

Vida laboral y confinamiento en familia

La vida laboral se ha visto profundamente alterada a raíz del estado de alarma. Revisamos algunas de las casuísticas y cómo afectan a la vida familiar, ofreciendo recomendaciones para sobrellevar el impacto de los cambios.

TELETREBAJO

Ajusta expectativas

El rendimiento laboral difícilmente será equivalente al del lugar de trabajo, dado que el teletrabajo no ha sido previamente preparado. Ten en cuenta que es una situación coyuntural y adapta tus objetivos a la realidad actual.

NIÑOS Y TELETRABAJO

Muestra a tus hijos lo que estás haciendo. Pídeles lo que necesitas, un espacio ordenado, silencio, no interrupciones...acuerda con ellos el tiempo en que lo deben respetar. Mantén los horarios para crear rutinas. Agradece su colaboración con alguna actividad conjunta que os guste.

Reconoce y acepta tus emociones. Comparte tu situación con personas de confianza que te ayuden a afrontar el nerviosismo y la sensación de peligro. Mira de mantenerte ocupado y Infórmate de las ayudas para familias en situación similar. Pon en marcha tus recursos resilientes para poder reinventarte.

PÉRDIDA DE TRABAJO

La sensación de falta de control total puede favorecer la aparición de miedos desadaptativos. Frente a esta realidad, intenta no hacer anticipaciones negativas, no te pongas en el peor escenario sino procura centrarte en el presente, en aquello que conoces y en lo que sí que puedes controlar.

JOB DISMINUCIÓN DE INGRESOS ECONÓMICOS

Si en algún momento te sientes desbordado como progenitor, si necesitas hablar sobre lo que te sucede en familia o si quieres nuevas ideas para hacer frente a este periodo, puedes contactar con el Servicio de atención y acompañamiento familiar ESPAI JOVE ASSISTENCIAL a través de espaijove.assist@fchmcorts.com