

Ante el escenario actual de COVID-19, el Teletrabajo o Trabajo a Distancia ha surgido como una alternativa que implica un verdadero desafío, sobre todo, en lo que se refiere a conciliar la vida laboral con la familiar/personal. La doble presencia vivida ahora desde el hogar, ha hecho necesario rediseñar el funcionamiento cotidiano.

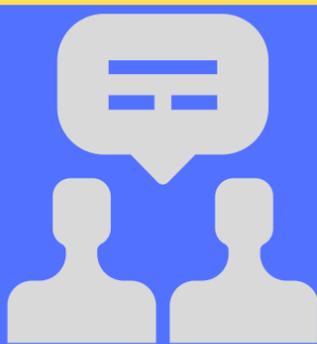
Para apoyar este proceso, te recomendamos:



1. Realiza, en lo posible, la rutina familiar lo más cercana a la normalidad posible. Esto les predispondrá psicológicamente a realizar cualquier tarea.

2. Programa tus tareas por orden de importancia. Sé flexible frente a cualquier contingencia que puede aparecer como parte de las demandas familiares y del hogar.

1 _____
2 _____
3 _____



3. Explícales a tus hijos o a tus padres, en qué consiste tu mayor presencia en el hogar y tus horarios. Esto puede facilitar su comprensión y fluidez, puesto que ellos tienen asociada tu presencia a otras actividades.

4. Si tienes hijos en edad escolar, será importante aplicar flexibilidad en la exigencia educativa a distancia, muchas veces esta modalidad de estudio debe ser dosificada, igual que el trabajo a distancia.



5. Dado lo anterior, resulta oportuno evitar la sobre exigencia tanto laboral como académica, en especial aquella que resulta auto-impuesta. Lo importante en este momento es la salud y el cuidado de todos.

6. Establecer acuerdos. Una alternativa es establecer una coordinación con tu jefatura sobre lo que puedes estar realizando e informando, distinguiendo lo esencial de lo accesorio, entendiendo que el trabajo se estará realizando en condiciones completamente anormales.



7. Como conocedor/a de tu propio funcionamiento del hogar (con o sin hijos, mascotas, quehaceres), acomoda el horario en bloques, manteniendo al tanto a tu equipo de trabajo, con la salvedad de aquellas actividades que requieren horarios específicos.

8. Hablen en familia de lo que está ocurriendo. Como funcionarios de salud, seremos referentes para nuestros cercanos. Es importante hablar de lo que nos ocurre, establecer límites con la información, derribar mitos y compartir emociones respecto a lo que está ocurriendo.



9. Hacer pausas en conjunto con tu familia. Salir al patio, realizar alguna actividad distractora, una pequeña meditación o cambiar transitoriamente a una actividad placentera serán buenas opciones. Te permitirá eliminar o hacerle frente a los bloqueos mentales que naturalmente se producen por trabajar de manera solitaria y concentrada.