



## AUTONOMOAK

## OSASUN LABORALA

AUTÓNOMAS Y AUTÓNOMOS

SALUD LABORAL

### SEKTOREA: OROKORRA

SECTOR: GENERAL

Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al Covid-19.

Recomendaciones para la persona empleadora

#### Extracto:

Con el fin de prevenir o mitigar los efectos derivados de la situación del confinamiento derivada del Estado de Alarma, **se recomienda que las empresas faciliten a las personas trabajadoras las siguientes recomendaciones, para el teletrabajo:**

- Planifica el trabajo, la rutina horaria y cúmplela
- Céntrate en lo que se puede hacer
- Sé positiva. Se gana más quedándose en casa. Se salvan vidas. Sé consciente del riesgo que correrías si no lo hicieras. Considera que este aislamiento puede resultar provechoso.
- Mantente activa, ocupada.
- Evita la sobreinformación. Estar permanentemente conectada puede aumentar innecesariamente la sensación de riesgo y ansiedad. Acude solo a fuentes fiables de información. Contrasta la información que compartas.
- Identifica los pensamientos que te molestan. Si piensas en la enfermedad y el Covid-19 el malestar se incrementará.
- Reconoce las emociones que se viven y afronta las principales preocupaciones con información. Aun así, hay que saber que encontrarse triste, con ansiedad y preocupación entra dentro de lo esperable para esta situación. Acepta lo que sientes.
- Mantén el contacto social, usando las nuevas tecnologías. Comparte tus dificultades. Habla con las personas cercanas de tu confinamiento si te alivia. El apoyo social es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social por cuarentena.



- Ayuda, si te es posible, en algo a las demás personas. Reconforta pertenecer a un equipo y ayudar a dar soluciones.
- Haz ejercicio o actividad física. Desconecta. Utiliza medios prácticos para relajarte. Haz cosas que habitualmente te resulten entretenidas.
- Relaja tu cuerpo con técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular.
- Si aun así te sientes sobrepasada, pide ayuda o consejo profesional

[Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al covid-19.](#)

[recomendaciones para la persona empleadora](#)