



GUÍA DE SALUD PSICOSOCIAL PARA EL TELETRABAJO:

DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO

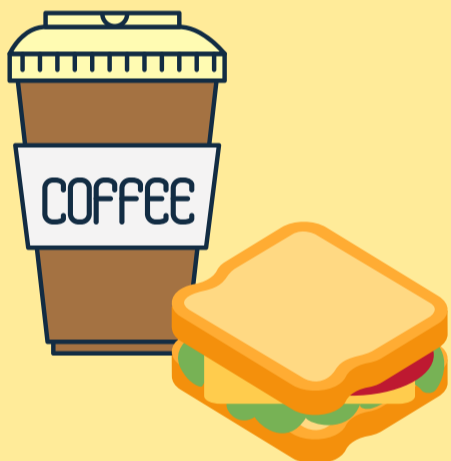


ORGANIZA TU ESPACIO

El primer día de teletrabajo intenta preparar una estación de trabajo adecuada, y que en lo posible cuente con acceso a luz natural. Recordemos que no son vacaciones y que debemos cumplir con nuestras funciones.

GENERA UN LIMITE PSICOLOGICO

Intenta que tu estación de trabajo no esté en la habitación donde duermes, para así generar un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal.



MANTÉN TU RUTINA

Se recomienda realizar una rutina similar a un día habitual de trabajo. Levantarse, ducharse, cambiarse a ropa de día (no es recomendable trabajar en pijama), ordenar la estación de trabajo y tomar desayuno. Así estarás preparado(a) para comenzar.

LUGAR LIMPIO Y ORDENADO

Durante los demás días de teletrabajo intenta mantener el lugar donde trabajarás ordenado y limpio.



VENTILA Y RESPIRA

Ventila tu espacio de trabajo, has pausas para respirar aire fresco ya sea por la ventana, balcón o jardín.



GUÍA DE SALUD PSICOSOCIAL PARA EL TELETRABAJO:

DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO



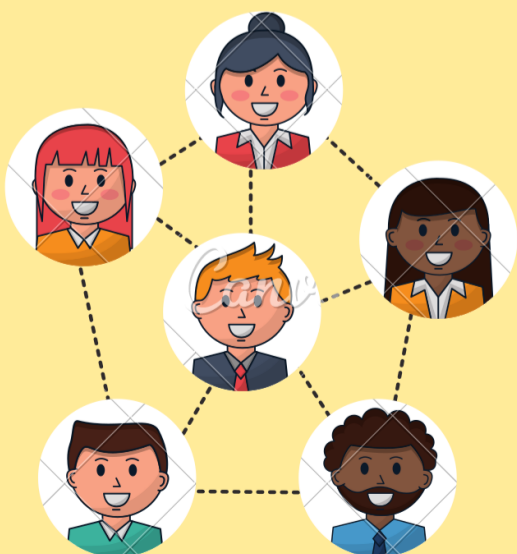
REALIZA ALGUNAS PAUSAS EN LA JORNADA

Se recomienda hacer una pausa a mitad de mañana, mantener un horario de almuerzo y una pausa a media tarde. Lo ideal es que las pausas no impliquen trabajo doméstico, sino más bien alguna breve actividad de relajación u ocio.



RESPETA LAS COMIDAS

Mantente hidratado y come por lo menos 3 comidas al día (desayuno, almuerzo y cena). Y recuerda no almorzar frente a al computador. El almuerzo es un momento de descanso que debes cumplir.



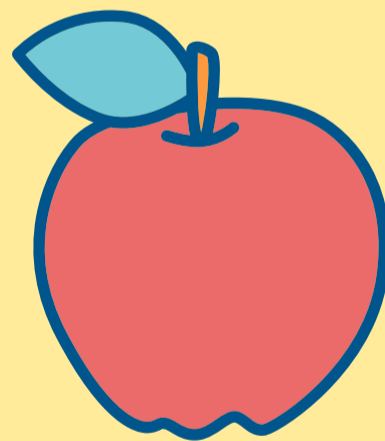
PLANIFICA EL TRABAJO Y REPORTA A TUS JEFATURAS

Establece un horario de inicio y termino de la jornada. Planifica qué harás cada día. Genera metas de avance diario y objetivos semanales, ya que te permitirá mantente motivado/a.



DIGITACIÓN INTENSA Y PAUSAS DE 10 MINUTOS

En caso de trabajos con digitación intensa se recomienda descansar 10 minutos cada una hora de trabajo, para evitar problemáticas de tipo musculoesquelético.



CONTACTO CON EQUIPO

Trata de mantener contacto con tus compañeros de trabajo y jefatura, es recomendable hacer llamadas y/o vídeo llamadas, para evitar el aislamiento y percibir que se trabaja en compañía de un equipo.



GUÍA DE SALUD PSICOSOCIAL PARA EL TELETRABAJO:

FUERA DE LA JORNADA DE TRABAJO



MANTÉN CONTACTO CON TU FAMILIA Y AMIGOS.

Llámalos por teléfono, has vídeos llamadas, escríbeles por mensaje. Este punto es muy importante aún más si vives solo/a. El contacto con otros ayuda a disminuir sentimientos de angustia y aislamiento.



EVITA LA SOBREENFORMACIÓN

Es importante mantenerse informado, pero intenta no sobreinformarte sobre la situación mundial actual, podría aumentar tus sentimientos de ansiedad o angustia. Es importante leer solo fuentes confiables y oficiales.



MANTÉN ACTIVIDADES DE OCIO

Leer, hacer deporte en casa, jugar con los hijos(as), hacer actividades que hace tiempo habíamos dejado de hacer. Intenta que las actividades de ocio no se limiten sólo al uso de la tecnología (celular, TV, tablet, etc.)



INTENTA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Puedes crear una rutina de ejercicio simple, baila, juega en casa con tus hijos/as. Buscar vídeos de Youtube, descargar aplicaciones móviles deportivas y de autocuidado.



CUIDA SU SALUD FÍSICA Y MENTAL

Evita el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, esto perjudicaría tu bienestar físico y mental.



GUÍA DE SALUD PSICOSOCIAL PARA EL TELETRABAJO:

TRABAJO CON NIÑOS(AS) EN CASA



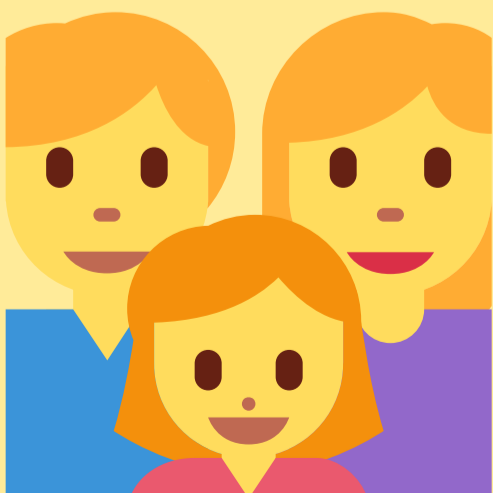
EXPLÍCALES QUE NO SON VACACIONES

Cuéntales que similar a cuando tu trabajas y él/ella está en el colegio. Escribe en conjunto un horario de manera entretenida (ejemplo: en una cartulina grande) y ponlo en un lugar visible. Has rutinas, respeta los horarios y mantén al niño(a) realizando actividades.



REALICEN TAREAS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTO

Motívalos a que realicen actividades físicas (se pueden encontrar Youtube) como baile entretenido, yoga para niños. Invítalos además a colaborar en las actividades domésticas de limpieza y orden.



EXPLÍCALES LA SITUACIÓN QUE SE VIVE DE ACUERDO A SU EDAD

Explica a los niños que la situación de trabajar en casa es sólo por precaución, y que se hace para ayudar a que las demás personas no se enfermen y así nos protegemos todos.



MANTÉN A LOS NIÑOS/AS EN ACTIVIDADES

Por ejemplo en las mañanas podrías asignarles tareas lúdicas, educativas o material de estudio dependiendo de la edad de éstos. De acuerdo a cada edad, restringe el acceso a dispositivos móviles y de videojuegos, estableciendo un horario para ello.



GENERA REGLAS Y TURNOS

Si hay más de un adulto cuidando a los niños mientras se trabaja, realicen turnos para acompañar al niño/a y generen "reglas de trabajo en casa".