

Recomendaciones

#QUEDATEENCASA

Psicológicas

#YOMEQUEDOENCASA

para períodos largos en domicilio



EN CASA

Pasar períodos largos en tu domicilio,
podría generar malestar.

Para afrontar este tiempo, ten en cuenta
estos factores que son protectores
naturales de las personas

#YOMEQUEDOENCASA



01 *Sobreinformación*

Estar conectado todo el día a cualquier medio para obtener información, puede generarnos mucha ansiedad. Elige los momentos en lo que te informarás al día.

#YOMEQUEDOENCASA



— 02

Autocontrol

Valora que el riesgo que percibimos, no es el riesgo real que tenemos. Con información contrastada y regulada, nos daremos cuenta

#YOMEQUEDOENCASA

Afrontamos positivamente 03

Pensar en el bien que estamos haciendo quedándonos en casa, nos puede ayudar. Al quedarnos en casa, salvamos vidas y en este momento es crucial porque a este virus se le combate con la inteligencia y el civismo en primera instancia.

#YOMEQUEDOENCASA





04

En este momento, usar cualquier tipo de tecnología puede servirnos para estar en contacto con los nuestros.



Tecnología

ESCRITO Y AUDIOS

Puedes usar apps que te sirvan para escribir o enviar audios con tu gente, mandar fotos o los tantos memes que existen sobre el coronavirus y la situación, y que hacen que el humor blanco aparezca y nos ayuden a desdramatizar la situación y a rebajar tensión

VIDEOCONFERENCIA

Existen apps específicas para videollamada o las que combinan videoconferencias con escrito y envío de documentos, fotos o prácticamente lo que queramos. Úsalas para hacer reuniones familiares o con los amigos online. No hace falta quedarse sin ocio, podemos quedarnos con nuestra gente para vernos online frente a un café.

#YOMEQUEDOENCASA

Mantente Activo

05

3 CLAVES:

- 1- Realiza algún ejercicio físico
- 2- Haz manualidades (tanto si tienes hijos como sino), busca aquello que te apetece hacer.
- 3- Limita tus tiempos del trabajo, de ocio, de ejercicio y de tecnología





Rutinas

06

Necesitas crear unas nuevas rutinas realistas para estar en casa, y lo más importante, cumplirlas.



#YOMEQUEDOENCASA

Tolerar la incertidumbre

07

Si nos comunicamos siendo transparentes, seremos capaces de mantener y respetar los límites de los demás y los vuestros. En un contexto de larga duración en el hogar, es importante respetarse los unos a los otros.

#YOMEQUEDOENCASA





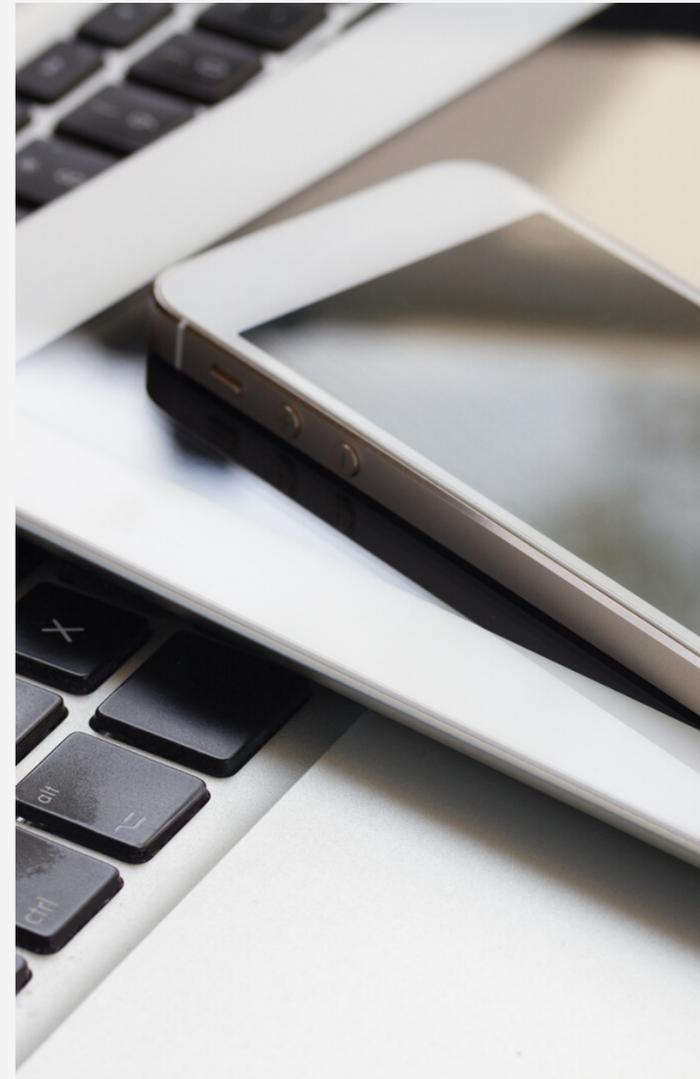
08

*Disminuir las
Respuestas
negativas*

Recuerda que es "el virus del miedo", se contagia muy rápido. El miedo genera desconfianza, juicios anticipados, amenazas etc... el miedo sólo se supera afrotándolo, mirándolo de frente. Puedes!

#YOMEQUEDOENCASA

TELETRABAJO



RECOMENDACIONES

#YOMEQUEDOENCASA

RESPECTO AL TELETRABAJO



01

VESTIRSE

Arréglate como si fueras a ir al trabajo,



02

BREAKS

Haz los descansos que te corresponden.
Levántte y estira



03

TEN REUNIONES POR PLATAFORMAS

Haz las reuniones online para no perder los vínculos con la empresa y tus compañeros y además para que te sientas acompañad@

#YOMEQUEDOENCASA

RESPECTO AL TELETRABAJO

04



OBJETIVOS

Fija los objetivos del mes de tu trabajo
Haz una lista de tareas que son necesarias para cumplir los objetivos y divídelas en importantes y urgentes

05



TODO LISTO

Ten cerca de ti todo lo necesario para evitar distracciones

contacto@elenadapra.com

whatsapp 638042999

Instagram Elena Ivonne Daprá Castro

Se puede



ELENADAPRA
psicóloga

Ánimo

CONTÁCTAME SI ME
NECESITAS

LINKEDIN ELENA IVONNE DAPRA CASTRO