



CÓMO AFRONTAR EL TELETRABAJO PARA LARGOS PERÍODOS EN CASA

Departamento de Gestión y Desarrollo de Personas
Unidad de Salud y Calidad de Vida
2020



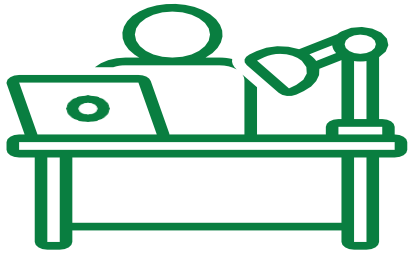
INTRODUCCIÓN

Con la situación mundial referida al Coronavirus, muchos funcionarios/as deberán quedarse en casa durante largos periodos realizando **teletrabajo**. El estar trabajando en casa, especialmente cuando no se está acostumbrado al teletrabajo, puede generar malestar psicológico que se debe prevenir. Debemos centrarnos psicológicamente en que al no salir estamos ayudando al bien común y que el aislamiento, particularmente en las actuales circunstancias, es esencial para toda la sociedad. Es por esto que, frente a la invasión de pensamientos sobre el aislamiento, debemos enfocarnos cognitivamente a que este ejercicio está salvando vidas.

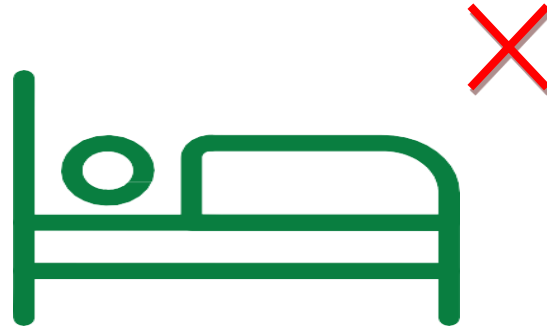
Para ello, la Dirección del Trabajo con el apoyo de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) ha generado una serie de recomendaciones para periodos largos de trabajo dentro de casa.



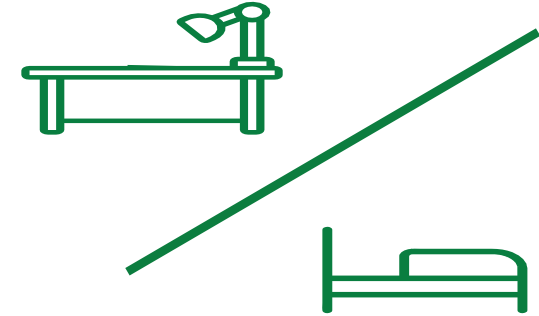
PREPARANDO EL DÍA EN TU HOGAR



Mantén tu lugar de trabajo lo más limpio y ordenado que puedas.



De ser posible, no trabajes en la misma habitación donde duermes, ya que esto ayudará a generar un límite entre lo laboral y doméstico, generando un distanciamiento psicológico con el trabajo. Además, ayudará a que cuando acabe el horario laboral puedas simplemente “dejar de ver” el lugar de trabajo.



Si no puedes dejar de trabajar en la misma habitación donde duermes, trata de separar visualmente (por ejemplo, con un mueble) el lugar donde trabajarás y donde dormirás.

UTILIZA SÍMBOLOS DE INICIO Y TÉRMINO.

INICIO DE JORNADA

Se recomienda siempre ducharse.

Hacer la cama.

Cambiarse de ropa (no se recomienda trabajar en pijama).

Ordenar el lugar de trabajo.

Preparar un café de "inicio".



TÉRMINO DE JORNADA

Guardar todo lo que se utiliza para trabajar.

Cerrar el notebook, poner algo sobre lo trabajado o esconder el mouse o el lápiz de trabajo.

Esto permitirá que no estemos "trabajando" luego de terminado el horario que nos habíamos puesto para generar esta labor.

Lo importante es un gesto que se genere a diario y que nos muestre que hemos dejado de trabajar.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA EVITAR ACCIDENTES EN EL HOGAR.

Procura aislar fuentes de ruido externo.

Mantén un espacio ordenado para evitar caídas y golpes.

Evita consumir alimentos o líquidos calientes mientras estás trabajando ya que se podrían derramar y provocar quemaduras.

Utiliza las pausas de trabajo para consumir alimentos.



TRABAJANDO

Al momento de trabajar en casa en largos periodos de tiempo *es importante tener claro tu horario de inicio - término* y cumplirlo, esto te ayudará a organizar mejor tu tiempo libre y eliminar interrupciones que interfieran en el trabajo.



Planifica qué harás cada día, separando la mañana en dos, contando con el almuerzo y luego separando la tarde en dos de nuevo. Genera "hitos de avance", ya que te permitirá un seguimiento efectivo de tus tareas a desarrollar. Asimismo, determina tus objetivos, estableciendo para cada uno de ellos un plazo de desarrollo (diario, semanal, mensual).



En cada separación de la mañana y tarde deberás generar pausas que idealmente no impliquen trabajo doméstico. Te recomendamos tener claro los horarios de dichas pausas, al planificar y estructurar tus pausas ayudarán a que tu productividad no disminuya con el paso de las horas.



Recuerda que en labores de digitación se recomienda no trabajar más de 20 minutos de manera consecutiva, para evitar una problemática del tipo músculo esquelético. Descansa entre 8 a 10 minutos, cada una hora de trabajo de digitación intensa.

DATE UN TIEMPO DE PAUSA

Al momento de planificar el día laboral en el teletrabajo, es importante generar una pausa de media mañana, almuerzo y pausa de medio día, esto permite bajar el agotamiento laboral y generar distanciamiento psicológico entre lo laboral y doméstico.



Es importante que las pausas sean momentos de relajación u ocio, no momentos para generar actividades domésticas. Son momentos para leer un poco, comer un snack saludable o si tienes mascotas, jugar con ellas.



Si tienes posibilidad, ponte un poco al sol. Ya sea salir al patio o al balcón unos minutos, es importante que nuestro cuerpo se exponga al sol unos minutos al día.



Es importante tener al menos tres comidas al día, el desayuno antes de iniciar la jornada laboral, el almuerzo a mitad de la jornada, y la comida al finalizar el día.

DATE UN TIEMPO DE PAUSA



Si trabajas frente a un computador, recuerda no almorzar frente a él. El almuerzo es un momento de descanso que debes cumplir. Esta es una recomendación difícil de cumplir, y ayuda que se cumpla a diario, de no hacerlo es muy fácil que pasemos de “trabajar mientras se almuerza” a “trabajar mientras ya pasó el horario de almuerzo”, las pausas son necesarias para no generar agotamiento y lograr descansar del tiempo laboral.



Recuerda que, si tienes síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, haz una pausa que te ayude a retomar la concentración, como por ejemplo realizar una pausa activa (elongar musculatura demandada en la digitación, elongar cuello y espalda, caminar por la casa, etc.)

AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL

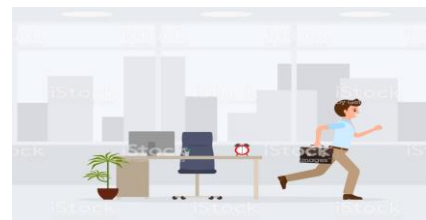
Es importante en momentos de confinamiento buscar cosas para hacer, el ocio muchas veces puede acentuar sintomatología ansiosa o depresiva por lo que es ideal generarse un horario solo con los momentos en los que se trabajará, sino también con qué se hará en los momentos de ocio, ya sea leer, hacer deporte en casa o reparar cosas que hace tiempo teníamos olvidados en nuestro hogar.

Recuerda que hay muchos deportes que puedes hacer sin salir de tu casa y en espacios reducidos, como yoga, baile, entrenamiento funcional, etc.

Infórmate sobre “ejercicios para hacer en casa”.

En los momentos de ocio debemos limitar la tecnología y privilegiar actividades físicas o manuales.

Si vives solo, no te aísles. El no hablar con amigos o familiares de forma regular puede restarte habilidades sociales en el futuro, y aumentar la sensación de soledad. Agenda momentos para llamar a las personas con las que tienes vínculos afectivos, trata de que sea una llamada por teléfono o una videollamada, y no un mensaje de texto, la idea es generar redes de apoyo y no simplemente comunicarse.



AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL



No te sobreinformes respecto a la situación mundial actual, es especialmente importante minimizar el leer o escuchar noticias que te hagan sentir ansioso o angustiado.

Utiliza en medios creíbles y de fuentes confiables, ojalá solo una vez al día, centrándonos en los hechos, no en rumores ni desinformación, los hechos pueden ayudar a minimizar los miedos, y nos ayuda a posteriormente seguir ocupados en actividades como el trabajo o actividades de ocio placenteras.

Cuando llegue el fin de semana, imagina que el lugar de trabajo está cerrado, no entres ni para limpiarlo, ni para mandar "un pequeño mail".

Además de protegerte, apoya a los demás. Ayudar a otros en su momento de necesidad puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo como al que ayuda. Por ejemplo, hacer check-in por teléfono a vecinos o personas en su comunidad que pueden necesitar ayuda adicional.

Evita usar estrategias de afrontamiento poco útiles como el tabaco, el alcohol u otras drogas. A largo plazo, estos pueden empeorar tu bienestar mental y físico



IMPORTANTE

Se consciente de qué tarea eres capaz de desarrollar en modalidad de teletrabajo, sin generar riesgos que puedan afectarte a ti y a tu familia.

El seguro te cubre en accidentes a causa o con ocasión del trabajo. Ten especial cuidado con algunas labores de hogar que puedan ocasionar un accidente.



