

GUÍA DE SALUD PSICOSOCIAL PARA EL TELETRABAJO

1

LIMITA TU ESPACIO DE TRABAJO



Evita trabajar en tu dormitorio o comedor para evitar contaminar tus espacios de descanso. Si utilizas espacios comunes de tu casa, delimita el espacio con un mantel o individual, que puedas retirar cuando tu trabajo termine.

2

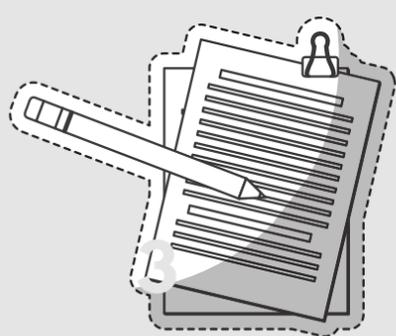
ORGANIZA TU ESPACIO



Intenta disponer de un lugar con suficiente luz, si es natural, mejor, y, en lo posible, con poco ruido. Mantén todos los materiales que necesites cerca, de manera que puedas mantener tu atención en un rango de espacio delimitado.

3

ESTABLECE UNA RUTINA



Intenta mantener una rutina cercana a la normal, especialmente en lo relacionado a los horarios de alimentación y descanso. Evita trabajar en pijama o realizando otra actividad diferente a tu trabajo, esto confunde a tu cuerpo y podrías alterar tu atención y agotarte con mayor facilidad.

4

CUIDATE MIENTRAS TRABAJAS



Cuando realizamos cambios en las rutinas habituales de trabajo es normal perder la noción del tiempo o el manejo del mismo. Es importante hacer pausas, cuidar tu postura mientras trabajas, respetar tus horarios de almuerzo y colaciones. Puedes ayudarte de alarmas en el celular o notas adhesivas, si fuera necesario.



5

ORGANIZA Y REPORTA TU TRABAJO

Planifica el inicio y el término de tu trabajo. Planifica metas diarias y objetivos semanales que te permitan mantener la motivación.

Genera reporte de avances y acuerdos con tu jefatura y equipo, esto permitirá que el trabajo no se duplique, se potencien y la coordinación de la unidad se mantenga.

6

RESPETA TU PLANIFICACIÓN



Los beneficios de planificar tu trabajo los verás sólo si respetas tu planificación. Es importante respetar tus horarios de alimentación (3 veces al día), sueño (6 a 8 horas diarias), espacios de atención y tiempo con tu familia.

7

CUIDA Y MUEVE TU CUERPO



Trabajar desde casa podría limitar tu movimiento y actividad física, afectando tu ánimo y tu desempeño. Para esto, realiza ejercicios de estiramiento al inicio y al término de tu jornada. Destina 20 a 30 minutos para realizar ejercicio, diariamente. Procura alimentarte sanamente y mantenerte hidratado, esto previene calambres y dolores musculares.

8

EVITA LA SOBREENFORMACIÓN



Es importante mantenerse informado, sin embargo, la sobreinformación puede generar estados ansiosos muy incómodos. Monitorea constantemente cómo te sientes mientras recibes información de la situación mundial y local, si experimentas temor, angustia u otra emoción o sensación desagradable, detente y cambia el foco de atención por algo más agradable en ese momento.

9

SIGUE TODAS LAS RECOMENDACIONES DE SALUD

Evita salir y realizar actividades que no sean indispensables, sigue los instructivos de lavado de manos, manejo seguro al llegar a casa, limpieza del hogar, elementos de protección, etc.