



PLAN DE PSICOSALUD GRUPO PREVING LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Abril de 2020



INDICE

1. PRESENTACIÓN	3
2. LA GESTIÓN DEL TIEMPO.....	4
CRÉATE UN ESPACIO PROPIO	4
NO TE QUEDES TODO EL DÍA EN PIJAMA	4
DEFINE UN HORARIO	4
DEFINIR OBJETIVOS	4
REALIZAR DESCANSOS	4
PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO	4
REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD QUE NOS MOTIVE	5
SI TIENES HIJOS, ORGANIZA SUS HORARIOS	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

1. PRESENTACIÓN

Grupo Preving es un grupo de empresas con vocación de liderazgo, en el que se integran un completo conjunto de disciplinas orientadas a mejorar la salud de los trabajadores y trabajadoras de nuestras empresas Clientes.

La situación que ha originado el COVID-19 y la creciente demanda de información y apoyo por parte de trabajadores, empresas y la sociedad en general, promueve esta iniciativa de **Grupo Preving** de poner a disposición de los trabajadores de nuestras empresas clientes un servicio de apoyo psicológico: **Plan de Psicosalud Grupo Preving**.

El objetivo de este Plan es brindar nuestra ayuda a aquellos trabajadores afectados por el coronavirus, en situación de aislamiento, en riesgo de contagio o que estén desarrollando cualquier tipo de malestar derivado de esta situación durante la declaración del estado de alarma.

En esta situación pueden presentarse casos de estrés, bajo estado de ánimo, miedo, desconfianza, etc...y desde **Grupo Preving** ponemos a su disposición este documento con recomendaciones para afrontar dichos casos.

Grupo Preving

Juntos hacia una empresa saludable

2. LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Te detallamos pautas y consejos para aprovechar al máximo el tiempo durante el confinamiento en casa que te ayudarán a mejorar la sensación de aburrimiento, ansiedad, soledad.... que produce esta situación.

Es importante tener en cuenta que es aconsejable hacer cosas que nos acerquen a una situación de normalidad y rutina aunque estemos en casa.

Créate un espacio propio

Consiste en crearse un espacio para trabajar, o para realizar las actividades que te hayas propuesto. Esto es fundamental para mantener cierta sensación de rutina y para concentrarte mejor en el caso de que debas teletrabajar. Lo ideal es que sea un espacio tranquilo, en alguna habitación, alejado de los ruidos y donde te sientas cómodo/a.

No te quedes todo el día en pijama

Estar todo el día en pijama sólo hará que tengas la sensación de que las horas pasan más lentas, y de que el día no se acaba nunca. Además, vestirse con ropa de calle puede ayudar a activarte, tanto física como mentalmente, y te dará cierta sensación de rutina y normalidad.

Define un horario

Crearse un horario de trabajo o de tareas pendientes, e incluso de actividades o hobbies que puedas y quieras realizar. **El horario te permitirá estructurar el día, organizar mejor las horas aprovechándolas al máximo**, y además reducirá la probabilidad de que te aburras o te angusties por estar todo el día en casa.

Definir objetivos

Márcate pequeños objetivos que quieras conseguir durante estos días de confinamiento, ya sea objetivos de trabajo, de cosas pendientes que siempre has querido hacer y por las que nunca has tenido tiempo, de tareas del hogar (limpiar, ordenar, etc.), de tiempo de calidad para estar con la familia...

Pueden ser objetivos que te marques diariamente, por ejemplo, y **escribirlos en una pequeña lista e irlos tachando a medida que los consigues**. Esta lista te puede dar cierta sensación de autorrealización, además de que te ofrecerá pequeñas metas para ir consiguiendo, lo que aumentará tu motivación y te alejará de la rutina (se entiende, la rutina “negativa”).

Realizar descansos

Aunque estés en casa y no puedas salir, realizar descansos en el caso de que teletrabajes también ayudará en la tarea de cómo tener un confinamiento productivo. **Cuando crees el horario, introduce también espacios para realizar pequeñas pausas para descansar**.

En las pausas puedes aprovechar para comer algo, para mirar el móvil, etc. Todas estas acciones están encaminadas a que obtengas la mayor sensación de rutina posible, semejante a la que tenías cuando podías salir a la calle.

Practicar ejercicio físico

Primero, para que el cuerpo no se atrofie, segundo, para aliviar tensiones y tercero para **descentrar, al menos por un tiempo, tu atención del momento actual tan crítico que estamos viviendo**. Puedes hacer rutinas en casa con o sin material (en internet hay gran variedad de tutoriales). Además, con el ejercicio físico se liberan endorfinas que pueden mejorar tu estado anímico, además de que tu energía aumenta.

Comer saludable

Te ayudará a tener buenos niveles de energía y a mantener unos hábitos saludables, comer sano sin picar en los momentos de aburrimiento. Se puede aprovechar para cocinar cosas sanas e incluso experimentar en la cocina. Si evitamos los dulces en exceso y la comida ultraprocesada nos ayudará a dormir mejor y a mantenernos más activos.

Realizar alguna actividad que nos motive

Aprovechar para realizar las cosas que nos apetecía hacer que además nos ayudarán a combatir el aburrimiento.

Por ejemplo:

- Dibujar: experimenta con diferentes tipos de materiales, si los tienes.
- Formarte: hay múltiples cursos, formaciones, conferencias... online
- Hacer manualidades: muchas de ellas se pueden hacer incluso con material reciclado.
- Leer: seguro que tienes una lista de libros pendientes que ahora podrás leer.
- Ver series/películas: dispones de plataformas diversas.
- Cocinar: quizás sea la hora de experimentar en la cocina.
- Carpintería: seguro que tienes algún "arreglo" pendiente que hacer en casa.
- Ordenar/limpiar: te permitirá desconectar a la vez que aportas algo positivo en casa.
- Meditar: es una buena estrategia para combatir la ansiedad, que te proporcionará calma.

Si tienes hijos/as, créales también unos horarios y una rutina.

Introduce pequeñas actividades en su día a día que puedan gustarles y evita que estén constantemente expuestos/conectados a la televisión y a internet (aunque puede haber momentos de todo... el día tiene muchas horas).