

# WELLBEING TIPS



## TRABAJANDO DESDE CASA DURANTE TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

Mientras que el COVID-19 se expande por todo el planeta, hay pequeñas e importantes acciones que puedes hacer para preservar tu *wellbeing* o bienestar, especialmente si trabajas desde casa. Existen muchas tácticas, herramientas y recursos disponibles para apoyarte a ti y a tu familia en el plano físico, emocional, social y financiero. Aquí encontrarás algunas recomendaciones para ayudarte a sobrellevar estos momentos difíciles durante las próximas semanas y meses.

### FÍSICO

- Mantén buenos **hábitos de prevención** en casa. Lávate las manos, evita tocarte la cara, cúbrete la nariz y la boca al toser o estornudar y mantén las superficies limpias.
- **Revisa periódicamente tu estado de salud** y sigue las recomendaciones de las autoridades sanitarias a la hora de examinarte si presentas síntomas. Consulta a la seguridad social o a tu seguro de salud y obtén tu diagnóstico a través de video consultas con un médico.
- **Sal** a la terraza, al jardín o a la ventana todos los días para tomar aire fresco y luz del sol.
- Mantén buenos **hábitos de sueño**.
- **Come saludable**, incluyendo alimentos sin procesar y ten disponible en casa frutas y vegetales frescos. Limita el consumo de alimentos poco saludables (snacks azucarados, comidas procesadas) y bebidas alcohólicas.
- **Bebe mucha agua** para mantenerte hidratado
- **Ponte de pie y muévete** durante el día – ponte alarmas periódicas para recordártelo. Haz las llamadas de pie o caminando por la casa. Incorpora a tu rutina ejercicios ergonómicos como rotaciones de hombros, muñecas, estiramientos de manos, cuello, caderas y ejercicios de manos (apretando o sujetando una pelota antiestrés).
- Mantén rutinas de ejercicios. Busca **aplicaciones gratuitas de ejercicios**, videos en Youtube o programación relacionada en tu servicio de satélite o cable.
- **Invéntate retos saludables** para ti, tus colegas, amigos o familiares.
- Usa tus **beneficios** de wellbeing para acceder a información sobre nutrición y ejercicios.

### SOCIAL

- **Comunícate frecuentemente con tu manager y tus compañeros**, usando canales virtuales/video, IM/mensajes de texto o llamadas de teléfono.
- **Mantén el contacto con tus compañeros y familia** usando herramientas virtuales. La comunicación con otros ayuda a reducir la sensación de estrés y aislamiento.
- Aprovecha tu lado más creativo en **redes sociales** de forma positiva, compartiendo videos o mensajes de voz.
- Encuentra formas de **ayudar a otros** en el trabajo o en tu comunidad.
- Si es posible, **dedica un espacio de tu casa sólo para trabajar** y adecúalo para que maximice tu productividad, **pide a tu familia que respete ese espacio** como si fuese tu lugar de trabajo.
- Intenta, en la medida de lo posible, **mantener un horario y unos hábitos de trabajo** como si estuvieses en la oficina.

### FINANCIERO

- Destina tiempo para **revisar tu situación financiera** y buscar maneras de reducir costes no esenciales que tengas.
- **No entres en pánico por la situación actual del mercado**. Recuerda que los planes de pensiones son inversiones a largo plazo.
- Si lo necesitas, puedes **acceder a las medidas de protección salarial** que haya establecido tu compañía o el Gobierno.
- Puede que tu organización o el Gobierno hayan desarrollado **otras estrategias de gestión financiera** que se adapten a tus necesidades como el acceso a fondos de emergencia, apoyo en la gestión de deudas, consejería financiera u opciones para solicitar préstamos.

### EMOCIONAL

- Intenta no **teletrabajar** desde tu dormitorio para generar un límite psicológico entre tu vida personal y laboral.
- Toma descansos mentales a lo largo del día para desvincularte del trabajo, las noticias o las redes sociales.
- Practica **mindfulness** (vivir el momento presente) o empieza a escribir en un diario.
- Busca **recursos, aplicaciones gratis o aquellas que te ofrezca tu organización** para realizar actividades de salud mental.
- También puedes consultar opciones de **plataformas virtuales que ofrezca tu empresa, el Estado o gratuitas para ayudarte psicológicamente** con proveedores de telemedicina.
- Si tú, o alguno de los miembros de tu familia, está experimentando estrés, depresión o ansiedad contacta con tu **Programa de Asistencia al Empleado (o de tu comunidad) para acceder a los recursos necesarios que garanticen vuestra salud mental**. Estos programas suelen atender 24/7 para proporcionarte el apoyo psicológico adecuado.
- Si no cuentas con apoyo externo para el cuidado de tus hijos o dependientes, **organízate con tu esposo/a o pareja** para repartir las responsabilidades de la casa y explora **métodos flexibles** de trabajo con tu supervisor/organización.
- Aprovecha las pequeñas ventajas que el distanciamiento social puede ofrecer. Haz un rompecabezas. Lee un libro.
- Escucha música. Haz una visita virtual a un museo. Mira series. **Relájate**.
- **Evita sobrecargarte de información**. Es importante estar informado, pero trata de no revisar constantemente las noticias de lo que está pasando en el mundo, ya que esto podría incrementar los sentimientos de ansiedad o angustia.



**Sigue estas sencillas recomendaciones para mantener tu mente y cuerpo en plena forma y poder pasar este periodo de la mejor manera posible. Quién sabe, puede que empieces algunos de estos hábitos positivos y continúes con ellos una vez volvamos a la normalidad.**