

# Navegando en la Soledad: Estrategias para Freelancers del Desarrollo Web

---





# Montse Díaz

01

Doctora en  
Medicina  
Traslacional  
Neuropsicóloga

02

Docente  
universitaria y  
clínica

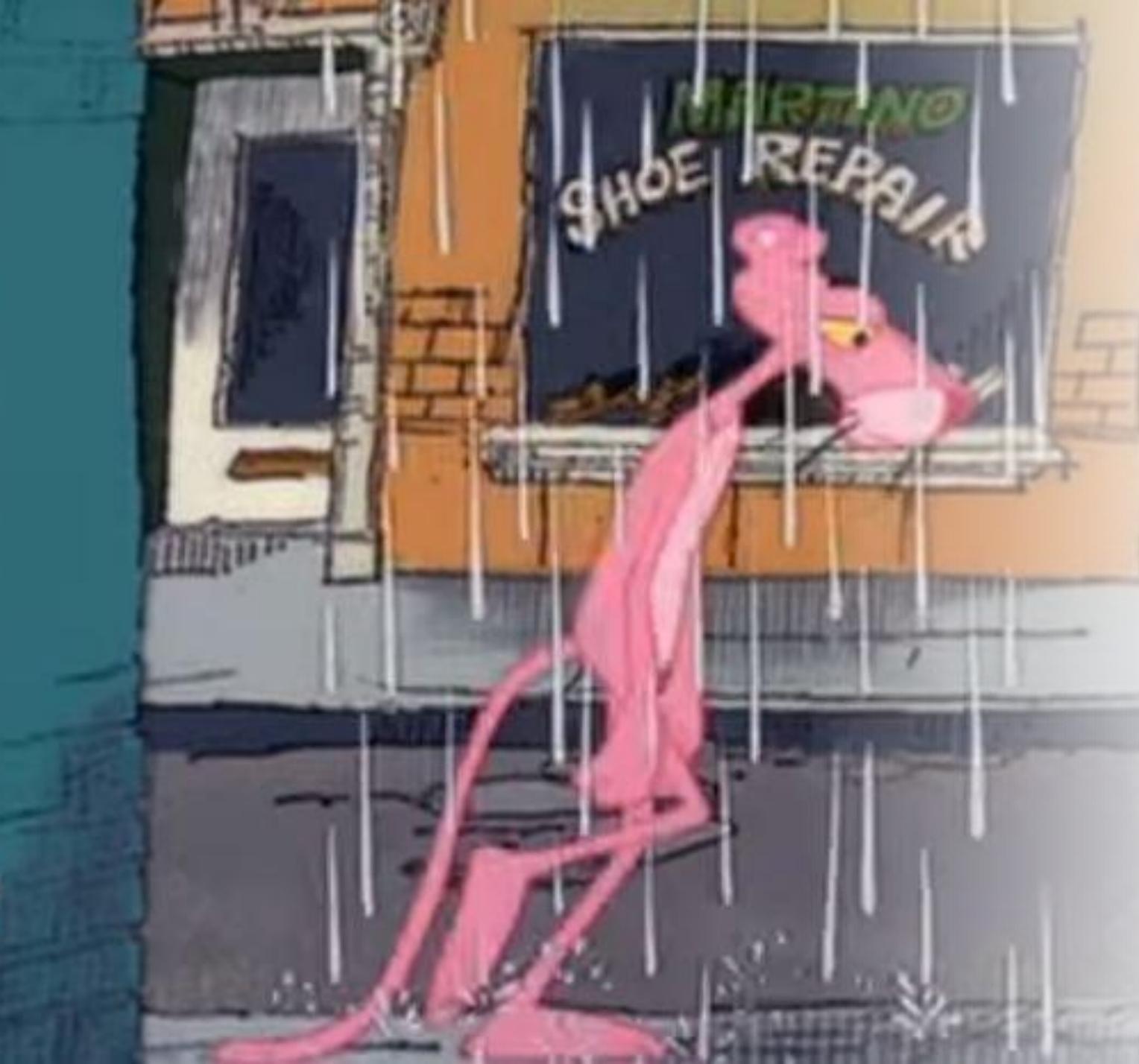
03

neuropsicoteca

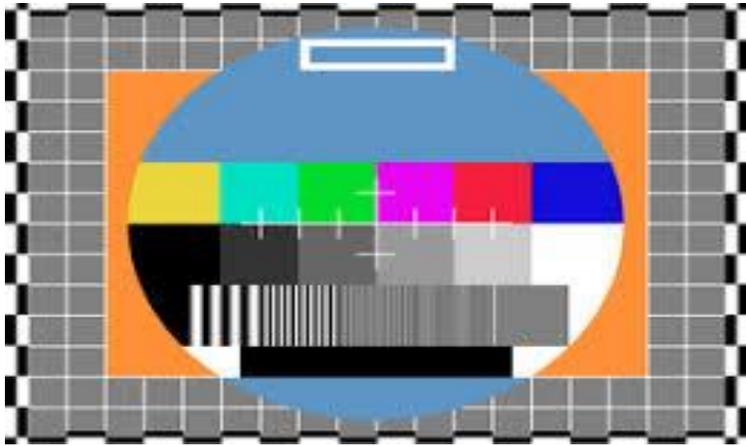
---

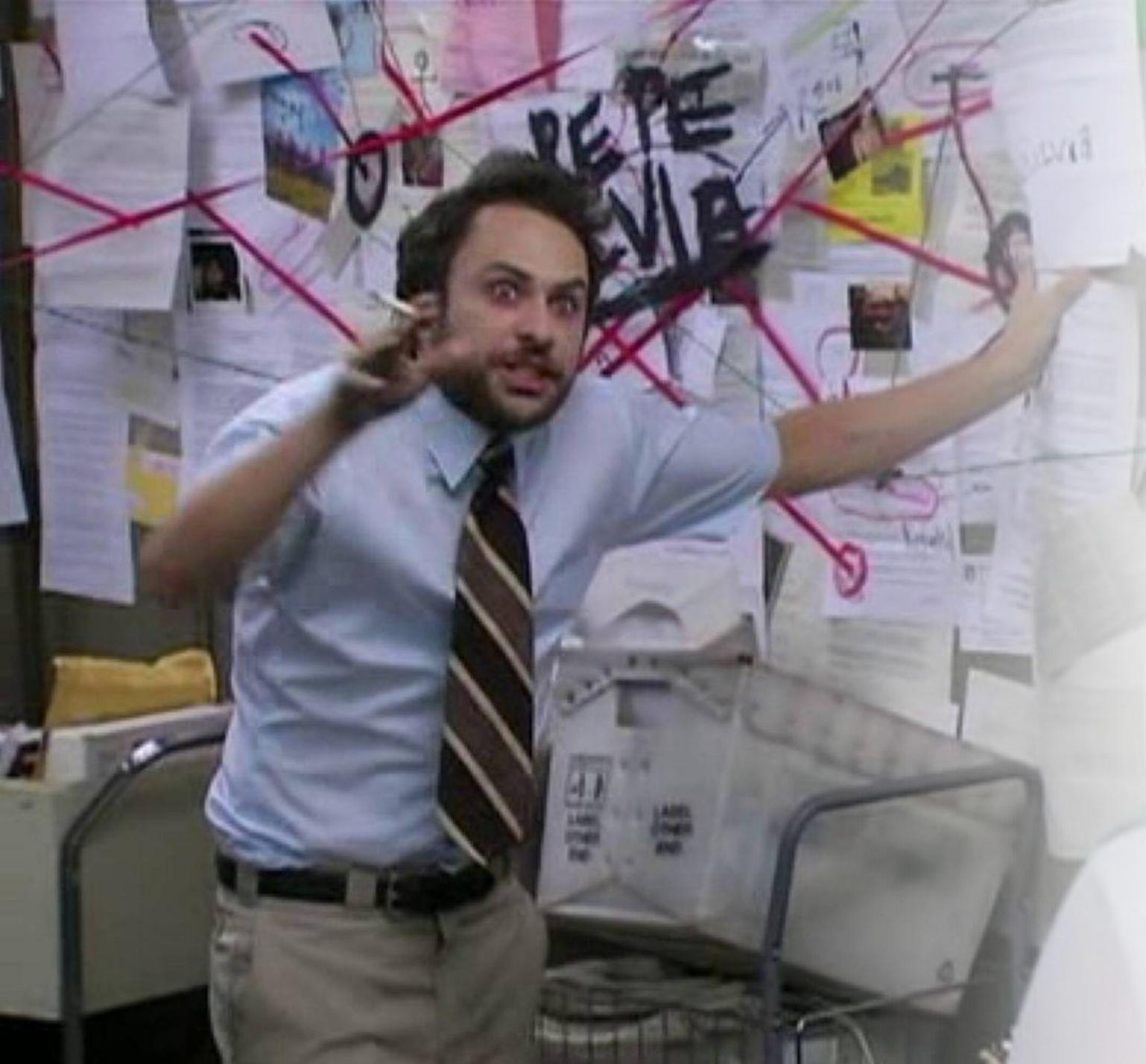
# La soledad del teletrabajo

- Desafío silencioso para la salud mental
- La soledad frente a la pantalla
- Síndrome del impostor



# Mi canal de televisión





# Soy freelance, te lo explico

- Libertad
- Escoger proyectos
- Responsabilidad propia
- Red de contactos
- Soporte técnico
- Soporte emocional
- Teletrabajo
- Competencia
- Atascos *free*

# El silencio



No tienes  
compañer@s de  
oficina



No hay charlas en la  
máquina de café



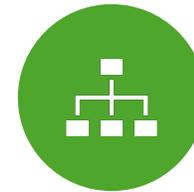
No hay ruido de  
conversaciones,  
teléfono o gente.



Toda tu casa es un  
espacio de trabajo



Límites poco claros  
entre lo personal y  
laboral

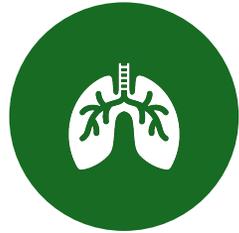


No ves al jefe ni a  
“ese” compañer@

# La carrera contrarreloj



PLAZOS  
AJUSTADOS



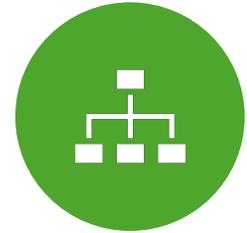
LA PRESIÓN  
ABRUMADORA



TODO PARA  
AYER



CARGA DE  
TRABAJO  
IRREAL



GESTIÓN +  
TRABAJO  
REAL

# Los dineros I



La salud  
financiera



Hacienda



Incertidumbre



Paz mental y  
riesgo



Planificación



Jubilación

# Los dineros II



LABERINTO DE  
IDEAS



MONTAÑA  
RUSA DE  
ÁNIMO



CREATIVIDAD



PAUSAS NO  
BUSCADAS



VACACIONES

# La procrastinación

Dejar todo para mañana

No me apetece

Me distraigo

Las metas se diluyen

Prioridades no claras

Perfeccionismo y retraso tarea

# El fracaso

No hay éxito  
sin fracaso

Aprender de  
los errores

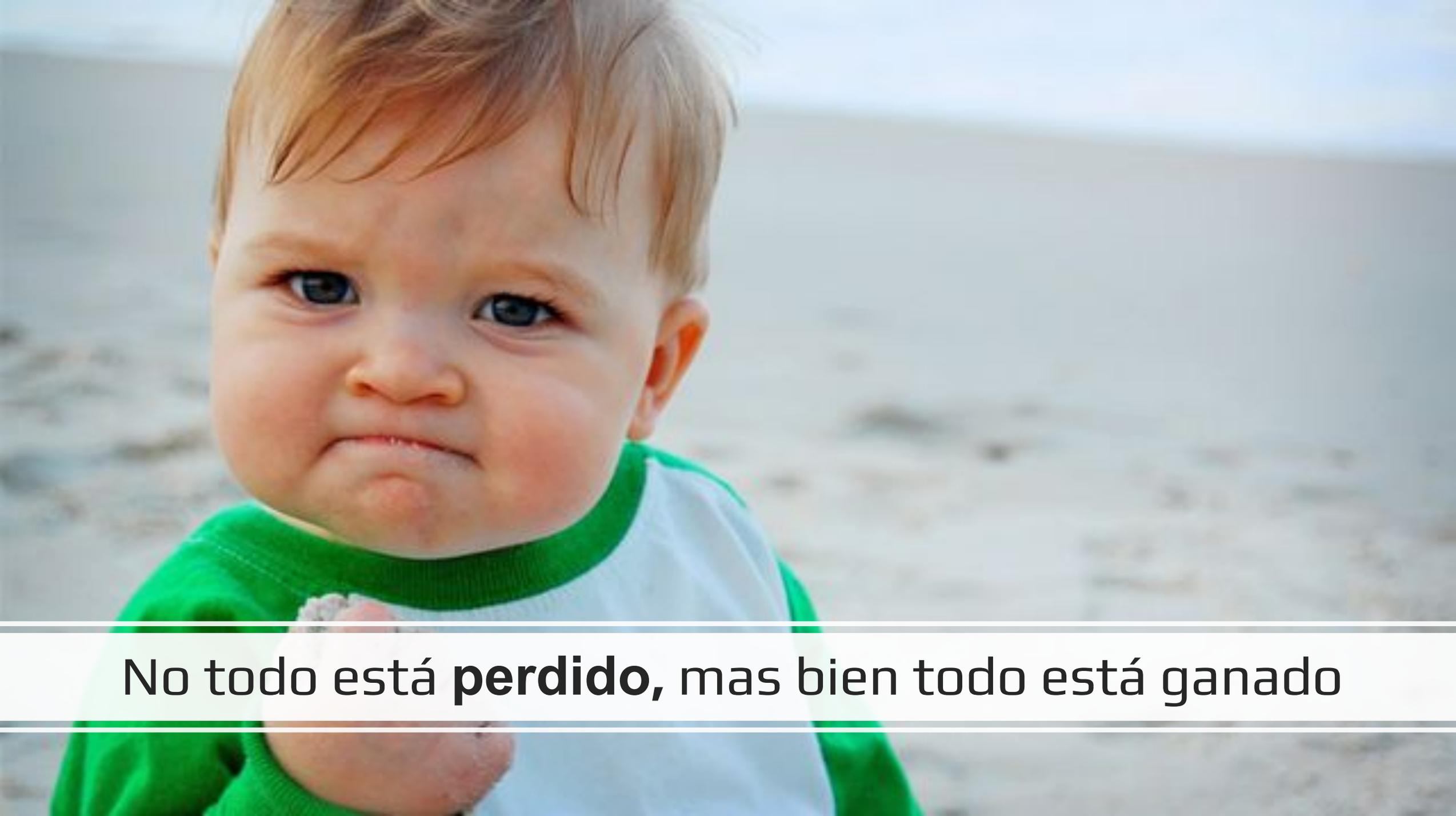
Perseverancia

Flexibilidad

Calidad

Mejora  
continua

Comunicación  
efectiva



No todo está **perdido**, mas bien todo está ganado

# El silencio



TU desorden,  
**ALERTA!!!!**



Gestión del  
tiempo



La música



Entorno  
amable



# Carrera contrarreloj

Autoconciencia

Prioridades

Saber decir  
NO

Productividad y  
Autoconocimiento

# Los dineros II

Identifica tus creencias negativas sobre el dinero

Lo que puedes controlar

Manejar incertidumbre

Busca apoyo emocional

Infórmate

Diversifica ingresos



# La procrastinación I



Miedos



Motivación



Rutina



Esfuerzo constante



# La procrastinación II



PRIORIZA TAREAS



VISUALIZACIÓN



TÉCNICA  
POMODORO

# Fracaso I



Reconoce  
emociones



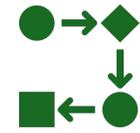
Cuestiona tus  
creencias



Realista



Aprende de  
los errores



Visualiza el  
éxito

# Fracaso II

Enfócate en el proceso, no solo en el resultado



Busca apoyo, habla



Acepta el fracaso



Toma acción



Resiliencia

# Para finalizar o comenzar

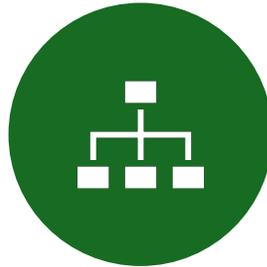
- Levántate de la silla cada hora
- Limita el café
- Deja de fumar
- Duerme
- Come bien



# Para finalizar o comenzar



LÍMITES CLAROS



ESTRUCTURA

LA RUTINA

ESTABILIDAD EMOCIONAL



HABLA

PIDE AYUDA

COMPARTIR ES ALIVIAR



COMPRENDER

CAUSA DE TU ESTRÉS

# Para finalizar o comenzar



Cuida tu postura y ergonomía: silla cómoda, buena postura y estiramientos



Establece metas realistas: No te exijas en exceso. La autoexigencia constante puede afectar tu bienestar



Ahorra para la inestabilidad financiera: fondo de emergencia



Cuida tu alimentación y descanso

# Para finalizar o comenzar

Pijama prohibido

Cuida tu cerebro

Comida, oxígeno y  
agua



# Respira

## CUADRADO DE RESPIRACIÓN



**Muchas gracias**

[www.neuropsicoteca.es](http://www.neuropsicoteca.es)  
[neuropsicoteca@gmail.com](mailto:neuropsicoteca@gmail.com)