



Psicología de la pandemia: así nos está cambiando el confinamiento



“La sobreinformación puede jugar en nuestra contra. Es importante dosificar los efectos que conlleva el estar conectados a los smartphome de forma continua. Igualmente conviene mantener un plan diario con actividades de desempeño y ocio; autocuidado en alimentación, sin olvidarnos del contacto con aquellos que convivimos físicamente”.

Para muchos, aislarse con el teléfono móvil es la solución más fácil a otro de los problemas que enfrentamos de un tiempo a esta parte: las fricciones inevitables con la pareja, fruto de una convivencia diaria tan prolongada como inusual. Las pequeñas rutinas y los momentos, desaparecen de nuestra cotidianidad, lo que genera irritabilidad, miedo e incluso tristeza. “Si la pareja no estaba en un proceso de crisis o tenía dificultades en la relación, es más probable que estas dificultades en la convi-

vencia sean transitorias y puedan irse reduciendo después del confinamiento... Pero si nos sentimos muy irritados es mejor que nos vayamos un momento a otra habitación y, cuando estemos más calmados, comuniquemos cómo nos sentimos».

(Fuente: El Correo)

Psico-Dato: Aprendamos a comunicarnos mejor en esta crisis sanitaria.

El teletrabajo: Cómo equilibrar las horas en el computador con otras actividades

La pandemia mundial del virus Covid-19 ha traído nuevos desafíos para la economía mundial y la forma en que nos relacionamos. En este escenario, muchas empresas han implementado el teletrabajo, para asegurar la continuidad de sus negocios y equipos de trabajo. Sin embargo, este panorama ha incrementado notoriamente las horas laborales y el estrés en los colaboradores.

Por eso, a continuación brinda algunas recomendaciones para tomar en cuenta:

Establecer horarios de consumo. Los especialistas indican que lo mejor es generar una rutina con horarios establecidos que permitan organizar las actividades del día, en las que primordialmente se encontrará el trabajo y después la entretención. “Es necesario entrenar nuestra mente para seguir trabajando de forma metódica y ordenada. Lo ideal es mantener la rutina usual e invertir la mañana para organizar la jornada, leer mails, noticias o avanzar alguna lectura o actividad que estimule la capacidad analítica”.

Realizar pausas. Un break a media mañana, de almuerzo y media tarde, son clave para que el trabajo no se vuelva monótono y aburrido. En horarios de pausa, un video de YouTube, un poco de ejercicio de 15 minutos puede ser una buena solución para despejar la mente por algunos minutos.

Música para trabajar. A través de distintas aplicaciones que pueden ser implementadas en el computador, se pueden crear listas de música que ayudarán a la concentración. Generalmente, las playlists instrumentales y de Jazz son perfectas para trabajar totalmente enfocados.



Psico-Dato: Organiza tus tiempos de trabajo en casa y pon límites.

