Ministerio de Desarrollo Social

URUGUAY CRECE contigo
La Infancia Primero

Abril 2020

Orientaciones a los equipos de UCC para cuidar el bienestar emocional durante el teletrabajo

Ministerio de Desarrollo Social

URUGUAY CRECE contigo La Infancia Primero

Este documento es una invitación a reflexionar y a acercar algunas pautas orientadas a todos aquellos que trabajan con situaciones y contextos difíciles de abordar y que pueden provocar un aumento del estrés emocional que hoy se ve agravado por la presencia del Covid- 19.

El trabajar en casa altera la rutina familiar y dificulta muchas veces poder establecer un límite entre la vida personal y laboral. Como es sabido la rutina cotidiana es un elemento estructurante para el ser humano, nos ordena, nos organiza y nos da tranquilidad. La ruptura en la rutina familiar, el cambio en las metodologías de trabajo, la confusión frente al exceso de información, el aumento en las demandas de las familias con las que trabajamos y la imposibilidad de resolver todas aquellas situaciones a las que nos enfrentamos día a día, son todos factores promotores del estrés que nos afecta a nivel físico, mental y emocional.

Es esperable que en estas situaciones experimentemos diferentes manifestaciones emocionales como el miedo, la ansiedad, el enojo, entre otras. Por estos motivos, es importante hacer una ***pausa***, conectarnos con aquellos recursos personales que nos permitan entrar y salir de las situaciones que nos generan malestar de una forma saludable. Todos tenemos recursos y potenciales a desarrollar, a veces estos recursos quedan invisibles ante el monto de ansiedad y miedo que nos invade.

Algunas personas reaccionan frente a estas situaciones con retraimiento y tristeza, otras se sienten omnipotentes y recurren la actividad excesiva, en cualquier caso hacer una pausa nos permite recobrar el equilibrio para seguir adelante.

Lo primero es reconocer como estamos, hacer contacto con nuestro sentir y como se expresa en nuestro cuerpo. Observar nuestra respiración, cómo es, es fluida, suave, amplia; o es entre cortada, torácica y agitada. Observar nuestra actividad mental, nos podemos concentrar o estamos distraídos por el exceso de pensamientos. Observar las sensaciones físicas, como están nuestros músculos, estamos relajados o tensos. Observar nuestras emociones, estamos en armonía, nos sentimos tranquilos, o estamos ansiosos o sintiendo miedo.

Cuando estamos bajo situación de estrés, nuestro sistema nervioso se desregula y se expresa:

A nivel físico: aumento del ritmo cardíaco, respiración rápida y superficial, tensión muscular, respuesta de sobresalto exagerada, dificultades para dormir y relajarse.

A nivel mental/emocional: ansiedad, miedo, pánico, pensamiento acelerado, hiperactividad, reacciones de enojo, ira, hiper vigilancia, preocupaciones.

También puede ocurrir lo contrario:

A nivel físico: baja energía, agotamiento, embotamiento, bajo tono muscular, mala digestión, baja frecuencia cardíaca, pobre funcionamiento del sistema inmunológico.

A nivel mental /emocional: depresión, apatía, desconexión de las relaciones.

Esto depende de nuestro patrón de respuesta, si nuestro sistema responde con el patrón de lucha- fuga o si responde con paralización.

Es importante poder autorregularnos a través del uso de nuestros recursos personales para poder volver al equilibrio. Las habilidades de autorregulación son parte de las herramientas que debemos poner a disposición.

Una vez que podemos hacer contacto con nuestro sentir vamos a ir identificando que podemos hacer para recobrar el bienestar.

Ministerio de Desarrollo Social

URUGUAY CRECE contigo
La Infancia Primero

Orientaciones para crear condiciones de autorregulación

Frente a esta situación nueva en la que nuestra rutina cotidiana se ve afectada por condicionantes externas que están fuera de nuestro control, podemos tomar algunas decisiones que nos permitan tomar el mando sobre aquellas condicionantes que dependen de nosotros. Lo que está fuera de nuestro alcance controlar es mejor dejarlo de lado, invertir tiempo y energía en pensamientos recurrentes sobre lo que no podemos resolver aumenta las posibilidades de sentirnos estresados.

Es importante concentrar nuestra energía en generar condiciones favorables para autorregualarnos y eso depende fundamentalmente de nuestro accionar.

Algunas orientaciones:

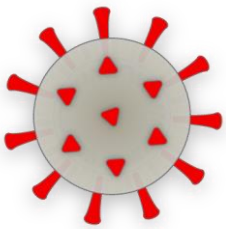
- Una primera recomendación es **dosificar el uso del celular, las redes y la TV**

En estos tiempos todos queremos estar informados para saber el avance de la situación sanitaria, sin embargo es recomendable cuidar el exceso de información. El uso indiscriminado del celular y las redes sociales, así como la exposición a la TV durante varias horas es altamente tóxico para nuestro sistema nervioso.

Para estar informados, podemos seleccionar algún medio de comunicación y dosificar el tiempo de exposición.

- **Usar y reproducir solo la información oficial** que sea de calidad. No reproducir mensajes que pueden generar el aumento de estrés en nosotros y en otras personas.

- **Evitar hablar todo el tiempo del COVID – 19**, sin darnos cuenta nos vamos contaminando, nos impide enfocarnos en la tarea presente y ver los aspectos positivos de esta nueva forma de vida cotidiana, pone nuestra energía en lo que no se puede y no en la creatividad y generación de alternativas. Si bien es muy importante cumplir con las recomendaciones sanitarias, y estar informados, la sobre exposición al tema aumenta la desregulación de nuestro sistema nervioso.



• **Poner la tecnología al servicio de nuestro trabajo de una manera eficiente**

La tarea que desarrollamos implica casi siempre el trabajo en equipo. Resulta muy útil en estos tiempos realizar video llamadas para organizar la tarea entre todos, a comunicación, es sumamente importante en este momento que necesitamos sentirnos acompañados.

Sería muy conveniente establecer un cronograma planificado y acordado de reuniones virtuales, con objetivos claros y con hora de comienzo y finalización. De esta manera podemos optimizar el tiempo y evitar el desgaste.

También es importante conectarse con los amigos y seres queridos, fortalecer y nutrir nuestros vínculos, saber que estamos sostenidos por nuestra red de afectos.

• **Crear una nueva rutina** que nos permita fijar un nuevo orden: establecer horarios para cada actividad, disponernos a estar presentes en cada momento, atender una tarea a la vez, manteniendo el foco, postergando las otras tareas para otro momento. Si nos sentimos agobiados por tanta demanda, hacer una pausa para poder organizarnos. Poder comenzar y finalizar una tarea por simple que sea, nos da una sensación de "tarea cumplida" que nos permite seguir adelante.

• **Establecer un horario de comienzo y finalización de la tarea laboral** que favorezca la organización de la rutina. Cuando estamos en territorio o en la oficina, nos tomamos tiempo para almorzar, intercambiar con nuestros compañeros, encontremos momentos de pausa e intercambio con nuestra dupla o nuestro equipo, que hagamos una pausa para almorzar o simplemente chequear como estamos. Puede ser muy agobiante estar todo el horario laboral al teléfono atendiendo situaciones, y esto nos puede llevar a no tener conciencia de que tenemos que hacer pausas y establecer límites al trabajo.

- **Ponerse en contacto, saber que somos un equipo nos da tranquilidad**, si sentís que estas desorganizado/a, si te sentís agobiado/a, si estas con nerviosismo o ansiedad, contactate con tu equipo, con tu supervisor o con aquella persona que sientas más cercana para poder intercambiar como te estás sintiendo. Es esperable que pasemos por distintos momentos algunos en los que nos sentimos bien y otros en los que necesitamos ayuda.

- **Empezar el día con una rutina de ejercicios físicos,** el que más nos atraiga. El ejercicio físico libera tensiones y toxinas, alivia el exceso de pensamientos y produce bienestar a nuestro organismo.

- Para iniciar la jornada laboral **es importante que, aunque estemos solos nos dispongamos a realizar la rutina habitual de alinearnos como si saliéramos de casa a trabajar.** Esto nos ayuda a delimitar el espacio tiempo de trabajo y diferenciarlo de la vida personal y familiar**,** también contribuye a mantenernos de buen ánimo.

- **Aprovechar el momento de las comidas como un espacio de conexión con nosotros mismos.** Tomarse el tiempo para elegir que queremos comer, saborear los alimentos, estar presentes. Si estamos en casa aprovechar para compartir este momento con nuestros seres queridos dejando las pantallas de lado mientras dure como generador de bienestar.

- **Hacer pausas breves y profundas.** Hacer una pausa en la tarea nos permite aumentar la posibilidad de escuchar-nos, saber cómo estamos, chequear nuestro cuerpo y nuestro estado emocional para poner en acción nuestras herramientas en el momento oportuno.

• **Finalizar el día con una rutina de meditación** o si esto no es posible o no nos gusta, realizar ejercicios de relajación simples acompañados de respiraciones profundas antes de ir a dormir. A medida que incorporamos esto como una práctica diaria vamos a poder ir aumentando cada vez más el tiempo dedicado a esta práctica.

• **Cuidar el tiempo de descanso.** Durante el sueño nuestro organismo se restaura, se regeneran todas las funciones del cuerpo. El descanso es fundamental para que nuestro sistema inmunológico no se debilite.

El tiempo de descanso también requiere de una rutina y un horario determinado. Si incorporo un espacio de sueño en la tarde esto puede distorsionar el ciclo sueño – vigilia, sobre todo en esta situación de aislamiento donde disminuye el desgaste energético y la actividad física, lo que puede acarrear dificultades para dormir. Cenar temprano, bajar la sobre estimulación de las pantallas durante la noche contribuye a llegar al momento del descanso en mejores condiciones para poder conciliar el sueño.

Estas orientaciones nos ayudan a crear condiciones propicias para sentirnos mejor y poder hacer un manejo saludable de las situaciones de estrés a las que nos enfrentamos.

A veces podemos sentir que con todo lo que hay que hacer no podemos detenernos, nos cuesta hacer una ***pausa*.** Sin embargo, una vez que lo ponemos en práctica descubrimos que es muy útil para poder enfrentar las demandas cotidianas.

Secretaría Técnica UCC

Lic. Adriana Antúnez