cómo afrontar estos días una forma de trabajar muy diferente?

María es redactora de una revista de arte, y desde hace poco, ha comenzado a trabajar desde casa. Al principio pensó que sería práctico trabajar desde su salón, pero sus niveles de estrés y ansiedad se están elevando al no conseguir familiarizarse con los nuevos software y sistemas que requiere el teletrabajo. Dado que ya no trabaja codo con codo con sus compañeros, María trabaja más lento y se le acumula el trabajo. Preocupada porque sus superiores le puedan llamar la atención al no ser tan ágil como antes, tiende a prolongar la jornada laboral.



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

VOST

Ashley Navarro, Andrea García de Marina, Noelia Morán, Rocío Fausor, Adela Jiménez, Clara Gesteira, José Manuel Sánchez-Marqueses, Sara Liébana, Pedro Altungy, Roberto Navarro, Beatriz Cobos, Belén Reguera, Jesús Sanz y María Paz García Vera

https://www.ucm.es/tratamiento/

María es redactora de una revista de arte, y desde hace poco, ha comenzado a trabajar desde casa. Al principio pensó que sería práctico trabajar desde su salón, pero sus niveles de estrés y ansiedad se están elevando al no conseguir familiarizarse con los nuevos software y sistemas que requiere el teletrabajo. Dado que ya no trabaja codo con codo con sus compañeros, María trabaja más lento y se le acumula el trabajo. Preocupada porque sus superiores le puedan llamar la atención al no ser tan ágil como antes, tiende a prolongar la jornada laboral

## ¿Qué podría recordar María que le resulte útil?

- Puede recordar que estando acostumbrada a trabajar en una oficina, con horarios estructurados y un ambiente laboral en el que María ha aprendido a ser productiva, **es normal que le lleve un tiempo habituarse a la nueva situación**.



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

VOST

Ashley Navarro, Andrea García de Marina, Noelia Morán, Rocío Fausor, Adela Jiménez, Clara Gesteira, José Manuel Sánchez-Marqueses, Sara Liébana, Pedro Altungy, Roberto Navarro, Beatriz Cobos, Belén Reguera, Jesús Sanz y María Paz García Vera

https://www.ucm.es/tratamiento/

María es redactora de una revista de arte, y desde hace poco, ha comenzado a trabajar desde casa. Al principio pensó que sería práctico trabajar desde su salón, pero sus niveles de estrés y ansiedad se están elevando al no conseguir familiarizarse con los nuevos software y sistemas que requiere el teletrabajo. Dado que ya no trabaja codo con codo con sus compañeros, María trabaja más lento y se le acumula el trabajo. Preocupada porque sus superiores le puedan llamar la atención al no ser tan ágil como antes, tiende a prolongar la jornada laboral

- De la misma manera que necesitó un tiempo para adaptarse a su puesto de trabajo cuando se incorporó en la empresa, ahora también necesitará un **periodo de habituación a su nuevo entorno laboral**.

- Dado que las circunstancias bajo las que tiene que trabajar no son las mismas que antes, no parece razonable exigirse a sí misma lo mismo que cuando hacía su trabajo desde la oficina. María puede recordar que es necesario **concedernos un tiempo de ajuste a la nueva situación**.

- Mantenerse en **contacto con sus compañeros de trabajo a lo largo de la jornada laboral**, para mantener la dinámica de trabajo en equipo, y compartir las dificultades que se les presenta con los nuevos sistemas operativos, puede ayudar a todos a agilizar el proceso de adaptación.



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

VOST

Ashley Navarro, Andrea García de Marina, Noelia Morán, Rocío Fausor, Adela Jiménez, Clara Gesteira, José Manuel Sánchez-Marqueses, Sara Liébana, Pedro Altungy, Roberto Navarro, Beatriz Cobos, Belén Reguera, Jesús Sanz y María Paz García Vera

María es redactora de una revista de arte, y desde hace poco, ha comenzado a trabajar desde casa. Al principio pensó que sería práctico trabajar desde su salón, pero sus niveles de estrés y ansiedad se están elevando al no conseguir familiarizarse con los nuevos software y sistemas que requiere el teletrabajo. Dado que ya no trabaja codo con codo con sus compañeros, María trabaja más lento y se le acumula el trabajo. Preocupada porque sus superiores le puedan llamar la atención al no ser tan ágil como antes, tiende a prolongar la jornada laboral

- Que ante la ansiedad puede resultar útil pararse 5 minutos para respirar de forma profunda y lenta.

- Que es importante extremar los esfuerzos para conseguir una rutina respecto al ámbito laboral.



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

VOST

Ashley Navarro, Andrea García de Marina, Noelia Morán, Rocío Fausor, Adela Jiménez, Clara Gesteira, José Manuel Sánchez-Marqueses, Sara Liébana, Pedro Altungy, Roberto Navarro, Beatriz Cobos, Belén Reguera, Jesús Sanz y María Paz García Vera

https://www.ucm.es/tratamiento/

María es redactora de una revista de arte, y desde hace poco, ha comenzado a trabajar desde casa. Al principio pensó que sería práctico trabajar desde su salón, pero sus niveles de estrés y ansiedad se están elevando al no conseguir familiarizarse con los nuevos software y sistemas que requiere el teletrabajo. Dado que ya no trabaja codo con codo con sus compañeros, María trabaja más lento y se le acumula el trabajo. Preocupada porque sus superiores le puedan llamar la atención al no ser tan ágil como antes, tiende a prolongar la jornada laboral

- Es fácil perder la noción del tiempo al teletrabajar, María podría **planificar los descansos**, haciéndolos coincidir con los que tenía en la oficina.
- Puede **aprovechar el tiempo de descanso para dedicárselo a sí misma y desconectar** preparándose un café, llamar a una amiga/o, a un familiar, etc.
- Crear, en la medida de lo posible, **un lugar de trabajo agradable con suficiente luz natural, espacioso**, en el cual se sienta cómoda para trabajar y donde tenga organizados todos los materiales que necesita para trabajar.



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

VOST

Ashley Navarro, Andrea García de Marina, Noelia Morán, Rocío Fausor, Adela Jiménez, Clara Gesteira, José Manuel Sánchez-Marqueses, Sara Liébana, Pedro Altungy, Roberto Navarro, Beatriz Cobos, Belén Reguera, Jesús Sanz y María Paz García Vera

https://www.ucm.es/tratamiento/