

6 consejos para retomar actividades presenciales y cuidar la salud mental

Si bien un porcentaje de personas no ha dejado de realizar labores presenciales, un gran número lleva varios meses en modalidad de teletrabajo con salidas limitadas. El proceso de preparación y de desconfinamiento que viven las distintas ciudades del país puede volverse difícil para algunos y generar síntomas a los que hay que estar atentos. Para adaptarse mejor a este proceso, revisa y comparte estas recomendaciones.

- 1 Evitar la sobre exposición a información** » Idealmente informarse de lo más relevante una vez al día y escoger fuentes oficiales, evitando la información falsa y aterradora
- 2 Prepararse con anticipación** » Hacer salidas graduales antes de reintegrarse al trabajo presencial, ya que puede disminuir la ansiedad y ayudar a retomar las rutinas con más tranquilidad
- 3 Comprender que es algo esperable** » Si bien hay personas que se adaptarán con mayor facilidad a este proceso, también está dentro de lo "normal" que otros se vean más afectados. No hay que sobre exigirse, pero sí enfrentar paulatinamente lo que genera temor para ir superándolo
- 4 Tomar resguardos** » Seguir todas las recomendaciones de la autoridad sanitaria al transportarse, al llegar al trabajo y a la casa

- 5 Promover el autocuidado** » Generar espacios en familia o personales para la actividad deportiva o recreativa que ayuden a desconectarse, relajen y provoquen satisfacción.
- 6 Saber cuándo pedir ayuda** » Si los malestares persisten por semanas y se somatizan con dolores físicos o alteraciones del sueño, se debe acudir a un especialista.

Información actualizada sobre COVID-19

En coronavirus.achs.cl podrás revisar información actualizadas sobre COVID-19, con recomendaciones prácticas y técnicas para trabajadores, empleadores y la comunidad en general

