

Vida laboral i confinament en família

El món laboral també s'ha vist profundament trasbalsat arran de l'estat d'alarma i la situació de confinament.

Revisem algunes de les casuístiques i oferim recomanacions per fer-hi front.

TELETREBALL

Rebaixar expectatives

El rendiment laboral difícilment serà el mateix que en el lloc de treball, donat que no ha estat prèviament preparat. Tenir present que és una situació conjuntural i adaptar els objectius a la realitat actual.

TELETREBALL I INFANTS

Mostrar i explicar als fills el que estàs fent. Demanar el que necessites, un espai endreçat, silenci, no interrupcions... i acordar amb ells el temps en què ho hauran de respectar. Mantenir horaris per ajudar a crear rutines. Agrair la seva col·laboració amb alguna activitat conjunta que us agradi.

Reconeix i accepta les teves emocions. Comparteix la teva situació amb persones adultes properes per fer front al nerviosisme i sensació de perill. Mira de mantenir-te ocupat i informa't de les ajudes per les famílies que estan en una situació com la teva. Posa en marxa els teus recursos resilients per poder reinventar-te.

PÈRDUA DEL LLOC DE FEINA

La sensació de total falta de control pot afavorir que apareguin pors desadaptatives. Davant aquesta realitat, mira de no fer anticipacions negatives, no posar-te en el pitjor escenari, sinó centrar-te en el present, en el que coneixes i en el que sí pots controlar.

IOB DISMINUCIÓ D'INGRESSOS ECONÒMICS

Si en algun moment et sents desbordat com a pare/mare, si necessites parlar sobre el que succeeix a casa o si vols noves idees per fer front a aquest període, pots contactar amb el servei d'atenció i acompanyament familiar SOAF ESPAI JOVE ASSISTENCIAL a través del Mail espaijove.assist@fchmcorts.com