



# Guía de buenas prácticas para el trabajo telemático durante el confinamiento por COVID-19



# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN. TRABAJO A DISTANCIA DESDE CASA
2. EL LUGAR DE TRABAJO
3. EL PUESTO DE TRABAJO
4. SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN Y PROTECCIÓN DE DATOS
5. ASPECTOS ORGANIZATIVOS DEL TRABAJO
6. SALUD MENTAL. ASPECTOS PSICOSOCIALES
7. LA ACTIVIDAD FÍSICA. EJERCICIOS RECOMENDABLES
8. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## NOTA

Por razones de claridad y economía lingüística se ha utilizado el masculino genérico pero las menciones a trabajadores han de entenderse referidas también a trabajadoras.

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1. TRABAJO A DISTANCIA DESDE CASA



La situación actual de pandemia por el coronavirus y la normativa española derivada, especialmente el Real Decreto 8/2020, ha forzado a que aquellas empresas cuyas actividades y estructuras lo permiten opten preferentemente por el trabajo a distancia, de forma que sus trabajadores realicen su actividad laboral desde el domicilio.

La mayoría de las personas que actualmente trabajan en casa lo hacen por una causa de fuerza mayor. Es probable que muchas viviendas no dispongan de lugares específicamente concebidos para el trabajo tipo oficinas y debamos “aprovechar” el mobiliario y elementos que utilizamos en nuestra vida cotidiana.

Integrar en el entorno doméstico las obligaciones del trabajo tiene múltiples implicaciones: el espacio físico y el ambiente que rodea al lugar de trabajo, el mobiliario (mesas, sillas y accesorios) y los equipos informáticos, la importancia de organizar los espacios y los tiempos para incorporar ruti-

nas de la actividad laboral en un contexto habitualmente ajeno a la misma, etc. Además, en ocasiones esta nueva situación de confinamiento se debe compaginar con la convivencia con otras personas y actividades, o en soledad y puede implicar disminución de la actividad física, afectación mental y psicológica por el propio confinamiento o mala alimentación. Todo ello supone una prueba para las empresas y trabajadores que necesitan adaptarse a la nueva situación.

Desde Unión de Mutuas pretendemos facilitar información útil para esta adaptación. El presente documento tiene por objeto sensibilizar a empresas mutualistas y trabajadores sobre aquellas situaciones inconvenientes derivadas del trabajo a distancia desde casa, incluyendo aquellas que puedan suponer algún riesgo para la salud de las personas (estrés, problemas musculares, aislamiento social, etc.), aportando recomendaciones y medidas para prevenir tales riesgos.

## 2. EL LUGAR DE TRABAJO



De cara a plantear la casa como un lugar donde trabajar, aunque sea temporal, conviene que seguir ciertas recomendaciones para conseguir las mejores condiciones posibles.

Se debe identificar y acondicionar **UN LUGAR ADECUADO** y un espacio de trabajo propio, en el que realizar las actividades, evitando cambios continuos, y poder acostumbrarse a trabajar en él.

- **DESTINA UNA HABITACIÓN O ZONA EN LA QUE PODER LLEVAR A CABO LAS ACTIVIDADES**, con espacio suficiente para el mobiliario y equipo necesarios. Lo mejor sería una habitación utilizada como despacho a modo de oficina pero, si no es posible, puede recurrirse al comedor. Hay que evitar trabajar con el ordenador sobre las rodillas o en mesas muy bajas o altas.
- **INTENTA AISLARTE DEL RESTO DE LA CASA**, para evitar interrupciones y proteger la información. Esto será más sencillo en una habitación que en una dependencia común, sobre todo si hay más personas o actividades simultáneas (domésticas, atención a menores o mayores, etc.).

- **EVITA LOS RUIDOS PARA CONCENTRARTE MEJOR**, tanto externos (vecindario, etc.) como internos de la casa (electrodomésticos, tareas domésticas, niños, etc.).
- **ILUMINA ADECUADAMENTE EL ÁREA DE TRABAJO**. Al usar ordenadores y otros dispositivos, una iluminación adecuada disminuye la fatiga visual. Es recomendable la iluminación general mediante luz natural, y complementarla con luz artificial, especialmente para la iluminación localizada. Evita el deslumbramiento y reflejos, utilizando las cortinas, persianas o estores.
- **REGULA LA TEMPERATURA PARA ESTAR CONFORTABLE**. Para trabajos de tipo oficina en lugares sin corrientes de aire, es recomendable entre 20 y 24 °C en invierno y entre 23 y 26 °C en verano.
- **VENTILA EL LUGAR DE TRABAJO DE MANERA REGULAR**, evitando que se cargue el ambiente y de modo que puedas mantener unas condiciones más agradables e higiénicas de trabajo.

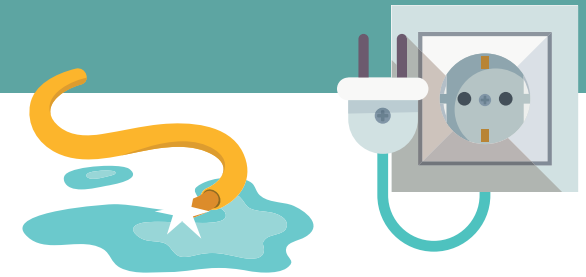
## 2. EL LUGAR DE TRABAJO

Ten en cuenta estas medidas de **ORDEN Y LIMPIEZA GENERAL** para garantizar condiciones de seguridad:

- **ORDENA EL ESPACIO** y mantén los accesos sin obstáculos (papeleras, cajas, cables, cajones abiertos...).
- Ten la **MESA Y EL ESCRITORIO LIMPIOS** y recogidos cuando termines.
- **GUARDA LOS OBJETOS CORTANTES** (tijeras, chinchetas, quitagrapas...) después de usarlos.



- **EVITA ALMACENAR OBJETOS EN ZONAS DE DIFÍCIL ALCANCE** o donde puedan caerse (especialmente los más pesados).



Las **INSTALACIONES ELÉCTRICAS** domésticas se diseñan de acuerdo con el Reglamento de Baja Tensión y sus normas técnicas y disponen de sistemas de protección contra sobrecargas, cortocircuitos y contactos eléctricos directos o indirectos (en general, interruptores automáticos o diferenciales, que cortan el paso de electricidad ante una incidencia). Aun así, ten en cuenta estas recomendaciones para un uso seguro:

- **NO UTILICES EQUIPOS ELÉCTRICOS EN PRESENCIA DE HUMEDAD**, o cuando alguna parte del cuerpo esté mojada.
- **USA ENCHUFES Y TOMAS DE CORRIENTE ADECUADAS**. No uses equipos eléctricos deteriorados (quemados, sobrecalentados, con fisuras...).
- **NUNCA TOQUES UN CABLE PELADO** o parcialmente desnudo. Puede estar bajo tensión.
- **NO SOBRECARGUES LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA**. Los enchufes múltiples deben tener una potencia suficiente para soportar los equipos a conectar.
- Utiliza bases de enchufe, clavijas y conexiones que garanticen la **PUESTA A TIERRA** de los equipos.
- **DESCONECTA** los aparatos utilizando la clavija, **NO TIRANDO DEL CABLE**.
- **NO MANIPULES LOS EQUIPOS** o la instalación si no estás capacitado y, si lo haces, siempre que estén desconectados.

### 3. EL PUESTO DE TRABAJO



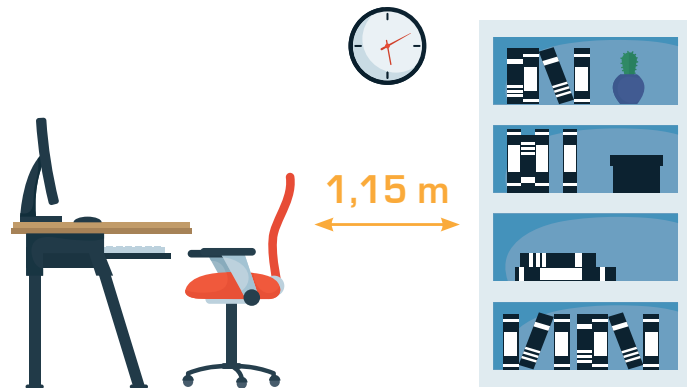
SERÍA IDEAL DISPONER EN CASA DEL EQUIPAMIENTO CON CARACTERÍSTICAS PROPIAS DE OFICINAS COMO:

- Silla de trabajo con asiento de esquinas redondeadas y altura regulable, con 5 brazos de apoyo y ruedas que permitan el giro, respaldo reclinable, reposabrazos, y sus elementos de ajuste.
- Mesa de trabajo de dimensiones 160 x 80 cm, espacio libre bajo tablero de 60 a 80 cm, altura de tablero entre 70 y 77 cm, bordes redondeados y superficie de la mesa poco reflectante.
- Pantalla de ordenador independiente, con ajuste de luminosidad, regulable en altura e inclinación.
- Teclado independiente de la pantalla, de superficie mate e inclinable.
- Ratón que permita su utilización cómoda tanto por personas diestras como zurdas.

Sin embargo, puede ocurrir que no se disponga de tal equipamiento específico y se tenga que improvisar un espacio en una mesa de comedor o en sillas que no son de "oficina", o utilizar un portátil en "cualquier" lugar de la casa.

En cualquier caso, adjuntamos unas recomendaciones para configurar el puesto de trabajo y adaptar lo mejor posible el puesto a condiciones ergonómicas adecuadas.

### 3. EL PUESTO DE TRABAJO



#### DISTRIBUCIÓN DE ELEMENTOS Y ESPACIOS EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Sitúa el puesto en paralelo a las ventanas y no de frente o de espalda a ellas.
- Evita luminarias muy brillantes dentro del campo de visión.
- Las fuentes de luz no deben provocar deslumbramiento directo ni reflejos en la pantalla o mesa.
- Si la superficie de la mesa es brillante, utiliza un mantel o tela para cubrirla.
- El espacio de trabajo debe permitir los movimientos y cambios de postura.
- Deja espacio suficiente para moverte con comodidad (1,15 m libres detrás de la mesa).
- Agrupa los cables de equipos para evitar que estén en zonas de trabajo o de paso.
- Es conveniente disponer de soporte de documentos para tareas de introducción continua de datos.

#### AJUSTE DE LA SILLA DE TRABAJO Y CUIDADO DE TU POSTURA

- Acerca la silla a la mesa y, si puedes, ajusta su altura hasta que la mesa quede a la altura de los codos.
- Si no apoyas los pies en el suelo, utiliza un reposapiés (puedes usar carpetas o cajas de zapatos)
- Mantén el apoyo lumbar, regulando el respaldo. Si no es regulable, utiliza un cojín.
- Siéntate ocupando la mayor parte del asiento y sitúate frontalmente a pantalla y teclado.
- Mantén el tronco erguido, y la columna recta, apoyando la espalda sobre el respaldo.
- Apoya los brazos, formando un ángulo recto entre brazo y antebrazo.
- Coloca el teclado a unos 10 a 15 cm del borde de la mesa para poder apoyar las muñecas.
- Utiliza un soporte de documentos para introducir datos de manera intensiva.
- Sitúa la pantalla con su borde superior a la altura de los ojos (puedes utilizar un paquete de folios y un teclado independiente en caso de usar portátil) y a una distancia mínima de 55 cm.

#### DISPOSICIÓN DE ACCESORIOS

- Reserva las zonas más accesibles de la mesa para el ordenador y espacio para trabajar.
- Evita acumular demasiados papeles sobre la mesa.
- Coloca los accesorios en zonas que no resultan útiles para trabajar.



## 3. EL PUESTO DE TRABAJO

### CUIDA LA POSTURA CON CADA DISPOSITIVO



#### CUANDO UTILICES ORDENADORES PORTÁTILES

Un portátil es muy versátil pero utilizarlo en sillones, o en la cama, implica adoptar posturas inadecuadas que, mantenidas en el tiempo, ocasionan molestias y daños al sistema músculo-esquelético, especialmente a tu columna vertebral.

Si se utiliza ordenador portátil es recomendable conectarlo a un teclado, pantalla y ratón independientes. De este modo se puede adaptar mejor la disposición del equipo a la ergonomía del usuario. De no tener pantalla independiente, se puede utilizar un teclado y elevar la altura de la pantalla del portátil para trabajos muy continuados.



#### CUANDO UTILICES TABLETS

El uso continuado de tablets debería conllevar un mayor cuidado de las posturas adoptadas. Así, conviene apoyarlas sobre una mesa para evitar una flexión excesiva del cuello (como ocurre si se tiene sobre las piernas) o una tensión del cuello mantenida (en caso de mantenerla en tensión con los brazos estirados).

Existen soluciones interesantes como atriles o fundas que posibilitan mantener la tablet apoyada sobre la mesa, formando un ángulo adecuado para su correcta visión.



#### CUANDO UTILICES SMARTPHONES

Para utilizar de manera continuada el móvil (smartphone), debe mantenerse la espalda erguida y, en lo posible, apoyada.

Cuando hablas con el smartphone, evita sujetarlo con el hombro y la cara girando el cuello. Esta flexión lateral del cuello implica una postura forzada tanto para el cuello como para los músculos de elevación del hombro, lo que puede generar daños y dolores cervicales. Para evitarlo, puedes utilizar el sistema de audio de "manos libres" del propio smartphone o un micrófono y/o auriculares auxiliares, que te permite sujetar el aparato en una postura más neutra o apoyarlo en una mesa o superficie horizontal cercana.

Cuando utilizas el smartphone para comunicarte mediante mensajes, "WhatsApp" o realizar consultas en Internet, sitúalo algo por debajo de la altura de los ojos y a 30 cm del pecho aproximadamente. Mantén las muñecas y el cuello rectos, y los hombros relajados. Para minimizar el pulsado continuo y el tiempo de interacción con la pantalla, conviene utilizar los accesos directos y atajos que indica el manual del equipo.



## 3. EL PUESTO DE TRABAJO

### EJERCICIOS PARA UNA MEJOR SALUD POSTURAL

El trabajo continuado con ordenadores implica posturas mantenidas que pueden generar trastornos músculo-esqueléticos (TME).

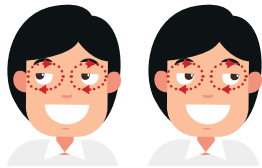
Es conveniente hacer alguna pausa en la que poder realizar, de manera alterna, ejercicios que ayuden a reducir la fatiga física, mental y visual, el estrés y prevenir TME.

A **nivel físico y postural**, conviene no trabajar sentado mucho tiempo seguido y destinar unos minutos a levantarse y hacer otras actividades (llamadas telefónicas, por ejemplo), pasear o realizar alguno de los ejercicios propuestos.

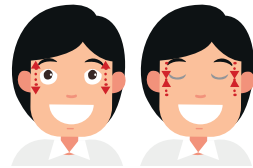
A **nivel visual**, cada cierto tiempo conviene dejar de mirar la pantalla del ordenador o dispositivo para cambiar la distancia focal y realizar alguno de ejercicios propuestos para descansar tus ojos y que ayuden a reducir tu fatiga visual.

### EN ALGUNA PAUSA DEL TRABAJO, PUEDES HACER ESTOS EJERCICIOS QUE TE AYUDARÁN A ESTAR MEJOR

#### DESCANSA TUS OJOS Sin mover la cabeza, mantén los hombros y la mandíbula relajados.



Mueve tus ojos en todas las direcciones: hacia arriba, abajo, a los lados y en círculos.



Abre bien los ojos y luego ciérralos con fuerza.



Calienta tus manos frotando las palmas entre sí y tapa los ojos con ellas, descansando la cabeza.

#### DESTENSA TU CUELLO Y HOMBROS



Mobiliza suavemente el cuello en todas direcciones: gira hacia los lados, baja la barbilla al pecho y también hacia cada axila, manteniendo unos segundos cada posición.

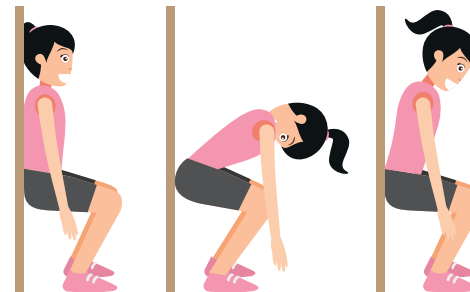


Apoya una mano sobre otra y estira los brazos hacia delante. Repite estirando por encima de la cabeza.



Dibuja círculos amplios con los hombros, lentamente y con los brazos relajados.

#### RELAJA TU ESPALDA



Deja caer la cabeza y luego flexiona la columna lentamente hacia delante. Sube despacio apoyando una vértebra cada vez en la pared y finalmente la cabeza.

Trata de apoyar la zona lumbar por completo contra la pared contrayendo el abdomen y los glúteos.



Ponte unos segundos en cuclillas, agarrado a un soporte. Procura no levantar los talones.

#### ALIVIA TUS MANOS Y MUÑECAS



Cierra tus manos lo más fuerte que puedas y luego ábrelas por completo.



Mueve las manos flexionando las muñecas hacia arriba. A continuación extiende las muñecas hacia abajo, y vuelve a la posición neutra.

# 4. SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN y PROTECCIÓN DE DATOS



El trabajo telemático desde casa implica el acceso a programas, plataformas o sistemas procediendo de manera o con equipos diferentes a los habituales.

Además de atender a las instrucciones recibidas para la conexión en teletrabajo, uso de programas, etc., se debe contemplar medidas de seguridad de la información y protección de datos, lo que tiene implicaciones de responsabilidad para el trabajador.

## SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN Y TELETRABAJO

Esta nueva sistemática de trabajo requiere de ciertos aspectos de seguridad que deben ser considerados por parte del personal que lleva a cabo su jornada laboral desde su domicilio. El teletrabajo conlleva una serie de riesgos para la seguridad de la información que han de tenerse en cuenta por parte de todos. Por ello, las directrices a los trabajadores sobre el teletrabajo deben ser claras y exigir como mínimo, las siguientes medidas de seguridad:

- Se deben usar siempre las herramientas de conexión al entorno corporativo proporcionadas por la empresa (VPN, plataformas de videoconferencias, etc.).
- Cuando se use una WIFI, hay que recordar que esta debe ser segura y estar protegida con contraseña.
- El equipo desde el que se trabaja debe disponer de antivirus y tener

actualizado el sistema operativo, al menos con las actualizaciones de seguridad necesarias.

- Se debe evitar dejar sesiones abiertas al entorno corporativo, accesibles por terceros, ya que se podría comprometer o poner en riesgo información confidencial.
- No se deben anotar, en libretas o notas, usuarios y contraseñas corporativos que puedan ser accedidos o usados por terceros.
- El acceso en remoto que se nos proporciona por la empresa no debe ser usado para acceder desde equipos o entornos que no sean domiciliarios.
- Se debe evitar imprimir lo que no sea necesario para controlar la información expuesta.
- Se recomienda realizar copias de seguridad de la información o seguir las directrices de la empresa al respecto.

## 4. SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN Y PROTECCIÓN DE DATOS

El actual estado de alerta frente a esta guerra contra el COVID no está evitando que los cibercriminales aprovechen la gran vulnerabilidad ciudadana y de las empresas para aumentar más, si cabe, los ataques malintencionados a través de campañas masivas de correos electrónicos, proliferación de webs y apps ilegítimas, que intentan engañar al usuario, aparentemente informando de temática COVID-19, para conseguir infectar los sistemas o robar sus credenciales. Para evitar caer en estas trampas, te recomendamos seguir y difundir entre tus trabajadores, los siguientes consejos:

- **Sé prudente con la apertura de correos electrónicos:** si no estás esperando el correo, no tiene nada que ver contigo, está redactado con faltas o es de un remitente desconocido, sé prudente y no abras sus adjuntos ni pinches en sus enlaces.

*Aquí te proporcionamos una sencilla infografía para detectar correos legítimos de los que no lo son.*



- **Accede a las páginas oficiales** directamente para obtener información fiable y legítima: no pinches en enlaces de Whatsapp, sms, e-mails, etc. que pueden redirigir a falsas webs.
- **Mucho cuidado con descargar apps no oficiales:** puedes comprometer tus dispositivos y tus datos personales.
- **No difundas información no contrastada:** evita formar parte de las cadenas de desinformación.

### PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

#### LEGITIMACIÓN TRATAMIENTO DATOS SALUD COVID-19 ENTORNO LABORAL

En esta materia, la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) ha aclarado que la legitimación del tratamiento sin el consentimiento del interesado ante una situación de emergencia sanitaria en la que puedan imperar los intereses generales frente a los derechos individuales (y por parte de las autoridades sanitarias), está contemplada en el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) en su considerando 46.

En el caso del entorno laboral, el tratamiento de datos de salud relacionados con el COVID-19 sin el consentimiento del interesado estaría legitimado cuando:

“el tratamiento es necesario para el cumplimiento de obligaciones y el ejercicio de derechos específicos del responsable del tratamiento o del interesado en el ámbito del Derecho laboral y de la seguridad y protección social, en la medida en que así lo autorice el Derecho de la Unión de los Estados miembros o un convenio colectivo con arreglo al Derecho de los Estados miembros que establezca garantías adecuadas del respeto de los derechos fundamentales y de los intereses del interesado;” (art.9b RGPD).

O, en cuanto a los empleados y al empleador, puesto que este tiene obligaciones legales sobre su personal:

[...] en materia de prevención de riesgos laborales, y corresponde a cada trabajador velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas personas a las que pueda afectar su actividad profesional a causa de sus actos y omisiones en el trabajo [...] Informe AEPD.

## 4. SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN Y PROTECCIÓN DE DATOS

Sin embargo, estas circunstancias excepcionales no deben servir de excusa para eliminar las medidas de seguridad y de protección de datos que las empresas tengan implementadas y hayan difundido entre su personal, debiendo además adoptar criterios de proporcionalidad para los tratamientos de datos de salud en relación al COVID-19 en el ámbito laboral.



### APPS AUTODIAGNÓSTICO

Sobre el uso de apps por motivos del COVID, la AEPD advierte y recomienda: si los ciudadanos utilizan aplicaciones o webs de las que no son titulares las autoridades públicas, sino que son ofrecidos por entidades o personas privadas, no existirá la legitimidad para el tratamiento de los datos. En este sentido, es importante recomendar a los ciudadanos que sean especialmente cuidadosos a la hora de informarse de quién, para qué y con qué garantías van a tratarse sus datos personales.



### GEOLOCALIZACIÓN

En torno a la posibilidad de realizar una geolocalización de los ciudadanos por motivo del COVID-19, ha surgido un enorme debate social, teniendo en cuenta la merma de privacidad que este tratamiento supondría para los ciudadanos. Sobre este aspecto, la AEPD manifiesta en su comunicado que las autoridades sanitarias estarían legitimadas a su tratamiento al encontrarnos ante una crisis sanitaria excepcional, en la que medidas excepcionales han de adoptarse a fin de luchar contra esta pandemia; aunque advierte de la necesidad de tener siempre en cuenta los principios de proporcionalidad y de no perder de vista la finalidad del tratamiento de estos datos.

# 5. ASPECTOS ORGANIZATIVOS DEL TRABAJO



Trabajar telemáticamente de forma saludable va más allá de disponer de unas buenas condiciones del puesto y del entorno en los que trabajamos. Trabajar desde casa supone, en una mayoría de casos, romper con las rutinas a las que estábamos habituados y que teníamos interiorizadas (horarios pautados para arreglarse y desplazarse al lugar trabajo, pausas establecidas, entorno ajeno al personal, etc.). Necesitamos reeducar nuestros hábitos y generar nuevas rutinas positivas para trabajar de manera eficiente y saludable desde casa. Para ello, es necesario contemplar factores de organización de nuestro trabajo. A continuación se presentan algunas consignas a tener en cuenta:

**¡NO TE QUEDES EN PIJAMA!** aprovecha para ponerte ropa cómoda ahora que trabajas desde casa, pero no te quedes en pijama. Date una ducha y ponte ropa limpia para empezar la jornada.

**PLANIFICA TU DÍA:** es muy importante que organices y planifiques cómo va a ser tu jornada. Haz una lista de tareas y ponte recordatorios. Planificar con anticipación es recomendable para no perder tiempo pensando en qué hacer. Establece un horario para las comidas y mantén pequeños momentos de evasión.

**TRABAJA EN EL LUGAR QUE HAS PREPARADO:** mantener la rutina de trabajo en el lugar que has seleccionado y acondicionado es importante para interiorizar tus rutinas, crear hábito y aumentar el rendimiento. Te podrás dedicar al trabajo sin interrupciones y con tranquilidad para concentrarte.

**COMPAGINA CON EL RESTO DE LA CASA:** solicita a las personas con las que convivas que respeten tu espacio y horario.

**¡CUIDADO CON LAS REDES SOCIALES!** puedes distraerte fácilmente con un mensaje de Whatsapp o una notificación. Mantén desconectadas tus redes sociales y apaga las notificaciones para evitar la interrupción de tu actividad.

**TRABAJA CUANDO SEAS MÁS PRODUCTIVO:** procura realizar las tareas más complicadas en tu momento más productivo, normalmente al comienzo de la jornada. Deja las tareas más sencillas para los momentos en los que te encuentres más cansado. ¡No se puede ser igual de productivo durante toda la jornada!

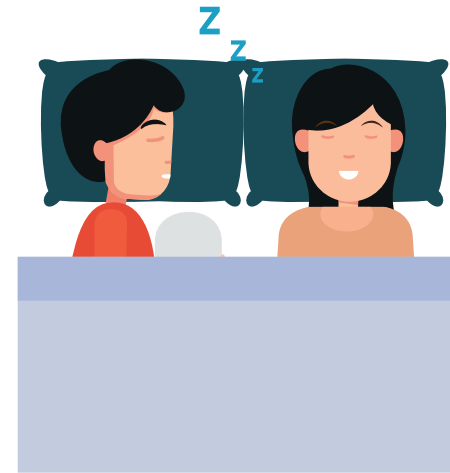
## 5. ASPECTOS ORGANIZATIVOS DEL TRABAJO

**MANTENTE CONECTADO:** procura mantenerte en constante conexión con tus compañeros y otras personas relacionadas con el trabajo a través de diferentes herramientas TIC, ya no solo para estar al corriente de lo que va ocurriendo sino ¡para hablar con alguien! Puedes utilizar llamadas, mensajes, WhatsApp, videoconferencias o correos. Te facilitará compartir necesidades y generar oportunidades para mejorar.

**HAZ DESCANSOS:** trabajar desde casa no implica no poderte tomar algún descanso. Haz pausas que te permitan estirar las piernas, descansar los ojos y despejar tu mente; eso sí, procura fijar unas horas para estas pausas y una duración para evitar extenderlas demasiado.

**AL FINALIZAR EL TRABAJO, TEN EN CUENTA LA DESCONEXIÓN DIGITAL:** cuando termines tu jornada o actividad, desconecta y haz actividades de tu ámbito personal o familiar. Eso te permitirá mantener tu propio espacio. Si al finalizar el trabajo continúas utilizando ordenadores o dispositivos con pantallas, la fatiga visual y mental se acumulará.

Fuera de las tareas propias del trabajo, conviene que limites el uso de pantallas y hagas actividades como leer un libro, hacer algo de ejercicio, practicar algún juego de mesa, charlar con quien esté en casa, etc. Evita una conexión digital excesiva que pueda tener efectos negativos.



### **POR LA NOCHE, DESCANSA PARA REPONERTE BIEN:**

el descanso nocturno es fundamental para recuperarse del desgaste físico y mental sufrido durante el día, consolidar las capacidades memorísticas y afianzar los conocimientos aprendidos. Dormir bien ayuda a tener buenas defensas y prevenir enfermedades, así como, también, reducir el estrés, que sabemos que puede disminuir el rendimiento físico e intelectual. Ten en cuenta estas recomendaciones:

- Evita comidas copiosas, dulces o bebidas excitantes y deja al menos 90 minutos antes de acostarte.
- Relájate antes de ir a la cama, evita actividades intensas y uso continuado de TV o dispositivos.
- Mantén los horarios del sueño.

# 6. SALUD MENTAL ASPECTOS PSICOSOCIALES



En situaciones excepcionales, como la que afrontamos debido al brote de COVID-19, es normal sentir emociones negativas o difíciles como, por ejemplo, miedo, angustia o ansiedad, y tener pensamientos que nos generen preocupación sobre la propia salud o la de nuestros seres queridos, el trabajo, los planes de futuro, etc., que debemos aprender a gestionar para cuidar y mantener nuestro bienestar psicológico.

## QUÉ HACER

**Mantenerse informado, confiar en información oficial, que esté verificada, útil y necesaria, limitando a su vez la cantidad de tiempo que dedicamos a la búsqueda de información.**

### CÓMO

- Puedes actualizarte a través de la página web de la OMS o de plataformas de las autoridades sanitarias nacionales o locales.
- Hazlo en momentos específicos durante el día, en una o dos ocasiones.

**Permitir y aceptar las emociones propias y las de quienes nos rodean, expresarlas verbalizando los temores concretos o escribiéndolos en un diario durante un espacio de tiempo concreto al día.**

### CÓMO

- Puedes dedicar 30 minutos del día a expresar a alguien de tu entorno tus sentimientos o emociones negativas, o de manera íntima a través del papel, a modo de diario.
- Anima a los que están a tu lado a que también compartan contigo las suyas, escuchándoles en riguroso silencio; en ocasiones, el mejor apoyo es escuchar.

**Planificar el día anterior actividades diarias, de ocio y agradables, y actividades de relajación de acuerdo con los recursos y espacios limitados que tengas disponibles.**

### CÓMO

- Hazte una programación de actividades la noche anterior en la que incluyas tiempo de trabajo desde casa, juegos o actividades en familia, lectura, tocar o escuchar música, practicar ejercicios de meditación o relajación, etc.
- Hay que mantener las rutinas normales de alimentación saludable, sueño-vigilia, y hacer ejercicio en la medida en que sea posible.

## 6. SALUD MENTAL. ASPECTOS PSICOSOCIALES

**Relacionarse y mantenerse en contacto con los familiares, amigos y personas allegadas a través de e-mail, redes sociales, videoconferencia y teléfono.**

### CÓMO

- Con nuestros mayores, planificado el contacto con ellos, haciéndoles saber que estamos ahí, llamándoles en momentos fijos del día y expresándoles que recibirán la ayuda que precisen (compra, aseo personal, etc.).
- Con los más pequeños, ayudándoles a encontrar formas positivas de expresar emociones difíciles, fomentando actividades creativas como el juego o el dibujo, manteniendo las rutinas familiares en la vida diaria en cuanto sea posible.

**Gestionar el tiempo en espacios de trabajo no tradicionales.**

### CÓMO

- Si el teletrabajo se ha convertido en tu nueva modalidad laboral, define y crea un horario y una rutina, busca un lugar y espacio idóneo donde puedas concentrarte, trabaja por objetivos y marca pausas de descanso.

**Mantener las distancias.**

### CÓMO

- En estos momentos, tu mejor saludo es tu sonrisa.

**Crear en algo significativo.**

### CÓMO

- Formúlate un objetivo singular para este momento. Aprovecha esta nueva situación para “construir” algo concreto.

## QUÉ NO HACER

**ESTAR SOBREENFORMADO:** la excesiva atención o información a través de los distintos medios puede aumentar el estrés y la ansiedad.

**OCULTAR O REPRIMIR LAS EMOCIONES NEGATIVAS** o no permitir que las personas de nuestro entorno las expresen.

**IMAGINAR EL PEOR ESCENARIO.**

**ESTAR INACTIVO.**

**ESTAR AISLADO** sin mantener contacto social con las personas que nos rodean o, si estamos solos, con nuestros seres queridos a través de las redes sociales.

## Y FINALMENTE,

Es importante comprender la realidad que nos rodea, ser consciente de que si nos quedamos en casa no es porque “no nos dejen salir”, sino porque, gracias a esta acción, se previenen contagios y se salvaguarda la salud de todos. Afróntalo de forma positiva.

*“El hombre no necesita realmente vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta o una misión que le merezca la pena”. Víctor Frankl.*

Ahora todos luchamos por un mismo objetivo “vencer el COVID-19”, por eso te pedimos, **¡QUÉDATE EN CASA!**





## 6. SALUD MENTAL. ASPECTOS PSICOSOCIALES

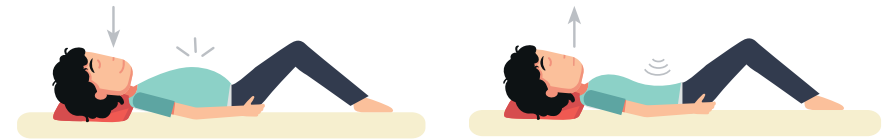
### EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

Sencillos ejercicios de relajación y respiración pueden resultarte de utilidad para concentrarte y disminuir el nivel de tensión. La respiración no solo es necesaria para oxigenar nuestros órganos vitales, sino que además influye en la regulación de nuestro cerebro y del sistema nervioso.

### PRIMEROS PASOS PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS

1. **PONTE UNA ALARMA** con la hora de iniciar y acabar tu práctica.
2. **PRACTICA SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR.** Solo si puedes, si no, simplemente practica. Pero de este modo es mucho más fácil que cada vez te concentres más.
3. **AVISA A TU ENTORNO** de que vas a practicar, meditar, relajarte... Lo que sea para asegurarte de que van a entender que durante unos instantes quieres estar en silencio contigo.
4. **COLÓCATE SIEMPRE CON LA ESPALDA RECTA.** No importa si te sientas en el suelo o en una silla, lo que importa es que tu columna esté recta. Así también tu postura es atenta. Recuerda que tienes que observar atentamente tu interior.
5. **PRACTICA CON LOS OJOS CERRADOS.** Primero empieza observando tu postura, si existen tensiones, cómo es tu respiración natural, si estás nervioso o tranquilo... Haz una primera toma de contacto con tu mundo interior.
6. **EMPIEZA CON LA RESPIRACIÓN INTEGRAL.** Este ejercicio va ayudarte a concentrarte más fácilmente en tu respiración, ya que empezar a observar la respiración natural puede ser un gran reto de entrada.

Elige un lugar en el que te sientas en calma, este será tu "rincón de paz". Ya estás sentado, tranquilo en tu nuevo rincón de paz. Bien. Ya has establecido tu primera toma de contacto con tu interior. Entonces ahora...



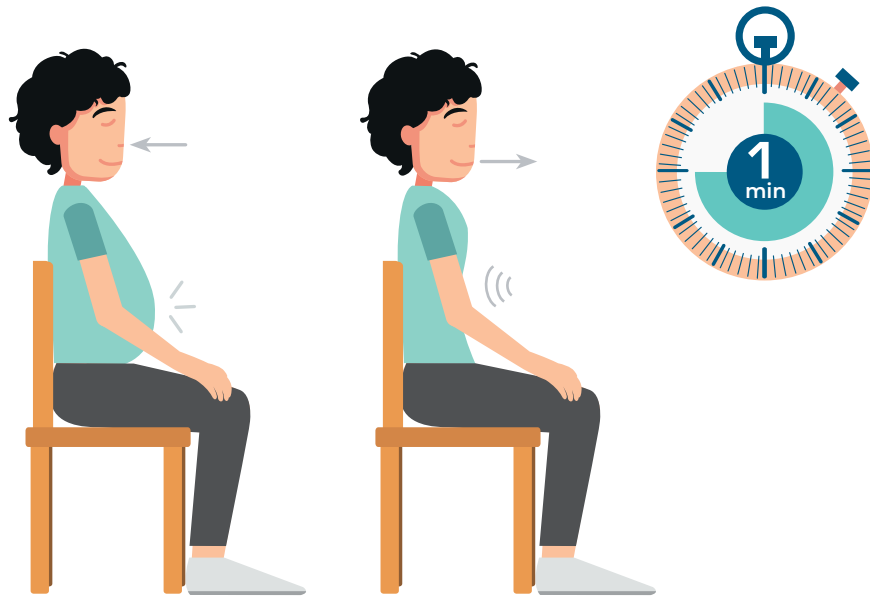
### LA RESPIRACIÓN INTEGRAL

1. **RESPIRA 5 VECES SOLAMENTE CON TU ABDOMEN**, como si estuvieras prohibido mover cualquier otra parte del cuerpo. Para ello saca todo lo que puedas la barriga.
2. **RESPIRA 5 VECES SOLAMENTE CON TUS COSTILLAS.** Sí, quiero que uses solo la parte media del tronco. La sensación es de expandirte hacia derecha e izquierda. Siente como te ensanchas.
3. **RESPIRA 5 VECES SOLAMENTE CON TU PECHO.** Aquí la sensación es de elevarte hacia arriba, como si crecieras. Piensa que a su vez este también es un ejercicio de disociación y coordinación.
4. **AHORA VAS A RESPIRAR CON LAS TRES PARTES A LA VEZ.** Es el momento de la respiración integral. Para hacerlo vuelve a coger aire con tu abdomen, luego con las costillas y hasta llegar al pecho.

Alarga todo lo que puedas cada respiración. Y luego, suelta todo el aire hasta que tengas la sensación de quedarte vacío.

Junto con esta respiración, puedes realizar una serie de ejercicios que te ayuden a conseguir un estado de relajación y tranquilidad.

## 6. SALUD MENTAL. ASPECTOS PSICOSOCIALES



### UN MINUTO DE ATENCIÓN PLENA

Este es un ejercicio que puedes llevar a la práctica en cualquier momento del día. El objetivo es enfocar toda la atención en tu respiración y tomar conciencia de ella durante un minuto. Cierra los ojos, lleva tu mirada hacia dentro, hacia tu respiración. Respira con el abdomen y trata de inspirar por la nariz y expirar por la boca. Céntrate en el sonido y el ritmo de la respiración. Es muy probable que la mente deambule (¡no pasa nada!), no lucharemos con la mente, no le daremos diálogo. Si esto ocurre, simplemente vuelve a centrar la atención en la respiración. Mientras vas sintiendo que esta práctica va acercándose a su fin, abre tus ojos lentamente o ajusta tu visión. Tómate tu tiempo antes de que continúes con tu día. Gracias por hacer este ejercicio de atención plena.



### PRÁCTICA INFORMAL. DROP [EN INGLÉS STOP]

Existe un método muy sencillo de **MINDFULNESS** informal al que llamamos DROP [en inglés STOP], que nos puede servir para recuperar el equilibrio entre el cuerpo y la mente y reducir también el estrés y la ansiedad en la vida cotidiana.

**D= Deténgase [Stop]**

**R= Respire [Take a Breath]**

**O= Observe [Observe]**

**P= Prosiga [Proceed]**

Son muchos los momentos del día en los que ignoramos lo que sucede en nuestro interior. Darnos tiempo para detenernos, respirar y observar lo que ocurre, incluyendo nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras sensaciones, nos ayuda a establecer contacto con nuestra experiencia y a responder más adecuadamente.

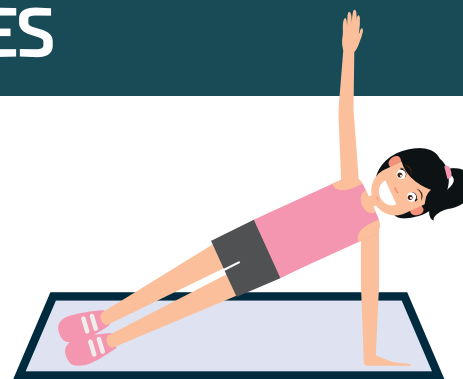
# 7. LA ACTIVIDAD FÍSICA EJERCICIOS RECOMENDABLES



**ES IMPORTANTE PARA LA SALUD MANTENERSE ACTIVO DIARIAMENTE.** Realizar actividad física regular y adecuadamente a la edad y estado de forma, reduce el riesgo cardiovascular (hipertensión, cardiopatía, accidente cerebrovascular) y otras afecciones como la diabetes y la depresión. Es también una forma de mejorar la salud músculo-esquelética y ayuda a mantener controlado el peso.

En estos tiempos en los que permanecemos en casa y quedan prácticamente impedidas las actividades al aire libre, podemos realizar ciertas actividades físicas.

**DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO** conviene hacer pequeñas pausas en las que realizar ejercicios sencillos como caminar dando pasos intensos levantando los brazos de manera alterna, ponerse de pie y hacer sentadillas o levantar la pierna desde el puesto de sentado.



**AL FINALIZAR EL TRABAJO** es interesante reservar un tiempo para hacer actividad aeróbica más duradera como caminar por el pasillo o repeticiones de tablas de ejercicios de gimnasia básicos (ej. en Internet), siempre adecuadas al estado de forma y de acuerdo con la secuencia: **1)** preparar el lugar para que sea seguro, **2)** calentar suavemente, **3)** realizar la tabla de ejercicios, **4)** bajar el ritmo y **5)** realizar estiramientos al final.

Por otro lado, es interesante **REALIZAR EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE FORTALECIMIENTO DE PARTES DEL CUERPO, EN PARTICULAR DE LA ESPALDA**, teniendo en cuenta que las jornadas en casa tienden a ser sedentarias y con actividades que implican posturas mantenidas para la espalda.

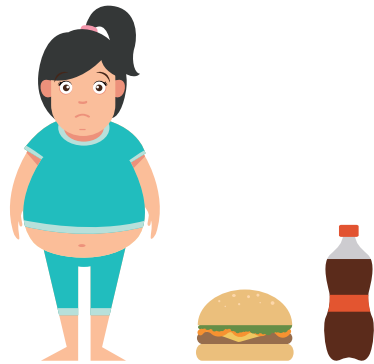


PUEDEN ENCONTRARSE EJEMPLOS INTERESANTES EN LA ESCUELA DE ESPALDA DE UNIÓN DE MUTUAS.

<https://www.escuelaespalda.com/prevencion.html>



# 8. ALIMENTACIÓN SALUDABLE



La emergencia sanitaria de infección por coronavirus nos ha obligado al confinamiento, provocando una falta de actividad cotidiana, una mayor inactividad física, acompañado de la ansiedad que genera un cambio brusco de hábitos en el estilo de vida y la preocupación por la salud de nuestros seres queridos.

Todo ello, junto con la accesibilidad a comida basura y su uso para combatir el aburrimiento, entre otros muchos factores, como comer entre horas, exceso de horas sentados y falta de sueño, está produciendo un caldo de cultivo óptimo para generar enfermedad.

Según datos de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), los expertos calculan un **incremento medio cercano al 5% en el peso de los niños y adolescentes tras el confinamiento**.

Es sabido que los niños y jóvenes tienen un riesgo especialmente elevado de modificar negativamente su alimentación.

## ¿CÓMO PODEMOS CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN EN ESTA PANDEMIA?

### 1. DESPIÉRTATE PRONTO Y DESAYUNA TODAS LAS MAÑANAS EN FAMILIA.

Necesitas empezar el día con mucha energía. Un desayuno saludable consiste en incluir leche o un producto lácteo (yogur, queso fresco), una pieza de fruta, un poco de pan integral con aceite de oliva y una ración de proteína (huevo, atún...).

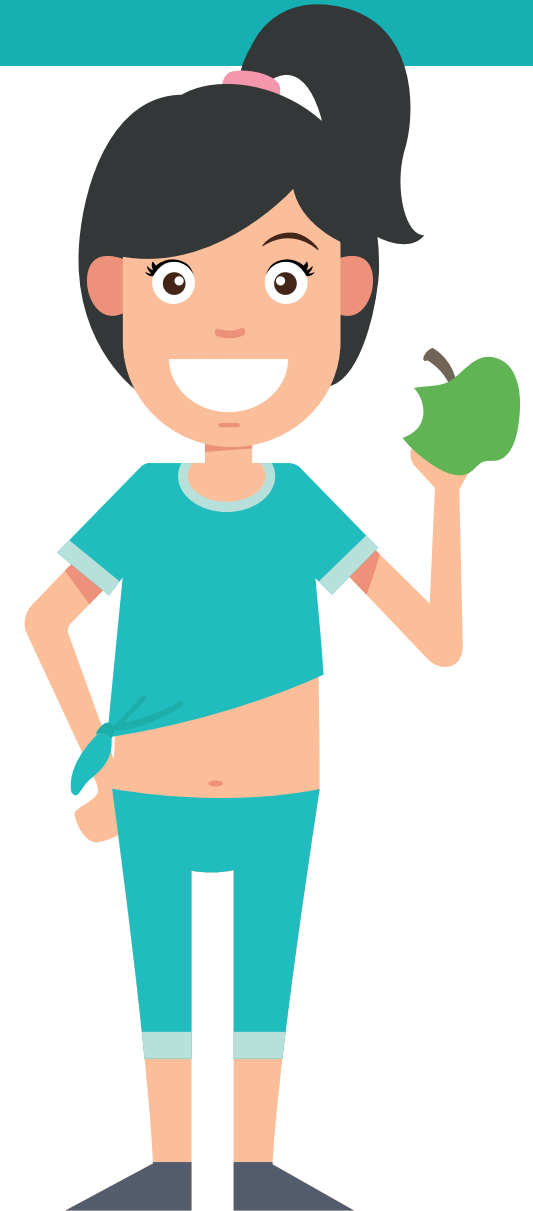
### 2. PLANIFICA LOS MENÚS: ahora hay tiempo de planificar y cocinar en lugar de improvisar. Puede ser una buena manera de aprender a elaborar menús saludables siguiendo los principios de la dieta mediterránea.

Esto incluirá hacer una lista de la compra (que evitará las compras compulsivas y de productos procesados, realizando compras responsables y cumpliendo con las normas del confinamiento), buscar nuevas recetas, o pedir recetas a nuestras madres y abuelas, expertas en cocina tradicional y mediterránea.

Implicar a los niños en la programación de los menús, listas de la compra y en elaboración de las comidas es una manera excelente de responsabilizar a todos los miembros de la familia en la adopción de una dieta saludable y fomentar buenos hábitos alimentarios.

## 8. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 3. CONSUME DOS RACIONES DE VERDURAS Y HORTALIZAS AL DÍA**, como plato principal o como guarnición; si no pueden ser frescas, otra buena opción son las congeladas.
- 4. Las LEGUMBRES**, que podemos almacenar durante largos periodos, deben ser consumidas **TRES VECES POR SEMANA**, como plato principal o guarnición, ya que son una buena fuente de proteínas vegetales y de fibra.
- 5. CONSUME PROTEÍNA DE CALIDAD**, como las carnes blancas, pescado de preferencia, fresco o congelado sin procesado adicional (rebozados, salsas...) y huevos; pescados azules, dos veces por semana; limita la carne roja a una vez por semana y toma lácteos desnatados o semidesnatados.
- 6. ELIGE PRODUCTOS INTEGRALES**, como pasta, arroz y pan integral, preferentemente a la hora de la comida principal.
- 7. USA MÉTODOS DE COCCIÓN SALUDABLES** como la plancha, el vapor, el horno, utilizando el aceite de oliva virgen extra como grasa principal y evita los fritos.
- 8. LA FRUTA SIGUE SIENDO EL POSTRE RECOMENDADO**: tres raciones al día de fruta de temporada, que aguanta tiempos de almacenamiento relativamente largos, como naranjas, mandarinas, manzanas o peras.
- 9. EVITA ALIMENTOS RICOS EN SAL**, azúcares añadidos y grasas poco saludables como aperitivos en bolsas, bollería industrial, bebidas azucaradas y, en general, productos procesados.
- 10. BEBE AGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA** (indicado para todos los miembros de la familia).





**UNIÓN DE MUTUAS**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)

 <p>GOBIERNO DE ESPAÑA</p>	<p>MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES</p>	<p>SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL</p> <p>DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL</p>
---	--	--

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2020



Línea asistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accede desde tu móvil

