

Briefing de Seguridad Laboral

“Recomendaciones Psicológicas en tiempos de COVID-19”



- Genera símbolos de inicio y término que marquen tu día.
- Como símbolo de inicio del día se recomienda: Hacer la cama, sacarse el pijama, bañarse, lavarse los dientes y tomar desayuno. Después de realizar estas actividades estarás listo mentalmente para dar inicio a tu jornada laboral.
- Como símbolo de término de la jornada laboral se recomienda apagar el computador, y guardarlo o taparlo con alguna sábana o toalla. Con esto se busca hacer un distanciamiento de lo laboral con lo personal.


“Recuerda que una mentalidad positiva nos permitirá entender que, en todo cambio, por difícil que sea, siempre existen oportunidades para seguir aprendiendo y avanzar como personas y como sociedad”.

Herramientas de ayuda

- 1.- Distraer tu atención hacia otro asunto concreto:** Es una buena idea usar la distracción para bloquear ciertos estados emocionales negativos. La técnica de la distracción consiste en desvincularse de la emoción negativa que va en aumento y que puede sobrepasarnos, centrando tu atención en pensamientos neutrales.
- 2.- Piensa en tu futuro próximo:** Cuando estamos abrumados por emociones negativas se nos olvida que hay un futuro y que las acciones que tomemos hoy tendrán consecuencias sobre ese futuro próximo. Eventualmente dejaremos de sentirnos así, esto pasará así como tantas otras situaciones complicadas a nivel social e individual. Pensar en el futuro más inmediato y diferenciar los pensamientos de los hechos, de esta manera reducimos los pensamientos negativos o angustiantes.
- 3.- Medita o al menos realiza técnicas de respiración:** La meditación ha demostrado científicamente su eficacia para prevenir los pensamientos negativos repetitivos.

Ejercicio de Respiración.

Para realizar el ejercicio de respiración te recomendamos adoptar una postura relajada y cómoda, poniendo los pies en el piso y sintiendo ese contacto. “Si lo desea y se siente cómodo, puede cerrar los ojos o mirar un punto fijo con la mirada baja. Ahora vamos a intentarlo...”

Debe tomar aire en cuatro tiempos. Luego botar aire por la nariz o la boca en cuatro tiempos y luego retener con los pulmones “vacíos” por cuatro tiempos. 

Los 4 tiempos no siguen necesariamente el tiempo real (en segundos). La duración de los tiempos es variable, según el estado de cada persona.