

el Bienestar de las trabajadoras y los trabajadores

ALGUNAS IDEAS PARA ESTAR BIEN EN MOMENTOS DE CRISIS



EL BIENESTAR DE LOS TRABAJADORES Y LAS TRABAJADORAS
ALGUNAS IDEAS PARA ESTAR-BIEN EN TIEMPOS DE CRISIS
PRIMERA EDICIÓN: abril de 2020
EDITA: CC00 de Madrid
ELABORA: Secretaría de Salud Laboral de CC00 de Madrid

el Bienestar
de las
trabajadoras
y los
trabajadores



comisiones obreras de Madrid

Introducción

Es probable que te encuentres en alguna de estas situaciones:

- Trabajando ya más o menos igual que antes del confinamiento.
- Teletrabajando en tu domicilio.
- En casa y sin trabajar por ser objeto de un ERTE o por estar de baja por incapacidad temporal.
- Viviendo solo o sola vs con pareja, con niños y niñas o con personas mayores.
- Saliendo a comprar, quizá a trabajar y pudiendo pasear en soledad o con las personas con las que convivas o los menores de tu entorno respetando las normas establecidas para llegar a la “nueva normalidad”..

Conocemos estas situaciones y sabemos que aunque ya no nos parezcan tan ajenas, pueden seguir generando inquietud, tristeza, inseguridad, incertidumbre y estrés. Los trabajadores y las trabajadoras de la Secretaría de Salud Laboral de CCOO también estamos viviendo algunas de estas situaciones.

Entre otras cosas, atendemos la línea telefónica 900 30 1001 que nos permite continuar en contacto contigo, escucharte, atender todas tus dudas e intentar resolverlas. Contigo somos más fuertes. Contigo nuestro trabajo tiene sentido.

Objetivo

Nuestro objetivo respecto al bienestar NO es insistir en lo que ya se ha ido transmitiendo a través de diferentes canales con el mismo mensaje: cuídate, come bien, duerme ocho horas, juega con tus hijos e hijas, protege a tus mayores, practica algún deporte en casa, sal a pasear o a correr, haz yoga, medita...

No sé a ti, pero a nosotros y nosotras, toda esta lista de cosas por hacer, a ratos, no hace más que aumentar el estrés y la ansiedad de una situación ya de por sí estresante y que en ocasiones puede llegar a agobiarnos.

¿Cómo voy a jugar con mis hijos e hijas si no soy capaz ni de entrar en la plataforma online para ayudarles con la tarea? ¿Cómo de repente me va a dar por hacer deporte en casa si llevo meses pagando un gimnasio y apenas lo he pisado? ¿Cómo salir a correr después de tantos días de confinamiento? ¿Cómo cocinar rico, saludable, variado, divertido... si apenas voy al supermercado? ¿Cómo organizar mi puesto de trabajo en el salón para teletrabajar si no tenemos espacio y disponemos de un solo ordenador? ¿Cómo vamos a ver esta situación como una “oportunidad” para parar y reflexionar si en nuestra empresa nos han hecho un ERTE?

¿Te suenan algo estas preguntas? Si la respuesta es SÍ, sigue leyendo.

Propuesta

Nuestro objetivo no es “mandarte más tarea”, ni darte una tabla de ejercicios, un recetario de comidas saludables o una aplicación del móvil para meditar. Nuestra intención es que pongas el foco en tu autocuidado. Porque cuidarte ahora depende de ti. Y sólo si cuidas de ti, podrás cuidar del resto.

La clase trabajadora tenemos que cuidarnos ahora más que nunca. Para hoy, para esta nueva realidad y para un futuro que se nos presenta incierto, pero que habrá de llegar. Queremos estar en el presente llegar a ese futuro en las mejores condiciones físicas, psicológicas y emocionales, ¿no?

Qué te ofrecemos

A continuación te presentamos algunas ideas que te van a servir para desarrollar tu propio autocuidado. Pero adapta, desecha y crea tu propio listado de autocuidado, con aquellas tareas, rutinas o cosas que te hagan sentir bien. No creemos en recetas universales.

Si teletrabajas

1

CREA TU RUTINA

- Organiza tu jornada de trabajo. El hecho de que teletrabajes no significa que tengas que estar disponible las 24 horas y dé igual que sea lunes o sábado. Establece una hora de inicio y una hora de fin a tu jornada laboral. Además, dependiendo de tu situación personal, vivir sola o solo, en pareja, con personas mayores, niños y niñas o adolescentes, puedes organizar tu horario de una manera más flexible y que te permita conciliar, también en casa, tus circunstancias personales y laborales.
- Organiza el resto del día para dejar espacio y tiempo al resto de “tareas”, sean las que fueren. Es importante destinar un tiempo a cada cosa, el día es largo y la desconexión digital es nuestro derecho.
- Sigue los hábitos básicos de higiene y ¡vístete, no te quedes en pijama! Este hábito de cambiarte de ropa te servirá también para motivarte a salir a diario en el horario permitido (pasear, hacer ejercicio al aire libre...).





2

CREA TU ESPACIO PARA TRABAJAR

- En el caso de que continúes teletrabajando se hace necesario que crees tu propio espacio. Al comienzo de la pandemia el teletrabajo nos pudo parecer algo temporal, sin embargo ahora se puede haber convertido en una realidad ya instaurada. ¡Crea tu espacio si no lo has hecho ya!
- Si estás teletrabajando y tienes la suerte de tener suficiente espacio en casa para destinar uno específico a teletrabajar, perfecto. Si no es así, intenta crear al menos un rincón. Un espacio que, por reducido que sea, destines sólo a trabajar.
- Si tampoco esto es posible monta y desmonta tu espacio de trabajo al principio y al final de la jornada. Sabemos de lo que hablamos, muchos de nosotros y nosotras estamos en esta situación.
- Enciende y apaga el ordenador todos los días y retíralo de la mesa de comedor o donde hayas ubicado tu espacio de trabajo. Este es un gesto no sólo físico sino mental: dar inicio y poner fin a la actividad laboral diariamente.
- Haz lo que esté en tu mano para que tu hogar tenga lo más parecido a un espacio que sea tu lugar de trabajo, y ¡no trabajes con el portátil en la mesa de centro o desde el sofá!

3

CUIDA TUS OJOS

- Sabemos que siempre es mejor la iluminación natural, complementada con la artificial. Aquí no se nos ocurre darte ningún otro consejo que no sea seguir éste en la medida de lo posible. Con frecuencia tenemos que dirigir la mirada a un punto lejano de la pantalla porque nos va a permitir descansar la vista.





4 CUIDA TU ESPALDA Y EL RESTO DEL CUERPO

- ¿Recuerdas esas recomendaciones del servicio de prevención sobre hacer pausas, cambiar de postura, levantarte cada cierto tiempo, estirar...? Pues ahora puedes hacerlo como quieras, nadie te ve. ¡Pero hazlo! Levántate, ve a por agua, camina mientras hablas por teléfono, aprovecha para estirar los brazos como si te acabaras de levantar,

prueba a ver qué pasa si te doblas hacia delante, si haces un giro con tu espalda... No se necesita llevar años de práctica como yogui, ni tener un máster en pilates para hacer movimientos intuitivos que te sienten bien. ¡Experimenta!

5 EVITA EL AISLAMIENTO Y BUSCA COMPAÑÍA

- Siempre que puedas, trabaja en equipo, en la actualidad, la tecnología nos lo permite. Si no es posible, intenta mantener el contacto con tus compañeros y compañeras de trabajo. Además de compartir por correo las tareas cotidianas del trabajo, infórmalas de lo que haces e infórmate de lo que hacen. ¡Conéctate y cuida tus relaciones! Puedes hablar cada día por WhatsApp, Skype, o lo que prefieras.



Telettrabajajes o no

1

CONECTA Y DESCONECTA

- Mantén el contacto con tus amistades y familiares. Somos seres sociales y necesitamos relacionarnos, por ello que en la situación actual es importante seguir manteniendo relaciones con los demás. Hasta que podamos vernos y abrazarnos, las nuevas tecnologías nos permiten disponer de muchas herramientas para establecer contacto con otras personas a distancia. Hay que aprovecharlo y de forma regular charlar con amigos y familia, por redes sociales, y también es recomendable hacer videollamadas o llamar por teléfono. Es bueno escucharnos la voz, con la cual transmitimos muchas emociones.
- Disfruta de los fines de semana. Apaga el despertador y descansa. Organiza actividades de ocio, especialmente el fin de semana, para así diferenciar de los días de diario. Museos, artistas y grupos editoriales ofrecen muchas propuestas online gratuitas, si no, haz cosas diferentes que te gusten.
- Evita la sobreinformación. Es normal que queramos estar al tanto de lo que está ocurriendo en esta crisis sanitaria, pero tenemos que seleccionar. Es razonable que en redes sociales y otros medios de comunicación como la televisión, se emitan constantemente programas de debate, tertulia... pero estar permanentemente conectados puede ser nocivo para nuestra salud, llegando a provocar una sobreexcitación, nada saludable. Por tanto, cuida lo que ves y lo que escuchas.
- Disfruta de tu tiempo al aire libre, bien para hacer algún deporte, salir con tus hijos e hijas, con tus mayores o simplemente pasear. No te quedes en casa pero siempre respeta las recomendaciones de la autoridad sanitaria.





2 ALIMÉNTATE

- Parece obvio pensar que la situación de incertidumbre que estamos viviendo puede cambiar nuestra forma de alimentarnos. Estamos pasando más tiempo en casa y conviene planificar menús saludables. Aprovecha estos días para cocinar más y mejor, evitando los alimentos procesados, y hacerlo en familia, como algo novedoso y de lo que puedes disfrutar. Pero deja la culpa a un lado si un día la comida no es todo lo casera que te gustaría o todo lo saludable que aconsejan. ¡Practica la flexibilidad mental!
- Evitar las pantallas mientras comes quizá te ayude a disfrutar más de este momento, a saborear, a reconocer cuando estás saciado o saciada, a relacionarte con los tuyos, etc. ¡Y a descansar la vista y desconectar!



3

MANTÉN HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLE

- Confirmado, somos muchos y muchas las que en esta situación estamos durmiendo peor. Con el sueño es fundamental mantener una rutina. De esta forma se facilita que los ritmos hormonales relacionados con el sueño se produzcan en el momento adecuado.
- Levantarnos de la cama a la hora habitual, exponernos a la luz lo antes posible y evitar el ejercicio de alta intensidad por la noche son algunos de los consejos que nos dan los expertos/as para cuidar de nuestro sueño.
- Además por la noche tenemos que evitar el uso de tablets o móviles. El tipo de luz que emiten estos dispositivos no ayuda a que nuestro reloj biológico dé las órdenes adecuadas para facilitar el sueño.

4 CUIDA LA CONVIVENCIA

- La nueva realidad que nos estamos viendo obligados a construir hace que muchas horas del día estemos en casa, de ahí que sea importante plantear reglas claras de funcionamiento: tareas domésticas, gestionar el tiempo a solas que cada uno necesite, ocio, etc.
- Sé más paciente y empático/a entiende que es una situación difícil para todos y todas que nos causa ansiedad y preocupación con lo cual podemos estar más irritables o susceptibles.
- Intenta realizar actividades en familia como juegos de mesa, bailar, karaoke, cocinar juntos recetas nuevas o hacer postres... Si tenemos niños y niñas pequeños podemos dibujar, hacer manualidades, leer cuentos, disfrazarnos,... dejemos volar la imaginación y seamos creativos y creativas.
- Fomenta la conversación, comenta libros, películas, series, temas de actualidad, interésate por aficiones, proyectos, etc.
- Eso ofrece muestras de afecto, una sonrisa, una caricia, un gesto divertido. No dejes pasar la ocasión de hacerlo.

No es una situación elegida ni fácil la que estamos viviendo, pero nos permite estar mucho tiempo en casa, solos y solas o en familia. Son cosas que en algún momento hemos añorado. ¡Aprovechémoslo!



5 CUIDA TAMBIÉN TU CORAZÓN

- Con toda probabilidad durante estos días hayas sentido y continúes sintiendo miedo, tristeza, enfado o sentimientos de vulnerabilidad y falta de control. Es normal. Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según la persona, es diferente. También es normal que estas emociones vayan cambiando con el transcurrir de los días.
- Lo que estás sintiendo es producto de las circunstancias que hemos vivido y continuamos viviendo. Hacer frente a esta crisis no es fácil, construir y habitar esta nueva realidad tampoco, lo sabemos, pero nuestra respuesta será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible, vivir el presente y construir un nuevo futuro.



Si trabajas fuera



1 CUÍDATE DENTRO Y FUERA DEL TRABAJO

- Es fundamental que te cuides durante el trabajo que estás realizando, y que te mantiene fuera de casa durante determinadas horas al día. Y ahí, la empresa es la responsable de facilitarte las medidas necesarias para proteger tu seguridad y tu salud.
- Además, es vital, además, que te cuides física, psíquica y emocionalmente no sólo durante el trabajo, sino también cuando llegues a casa.



2 MANTÉN HÁBITOS SALUDABLES

- Diseña, crea, aprende a construir tus propios hábitos saludables que te permitan mantener una rutina, alimentarte adecuadamente, dormir y realizar alguna actividad física.
- Como el resto de personas, es importante que mantengas el contacto social, pero también que desconectes.

3 CUIDA TU CORAZÓN

- Es vital que reconozcas tus emociones. En tu caso, el miedo a contagiarte por el coronavirus, y el riesgo y el temor a contagiar a los demás quizá pueda ser mayor que el de aquellas personas que todavía hoy estamos teletrabajando o en alguna otra situación que nos obliga a estar más tiempo en casa (ERTE, incapacidad temporal...).
- Tú no te estás quedando en casa como se nos pide a la mayoría, tú ya estás saliendo a trabajar. Todas y todos te lo agradecemos. Tu trabajo es muy importante, no lo olvides. Nadie lo olvida.
- El miedo puede estar muy presente en tu día a día. Identifica ese miedo y acéptalo como lo que es, una emoción más producto de la situación. Reconoce y acoge el miedo y cualquier otra emoción que surja. Desahógate, pide ayuda si lo necesitas y AGRADÉCETE tu trabajo.



Todas y todos

*sea cual sea nuestra situación laboral,
personal, familiar...*

1

AGRADECE

- Agradezcamos que seguimos vivos, que esto es un reto que estamos superando unidos y unidas.
- Agradezcamos que este trabajar juntos y juntas confirma lo que nuestro sindicato viene defendiendo desde siempre: que las personas unidas sumamos mucho más.
- Agradezcamos el trabajo del compañero y la compañera que tuvo que salir a trabajar antes que muchos de nosotros y de nosotras.
- Agradezcamos el arduo trabajo del personal sanitario y de las personas que cuidan de nuestros mayores. Aplaudámosles todos los días. Ahora, después y siempre.
- Agradezcamos el trabajo de todas las personas que nos permiten ahora y siempre tener cubiertas las necesidades del resto, limpiadoras, agricultores, transportistas, trabajadores y trabajadoras de supermercados y tiendas de alimentación y muchos más...





2 SONRÍE

- En una situación difícil, estresante, triste... alegrarnos por algo y expresarlo puede hacernos sentir culpables. Pero la risa es un recurso interno natural y necesario. Si necesitamos estar tristes y llorar, vamos a permitirnoslo. Si algo nos alegra, riámos, permitámonos también la alegría.

3 CUÍDATE SIEMPRE

- No obstante, el autocuidado diario y el trabajo por nuestro bienestar no se acaban aquí. Todo irá bien, los posibles escenarios irán cambiando y todas y todos volveremos a nuestros centros de trabajo.
- Tenemos la responsabilidad de seguir cuidándonos, pero vamos a seguir exigiendo que las empresas cumplan con su obligación de protegernos en nuestros lugares de trabajo..
- CCOO estará contigo fuera, como hemos estado siempre, durante el confinamiento y en la construcción de este nuevo presente, de esta nueva realidad.



Y recuerda:

*Esto acabará
y seremos más
fuertes*



comisiones obreras de Madrid