

COVID-19

CONSIDERACIONS PRÈVIES

Aquestes pautes no conformen cap llistat exhaustiu i s'han d'entendre des de la situació particular de cadascú, per tant, han de poder-se adaptar i ampliar segons les seues necessitats, interessos circumstàncies; allò que val per a uns, no val per a altres. A més, al ser una situació excepcional què comporta una amenaça real, no hi ha cap recepta màgica ni fàcil de portar a terme. No ens deixem seduir per missatges miraculosos, que cap persona amb poc criteri i dubtosa ètica professional et done la solució definitiva, ni tans sols per què ho faça de forma gratuïta, solidària o altruïsta. Tampoc fem cas a l'adivi que anticipa un futur alarmista. En aquesta situació, encara existeix la llei de l'oferta i la demanda. En aquesta situació, "voler no és poder".

PAUTES GENERALS

1. "Normalitzar" les emocions. Oblidem-nos de voler controlar-les, doncs no podem. En aquestos moments és funcional o adaptatiu (i per tant, no és patològic) sentir por, angoixa, ràbia, frustració, tristesa i altres alteracions de l'estat de l'ànim, i experimentar totes les seues manifestacions simptomatològiques: irritabilitat (més discussions o conflictivitat en la parella, amb els fills, entre els germans...), alteracions del son, alteracions del sistema digestiu, tensió muscular o engarrotament, etc. Estem en un entorn desconegut (no tenim històries personals semblants en el passat) i incert (no tenim capacitat de previndre ni anticipar el futur amb certesa), i els organismes responen així davant una amenaça. Patològic, per tant, seria no mostrar por o angoixa, i pretencions seria dir que no en tenim i que sabem (i podem) gestionar ben bé aquesta situació. Acceptar no és resignar-se.

Cal també expressar-les i compartir-les de forma saludable i útil (no cal dramatitzar) amb persones de confiança o professionals. Mostrar-nos vulnerables (jo mateix també sent angoixa i mostre poca paciència, moltes vegades he de demanar disculpes a la meua dona i als meus fills). Però no hem de convertir-nos en "una aixeta oberta", ni molt menys "un riu desbordat". Tots tenim dret a la "pataleta", però aquest dret ha de tindre utilitat, dirigir-lo bé i on cal (fer ús dels canals formals i dels recursos disponibles de les institucions) i estar limitat en l'espai i temps. Pel que fa al sentit de l'humor o la diversió, per supòsit, però cal anar en compte en no passar-se'n del límit derivant en eufòria o excitació com a recurs distractor o anestèsic.

Una altra cosa és allò que fem amb les emocions. No és saludable apalancar-nos (passivitat o sedentarisme), aïllar-nos (no socialitzar), buscar continuament informació mèdica com qui està fent una tesi, cotillear o compartir rumors amb contingut catastròfic o destructiu (el cervell necessita explicacions, però no cal culpabilitzar polítics -ara, després ja demanarem responsabilitats-, matar a qui està viu ni estigmatitzar persones contagiades, prendre fàrmacs sense control per minimitzar el malestar, acudir a la distracció addictiva o sense mesura (jocs virtuals, xarxes socials,...), etc.

2. Marcar rutines o pautes diàries. Hora d'alçar-nos, higiene personal, llevar-nos el pijama i vestirnos, 20-30 minuts d'esport (pujar i baixar escales, caminar o trotar pel corredor, musculació, bici o cinta estàtica, aeròbic o altres activitats dinàmiques guiades per video) o ioga/pilates/meditació, dutxa, desdejuni/esmorzar, treball/deures, tasques de casa (rentadora, planxa, neteja, organitzar armaris, canviar mobles de lloc o redecorar la casa...), oci/descans, preparar dinar, dinar, descans/siesta, treball/deures, llegir/escolar música/TV/jocs (no cal estar tot el dia veient TV o videojocs), esport moderat o ioga/pilates, preparar sopar, sopar lleuger, TV/llegir, dormir. Cal sentir-nos útils, que tenim competència sobre alguna cosa.

3. Socialitzar. Connectar de tant en tant amb familiars, amics, companys, per telèfon, videoconferència, whatsapp (recomanable sols per a missatges curts), participar en grups de Facebook, etc.

4. Buscar i compartir sols informació útil i filtrada. Paradoxícament, quant més informació tenim per tenir el control i sentir-nos segurs, més angoixa sentim. Quantes hores o vides necessitaríem per disposar de tot el coneixement universal o totes les dades que circulen per la xarxa?

5. Desenvolupar-se. Descobrir nous interessos i desenvolupar noves competències: formació online, videotutorials YouTube, etc.

6. Ser flexibles. Sobretot, mostrar flexibilitat amb totes les recomanacions o pautes, no hem de sentir-nos obligats ni hem de donar compte a ningú, sols a nosaltres. Planificar sols en el curt plaç (dia, setmana).

AMB ELS NOSTRES FILLS

1. Deures. Deures d'escola, sí, per mantindre'ls ocupats, promoure els hàbits i la disciplina (han de fer allò que han de fer, no allò que volen fer), però sense agobiar-nos ni agobiar-los, sent flexibles. No mai podrem simular l'educació rebuda en l'escola.

2. Fer-los partíceps. Explicar-los amb un llenguatge adaptat a la seua edat allò què passa, no podem aïllar-los de la realitat ni contar-los "pel·lícules", o desenvoluparem persones amb poca tolerància a la frustració o allunyades de la realitat.

3. Promoció de valors familiars. Aprofitar per reforçar valors familiars (ara tenim més temps per a servir-los d'exemple i corregir desviacions: compartir jocs, demanar disculpes, sentar-nos en taula tots junts per a menjar sense TV, cuidar la higiene personal: rentar-se les mans i les dents, etc.) i la gestió emocional (mostrar-los allò que ens preocupa, que som vulnerables i que els herois de veritat estan solament en els llibres), desenvolupar noves competències (cuinar, dibuixar, ballar...), compartir tasques de casa (fer-se el llit, ordenar l'habitació, netejar dutxa...).

AMB ELS NOSTRES TREBALLADORS

1. Servir-los d'exemple. Mostrar-los confiança, però també realisme: tal vegada no podrem suportar molt de temps una estructura de personal si no es reactiva la capacitat de fer negoci.

2. Oferir recursos. Ficar recursos d'ajuda personal a la seua disposició: servei de prevenció, mutua, psicòleg, assessor laboral, etc. Cal atendre els riscos laborals psicosocials (estrés, càrrega física i mental, etc.).

3. Mantindre'ls informats i promoure la comunicació. Hui en dia tenim al nostre abast molts recursos i aplicacions informàtiques i mòbils gratuïtes: videoconferència (Skype, Teams, Hangout), xarxes d'empresa (intranet corporativa, Yammer, o grups privats en Facebook), e-mailing o newsletter (Mailching, Mailrelay), etc.

4. Considerar la formació online. Mitjançant plataformes Moodle, Udemy, etc.

5. Felicitar i animar. Promoure el reconeixement a l'esforç i el compromís dels membres del grup en xarxes socials (LinkedIn, Instagram) i altres plataformes corporatives (intranet, Yammer).

6. Acompanyar-los durant i després. Valorar recursos d'acompanyament o coaching (*outplacement* o recol·locació) en format online o presencial (quan passe tot) per a desenvolupar l'empleabilitat i així fer front als possibles acomiadaments (ERTE).



José Terrés

Psicòleg col·legiat CV-05151
Coach i consultor de capital humà

Tel. 6606478872

Mail: info@prolidera.com

<http://www.prolidera.com>

COVID-19

CONSIDERACIONES PREVIAS

Estas pautas no conforman ningún listado exhaustivo y deben entenderse desde la situación particular de cada uno, por lo tanto, deben poderse adaptar y ampliar según sus necesidades, intereses y circunstancias; lo que vale para unos, no vale para otros. Además, al ser una situación excepcional que conlleva una amenaza real, no hay ninguna receta mágica ni fácil de llevar a cabo. No nos dejemos seducir por mensajes milagrosos, que ninguna persona con poco criterio y dudosa ética profesional te dé la solución definitiva, ni siquiera porque lo haga de forma gratuita, solidaria o altruista. Tampoco hagamos caso al adivino que anticipa un futuro alarmista. En esta situación, todavía existe la ley de la oferta y la demanda. En esta situación, "querer no es poder".

PAUTAS GENERALES

1. "Normalizar" las emociones. Olvidemos querer controlarlas, pues no podemos. En estos momentos es funcional o adaptativo (por tanto, no es patológico) sentir miedo, angustia, rabia, frustración, tristeza y otras alteraciones del estado del ánimo, y experimentar todas sus manifestaciones sintomatológicas: irritabilidad (más discusiones o conflictividad en la pareja, con los hijos, entre los hermanos ...), alteraciones del sueño, alteraciones del sistema digestivo, tensión muscular o agarrotamiento, etc. Estamos en un entorno desconocido (no tenemos historias personales similares en el pasado) e incierto (no tenemos capacidad de prevenir ni anticipar el futuro con certeza), y los organismos responden así ante una amenaza. Patológico, por tanto, sería no mostrar miedo o angustia, y pretencioso sería decir que no tenemos y que sabemos (y podemos) gestionar bien esta situación. Aceptar no es resignarse.

Conviene también expresarlas y compartirlas de forma saludable y útil (no hay que dramatizar) con personas de confianza o profesionales. Mostrarnos vulnerables (yo mismo también siento angustia y muestro poca paciencia, muchas veces tengo que pedir disculpas a mi mujer y a mis hijos). Pero no debemos convertirnos en "un grifo abierto", ni mucho menos "un río desbordado". Todos tenemos derecho a la "pataleta", pero este derecho debe tener utilidad, dirigirlo bien (hacer uso de los canales formales y de los recursos disponibles de las instituciones) y estar limitado en el espacio y tiempo. En cuanto al sentido del humor o la diversión, por supuesto, pero hay que tener en cuenta en no pasarse del límite que pueda derivar en euforia o excitación como recurso distractor o anestésico.

Otra cosa es lo que hacemos con las emociones. No es saludable apalancarse (pasividad o sedentarismo), aislarnos (no socializar), buscar continuamente información médica como quien está haciendo una tesis, cotillear o compartir rumores con contenido catastrófico o destructivo (el cerebro necesita explicaciones, pero no hay que culpabilizar a políticos -ahora, luego ya pediremos responsabilidades-, matar a quien está vivo ni estigmatizar a personas contagiadas, tomar fármacos sin control para minimizar el malestar, acudir a la distracción adictiva o sin medida (juegos virtuales, redes sociales, ...), etc.

2. Marcar rutinas o pautas diarias. Hora de levantarnos, higiene personal, quitarnos el pijama y vestirnos, 20-30 minutos de deporte (subir y bajar escaleras, caminar o trotar por el pasillo, musculación, bici o cinta estática, aerobic u otras actividades dinámicas guiadas por video) o yoga/pilates/meditación, ducha, desayuno/almuerzo, trabajo/deberes, tareas de casa (lavadora, plancha, limpieza, organizar armarios, cambiar muebles de lugar o redecorar la casa ...), ocio/descanso, preparar la comida, comer, descanso/siesta, trabajo/deberes, leer/escuchar música/TV/juegos (no hay que estar todo el día viendo TV o videojuegos), deporte moderado o yoga/pilates, preparar la cena, cena ligera, TV/leer, dormir. Hay que sentirnos útiles, que tengamos sensación de competencia sobre algo.

3. Socializar. Conectar de vez en cuando con familiares, amigos, compañeros, por teléfono, videoconferencia, whatsapp (recomendable sólo para mensajes cortos), participar en grupos de Facebook, etc.

4. Buscar y compartir sólo información útil y filtrada. Paradójicamente, cuanta más información tenemos para tener el control y sentirnos seguros, más angustia sentimos. ¿Cuántas horas o vidas necesitaríamos para disponer de todo el conocimiento universal o todos los datos que circulan por la red?

5. Desarrollarse. Descubrir nuevos intereses y desarrollar nuevas competencias: formación online, videotutoriales YouTube, etc.

6. Ser flexibles. Sobre todo, mostrar flexibilidad con todas las recomendaciones o pautas, no debemos sentirnos obligados ni debemos rendir cuenta a nadie, sólo a nosotros. Planificar sólo en el corto plazo (día, semana).

CON NUESTROS HIJOS

1. Deberes. Deberes de escuela, sí, por mantenerlos ocupados, promover los hábitos y la disciplina (deben hacer lo que tienen que hacer, no lo que quieren hacer), pero sin agobiarnos ni agobiarlos, siendo flexibles. Nunca podremos simular la educación recibida en la escuela.

2. Hacerles partícipes. Explicarles con un lenguaje adaptado a su edad lo que pasa, no podemos aislarlos de la realidad ni contarles "películas", o desarrollar personas con poca tolerancia a la frustración o alejadas de la realidad.

3. Promoción de valores familiares. Aprovechar para reforzar valores familiares (ahora tenemos más tiempo para servirles de ejemplo y corregir desviaciones: compartir juegos, pedir disculpas, sentarnos en la mesa todos juntos para comer sin TV, cuidar la higiene personal: lavarse las manos y los dientes, etc.) y la gestión emocional (mostrarles lo que nos preocupa, que somos vulnerables y recordarles que los verdaderos héroes están en los libros), desarrollar nuevas competencias (cocina, dibujar, bailar ..), compartir tareas de casa (hacerse la cama, ordenar la habitación, limpiar ducha ...).

CON NUESTROS TRABAJADORES

1. Servirles de ejemplo. Mostrarles confianza, pero también realismo: tal vez no podremos soportar mucho tiempo una estructura de personal si no se reactiva la capacidad de hacer negocio.

2. Ofrecer recursos. Poner recursos de ayuda personal a su disposición: servicio de prevención, mutua, psicólogo, asesor laboral, etc. Hay que atender los riesgos laborales psicosociales (estrés, carga física y mental, etc.).

3. Mantenerlos informados y promover la comunicación. Hoy en día tenemos a nuestro alcance muchos recursos y aplicaciones informáticas y móviles gratuitas: videoconferencia (Skype, Teams, Hangout), redes de empresa (intranet corporativa, Yammer, o grupos privados en Facebook), e-mailing o newsletter (Mailching, Mailrelay), etc.

4. Considerar la formación online. Mediante plataformas Moodle, Udemy, etc.

5. Felicitar y animar. Promover el reconocimiento al esfuerzo y el compromiso de los miembros del grupo en redes sociales (LinkedIn, Instagram) y otras plataformas corporativas (intranet, Yammer).

6. Acompañarlos durante y después. Valorar recursos de acompañamiento o coaching (*outplacement* o recolocación) en formato online o presencial (cuando pase todo) para desarrollar la empleabilidad y así hacer frente a los posibles despidos (ERTE).



José Terrés

Psicólogo colegiado CV-05151
Coach y consultor de capital humano

Tel. 6606478872

Mail: info@prolidera.com

<http://www.prolidera.com>