

especial Covid-19

Conéctate

&
COMUNICAS

SOMOS EQUIPO

Avanzamos cada día para reencontrarnos mañana



Llevamos ya casi cuatro semanas de confinamiento debido a esta situación tan singular que se está produciendo, ya no solo en nuestro país, sino a nivel mundial. Vivimos un tiempo convulso, donde las noticias que recibimos a diario no hacen más que transmitirnos una incertidumbre que día tras día nos va poniendo a prueba, tanto a nivel individual como a nivel colectivo.

En Comunicas creemos que lo primero es la salud, estar cerca de nuestra gente en los momentos más difíciles y, por este motivo, siguiendo las recomendaciones que en ese sentido daban las autoridades competentes, decidimos prepararnos para que todas y todos, hoy, podamos estar teletrabajando cerca de nuestras familias, pero también cerca de nuestros clientes ofreciendo nuestros servicios, a la vez que velamos por nuestra salud y por la salud colectiva.

Cada día que pasa es un día menos para volver vernos, para compartir ese café de media mañana, para volver a comentar el derbi, la película del sábado o ese último libro que hemos leído. Para reunirnos con nuestros clientes, presentarles nuevas propuestas de comunicación, plantear nuevos retos y afrontar nuevos desafíos.

Quiero agradeceros el esfuerzo que estáis haciendo cada día para adaptaros a esta situación, a una nueva manera de trabajar; por no caer en el desánimo; por hacer que esta situación sea un paréntesis en nuestras vidas y por hacer que Comunicas esté siempre ofreciendo servicio a nuestros clientes. En definitiva, por avanzar cada día para reencontrarnos mañana.

Comunicas

Tu espacio, tu oficina



Cuida tu espacio de trabajo también en casa

El teletrabajo se ha convertido en nuestra nueva forma de trabajar durante el confinamiento. Algunas personas ya estaban acostumbradas a teletrabajar, pero para otras supone una novedad. Recordamos algunas recomendaciones muy útiles para crear el espacio de trabajo idóneo en nuestra casa.



Desde el inicio del confinamiento, nuestro hogar ha pasado a ser también nuestro lugar de trabajo. Además, pasamos las horas de nuestra jornada laboral delante del ordenador, así que conviene tener en cuenta algunas recomendaciones. En primer lugar, debemos crear un lugar de trabajo, con espacio suficiente para tener una posición cómoda, que nos permita cambios de postura y movimientos.



Para conseguir el espacio óptimo, no podemos olvidarnos de los factores ambientales, sobre todo la iluminación. Lo ideal es disponer de toda la luz natural posible para disfrutar del mejor ambiente lumínico. Si no es posible, deberemos contar con elementos de iluminación adecuados. Se deben evitar deslumbramientos y reflejos en la pantalla y otras partes del equipo; hay que tener una ubicación correcta respecto a ventanas y luminarias. Junto a la iluminación, deberemos controlar el nivel de ruido, la temperatura, las corrientes de aire y la humedad.

Mobiliario cómodo y ergonómico

Nuestra mesa de trabajo en casa debe ser adecuada, de dimensiones suficientes para ubicar el equipo y los elementos necesarios, como documentación, y de superficie poco reflectante. Hay que tener en cuenta que, para nuestra comodidad, deberemos disponer de un espacio libre entre el borde del teclado y el borde de la mesa de 10 centímetros como mínimo, para permitir el correcto apoyo de la muñeca.

Por lo que respecta a la silla, esta debe ser cómoda y ergonómica, regulable en altura, con respaldo reclinable y apoyo lumbar.

Son muchas las horas que pasamos delante del ordenador, así que, si usamos un portátil, conviene disponer de un soporte para elevar la pantalla y de un ratón y teclado independiente que nos permita mantener una postura lo más cómoda posible. Además, si la pantalla de nuestro portátil es pequeña, es recomendable disponer de una pantalla externa.



Un circuito para mover el cuerpo



Cumplimos varias semanas en casa sin salir. Echamos de menos un paseo al aire libre. Y, si tenemos niños, la situación se hace más compleja porque nos encantaría salir al parque para que puedan gastar parte de su energía.

Sin embargo, sí podemos mantenernos activos en casa. En la red hay cientos de vídeos para hacer ejercicio, coreografías para bailar o para crear nuestra propia clase de yoga en familia. Una buena manera de que nuestros hijos pasen un rato muy divertido y les ayudemos a mejorar su psicomotricidad es crear una gincana casera.



Para organizar este tipo de juegos, debemos tener en cuenta la edad de los niños, marcando reglas más flexibles cuando haya niños muy pequeños. Podemos organizar este juego para uno o varios peques. En este caso, podemos organizar equipos para hacer una carrera de relevos o echar mano de un cronómetro y buscar al más rápido.

Obstáculos improvisados



Para organizar un circuito en casa, podemos delimitar con cinta adhesiva el recorrido o marcar el orden en el que deben ir pasando las pruebas. Con elementos sencillos, como sillas, cajas de cartón o taburetes de plástico, creamos un recorrido que pase por varias estancias de la casa: una caja de cartón que podemos convertir en un túnel; disponemos botellas de plástico de tal forma que los niños tengan que pasar entre ellos haciendo zigzag; colocamos en el pasillo unas cintas de lado a lado pegadas a diferentes alturas, como si fueran rayos láser, por los que deben pasar sin tocarlos; una campana colocada en alto que debe hacer sonar saltando; una silla a la que deben dar dos vueltas antes de continuar con su recorrido; una mesa baja por la que deben pasar reptando; una pila de libros que sortear pasando por encima...



Además, podemos añadir otras pruebas, improvisando una canasta con una papelera o un aro de canasta con un churro de piscina, crear una torre con vasos de plástico o aprovechar un tubo de cartón del papel de cocina para dirigir, soplando, una pelotita de un lado a otro de una mesa. Las posibilidades son enormes si tenemos imaginación.

Y, como toda buena competición que se precie, esta gincana debe tener un trofeo, que puede ser tan casero como aquella. Tan solo necesitamos una cinta, una moneda grande de chocolate y un poco de pegamento para crear nuestras propias medallas.



Videollamar en tiempos del covid-19



Las videollamadas se han convertido en la herramienta de moda de la cuarentena. Un remedio más que eficaz para hacer más llevadero el confinamiento. Te ofrecemos una selección de nuestras favoritas.

Ya has oído hablar de tecnología. De su uso, abuso o mal uso, pero no es lo que hoy nos ocupa. Hoy tenemos claro que si esta cuarentena nos ha enseñado algo es que ni una pandemia, ni mucho menos cuatro paredes, nos impiden seguir en contacto con los nuestros.

Y es que, si la videollamada ya estaba más que integrada en nuestra rutina laboral, la crisis sanitaria a la que nos enfrentamos ha conseguido meterla de lleno en nuestros hogares, y ¡hasta en la cocina! (literalmente). Y así, entre medidas, restricciones y aplausos, se ha instalado para ayudarnos a camuflar este aislamiento que tan poco nos pega.

Integrando nuevas opciones que las hacen cada vez más versátiles, su aplicación a nuestras necesidades depende solo de nuestras ganas e imaginación. A continuación, te contamos cuáles son nuestras favoritas y por qué:



- HouseParty: de las más utilizadas estos días. Nos encanta por su formato, que simula una casa a la que invitar a tus amigos, con distintas habitaciones que puedes dejar abiertas para cualquiera se pueda “pasar”, o cerrarlas si no quieres que nadie más entre en la conversación. Además, tiene una gran variedad de juegos, que hará de tus reuniones todo un éxito. Y es gratuita.



- WhatsApp: por ser la más socorrida. Las videollamadas de WhatsApp permiten conectar a un máximo de cuatro personas, pero podrás hablar sin límite.



- Zoom: porque permite conectar ¡hasta 100 personas a la vez! Entre sus diferentes opciones, puedes compartir pantalla, unirse por llamada telefónica y grabar la llamada. Los primeros 40 minutos son gratuitos, así que siempre puedes colgar y volver a empezar.



- Instagram: sí, has leído bien. La app de fotos y stories más de moda no se iba a quedar atrás. Su funcionamiento es muy similar al de WhatsApp, y con sus filtros, tu mala cara dejará de ser un problema.



- Grueo: porque no es una app y no necesita ni que te la descargues ni que te registres. Apta para móvil y ordenador, te va a permitir conectar con hasta 12 personas. Nada mal.



- Skype: porque para muchos ha sido la primera, la de siempre. También es gratuita, permite conectar hasta 10 personas y ofrece un sinfín de opciones superútiles, como el difuminado del fondo (por si tuvieras la casa sin barrer).

Gracias a la tecnología, compartir en la distancia nunca había sido tan fácil.

Atrévete a hacer tu propio pan



Ahora que pasamos todo nuestro tiempo en casa, podemos dedicarlo a tareas para las que antes no encontrábamos un hueco. La cocina es una de ellas. Recuperar esa receta de tu infancia, probar una nueva salsa, dedicarte a elaboraciones que te llevaban mucho tiempo o hacer tu propio pan casero. Y, al final del camino, saborear lo que has preparado con esmero.

Para quienes están acostumbrados a tener en su mesa pan cada día, además de salir a la panadería más cercana, pueden hacer su propio pan en casa. ¿Te atreves? Tan solo se necesitan cuatro ingredientes: agua, harina, sal y levadura. Y un poco de paciencia, porque el pan lleva un tiempo de reposo. Si te atreves a meter las manos en la masa, te mostramos algunas recetas que puedes probar. La satisfacción de comer tu propio pan te espera al final de este proceso.

En Internet podemos encontrar cientos de recetas para poder hacer pan en casa. Algunas de ellas son específicas para panificadoras domésticas; sin embargo, no son imprescindibles para hacer pan en casa. Los ingredientes son sencillos. Necesitaremos harina panificable o de fuerza, levadura, que puede ser fresca o deshidratada, sal y agua. Una vez mezclados los ingredientes, cuyas cantidades dependerán de la receta que queramos hacer, deberemos dejar reposar la masa para que doble su volumen. Después, formaremos nuestro pan y lo dejaremos reposar de nuevo antes de hornear. El resultado será un pan casero y recién hecho.

Estos son algunos tutoriales que puedes encontrar en la red para comenzar:

Richard Bertinet es un panadero que ha publicado varios libros sobre el pan y tiene vídeos en Internet sobre cómo elaborar pan en casa de forma sencilla y donde explica distintas técnicas de amasado.

<https://www.youtube.com/watch?v=V3FwhCwg7ak>

La bloguera Isabel Llano, más conocida como Isasaweis, tiene una receta de pan para principiantes cuyo resultado es más sorprendente como sencilla su elaboración.

<https://www.youtube.com/watch?v=ynvrIIW6S74>

El canal de Youtube de Anna Recetas Fáciles cuenta con este tutorial para hacer pan de manera sencilla, que lleva más de 5 millones de reproducciones.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bc7KNDrheaQ>

Este conocido blog de recetas de un robot de cocina cuenta con varias recetas para elaborar pan. Sin embargo, el robot no es imprescindible para hacer tu propio pan.

<https://www.velocidadcuchara.com/pan-basico-para-hacer-en-casa/>

Yoga: un aliado

Tanto si eres un habitual como si estás pensando en iniciarte estos días, la práctica del yoga tiene muchos beneficios para tu bienestar físico y mental, gracias a una combinación de estiramientos, fortalecimiento muscular y relajación en el que la respiración y la concentración tienen un papel importante. Además, puedes adaptarlo a tus necesidades y nivel, en casa, y dedicando el tiempo del que dispongas. El resultado es una menor ansiedad y estrés, mayor flexibilidad, estabilidad emocional y circulación sanguínea.

Para estos días de confinamiento, en los que es normal adoptar malas posturas, te proponemos cuatro asanas (posturas) restaurativas para la espalda.

Gato-vaca

En la práctica de yoga, es muy habitual comenzar con esta secuencia de dos asanas muy beneficiosa para la columna. Colócate en cuatro apoyos, con las rodillas separadas a la altura de las caderas y las manos alineadas con los hombros. Mantén los brazos estirados. Deja la cabeza en posición neutra y fija la mirada suavemente hacia abajo. Mientras inhalas profundamente, lleva tu vista hacia arriba y comienza a elevar el pecho y el coxis hacia el techo, dejando caer el abdomen. Mientras dejas salir el aire, siente cómo se va contrayendo el vientre, como si quisieras llevar el ombligo hacia la columna y estira la zona dorsal y lumbar redondeando la columna, como un gato, y deja caer la cabeza. Repite varias veces a tu ritmo.



Perro boca abajo



Esta asana es ideal para estirar toda la cadena posterior del cuerpo. Colócate en cuatro apoyos, con las rodillas en línea con las caderas y las manos en línea con los hombros. Eleva las caderas hacia arriba y hacia atrás, de forma que vayas estirando la espalda y se quede en línea recta con los brazos. La cabeza se mantiene relajada. Mantén el pecho abierto para no redondear la parte alta de la espalda. Si puedes, baja los talones al suelo sin modificar el alargamiento de la espalda. Respira unos minutos en la postura.

Media torsión sentada

Dobla la rodilla derecha y esconde el pie derecho bajo el glúteo derecho. Dobla la rodilla izquierda y pasa el pie por encima de la rodilla derecha. La planta del pie izquierdo se apoya con firmeza y la rodilla izquierda apunta hacia arriba. Pasa el brazo y codo derecho por encima de la rodilla izquierda. La mano izquierda se coloca detrás del glúteo izquierdo con la palma contra el suelo, alargando brazo y espalda. Al espirar, gira suavemente el tronco y la cabeza 90° a la izquierda. Repite la misma postura hacia la derecha.



Postura del niño



El niño es una de las mejores posturas para relajarse y descansar. Para hacerla colócate de rodillas y ábrelas el ancho de tus caderas, junta los pulgares de los pies y siéntate sobre los talones con la espalda recta e intenta alargar el coxis lo máximo posible. Una vez ahí, exhala y lleva la frente a tocar el suelo, dejando que el pecho se apoye en las rodillas. Deja los brazos hacia atrás, con las palmas de las manos hacia arriba a la altura de los pies. Relájate en esta posición.

Apps recomendadas



Down Dog es perfecta tanto para principiantes como para yoguis avanzados. Con 60.000 combinaciones, nunca repetirás la misma clase. Además, debido a la Covid-19, es gratuita hasta el 1 de mayo y está disponible en español.



Yoga.com es una de las apps de yoga más profesionales que existen, con más de 300 posturas, 45 programas personalizados y una gran calidad en sus vídeos.

¿Para cuándo la salud emocional?



El teletrabajo; las videoconferencias con los seres queridos; centenares de recetas de cocina para hacer en familia; películas y series en abierto en distintas plataformas; museos que abren sus puertas y cantantes que ofrecen sus conciertos online y sin coste alguno; webs especializadas en yoga, en fitness, en Pilates, en definitiva, en mantenerse en forma sin salir de casa; librerías y cuentacuentos virtuales; actos de solidaridad en los balcones; y un largo etcétera. A todas estas actividades, debemos priorizar, evidentemente, el cuidado de las personas de menos edad y de las personas mayores, además de si tenemos a alguien en casa pasando por el proceso vírico de la Covid-19.

Pasa el día y la semana y no hemos encontrado el momento para prestarle atención a nuestra salud emocional. En ningún momento nos hemos detenido y hemos pensado en nuestro interior, en cómo nos está afectando emocionalmente esta crisis y sus consecuencias, en cómo seremos cuando todo esto pase, en si habremos extraído algo positivo del confinamiento.

El control de las emociones debería ser prioritario en todas las etapas de nuestra vida, pero adquiere una importancia capital en situaciones de crisis como la actual.

Ante escenarios inéditos a nivel mundial como el que se ha producido por el coronavirus, las primeras emociones que afloran en todo ser humano son la incertidumbre y el miedo, muy probablemente uno efecto de la otra. En este contexto, es importante que analicemos de qué forma nos afectan a nivel individual: ¿nos paralizan, nos motivan, convivimos con ellas sin dejar de hacer nada de lo que está permitido? ¿Tratamos el miedo y la incertidumbre de la misma forma ahora que antes de la crisis de la Covid-19? ¿Tendremos miedo una vez se levante el confinamiento? Si la respuesta es afirmativa, ¿miedo solo a contagiarnos de coronavirus o a todo lo desconocido?

El proceso de autoanálisis de las emociones y de cómo nos afectan, sin embargo, no solo ha de ser desde una vertiente negativa. En estos necesarios momentos que dedicamos a velar por nuestra salud emocional, debemos hacernos preguntas también en positivo: ¿qué es lo que me ha generado y me genera bienestar, a mí y a las personas que me rodean, durante este periodo de confinamiento? ¿Qué tendría que hacer para recuperarlo cuando podamos volver a la normalidad?

El contexto es complicado, pero, precisamente por eso, es necesario que encontremos ese momento de reflexión individual. Puede ser al principio o al final del día, cuando se considera que todo lo importante en situaciones de crisis — es decir, lo urgente— está controlado y, por tanto, podemos gozar de unos minutos de tranquilidad.

La hora del día no puede ser una excusa, cualquier hora es indicada para prestarle atención a nuestra salud emocional. Pero hagámoslo cuanto antes, que no sea demasiado tarde.

Núria Soler

Psicóloga. Directora técnica de Psikered.