



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS EN TELETRABAJO

Con la situación mundial referida al Coronavirus, muchos trabajadores deberán quedarse en casa durante largos periodos realizando teletrabajo. El estar trabajando en casa confinado, especialmente cuando no se está acostumbrado al teletrabajo, puede generar malestar psicológico que se debe tratar de prevenir. Debemos centrarnos psicológicamente en que al no salir estamos ayudando al bien común y que el aislamiento 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.

En la Asociación Chilena de Seguridad hemos generado una serie de recomendaciones psicológicas para periodos largos trabajando dentro de casa, tomando también en consideración a lo referido por la Organización Mundial de la Salud y su informe "Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak" del 12 de marzo del 2020.

Preparando el día



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

Símbolos de inicio y término

Es recomendable establecer símbolos que nos muestren que el día laboral ya comenzó y otros que nos demuestre que se terminó. De esta forma lograrás el distanciamiento psicológico entre tu vida doméstica y laboral.

INICIAR:

- Se recomienda siempre ducharse
- Hacer la cama
- Cambiarse de ropa (no se recomienda trabajar en pijama, ya que eso no permite generar una distancia psicológica entre tu vida doméstica y el momento de trabajo),
- Ordenar el lugar de trabajo
- Preparar un café de "inicio"

TERMINAR:

- 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

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

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

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 pausas

en cada separación de la mañana y tarde, que idealmente no impliquen trabajo doméstico



Genera "hitos de avance",

ya que te permitirá un seguimiento efectivo de tus tareas a desarrollar



Planificar y estructurar

tus pausas ayudarán a que tu productividad no disminuya con el paso de las horas



Determina tus objetivos,

estableciendo para cada uno de ellos un plazo de desarrollo (diario, semanal, mensual)



Descansa entre 8 a 10 minutos

después de una hora de trabajo de digitación intensa

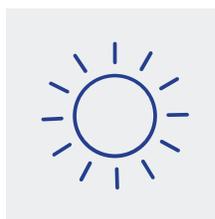
Pausas

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



Las pausas son momentos de relajación u ocio,

no momentos para realizar actividades domésticas. Por ejemplo, leer, 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



Si trabajas frente a un computador, recuerda no almorzar frente a él.

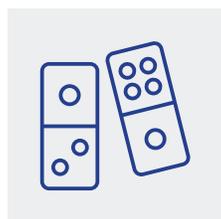
El almuerzo es un momento de descanso que debes cumplir



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



Buscar cosas para hacer,

el ocio muchas veces puede acentuar sintomatología ansiosa o depresiva



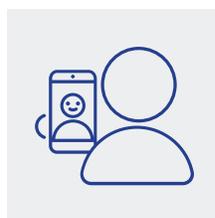
Recuerda que hay muchos deportes que puedes hacer sin salir de tu casa y en espacios reducidos.

Busca en Youtube "ejercicios para hacer en casa"



Limitar la tecnología y privilegiar actividades físicas o manuales

en los momentos de ocio



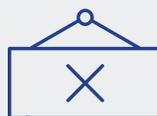
Si vives solo, no te aísles.

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



No te sobreinformes respecto a la situación mundial actual.

Es importante informarnos en momentos específicos del día, centrándonos en los hechos y no en rumores



Cuando llegue el fin de semana y al finalizar cada jornada, imagina que el lugar de trabajo está cerrado.



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



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



Este es un escenario único y sin precedentes para muchos trabajadores.

Aun así, usar estrategias que han funcionado para ti en el pasado para controlar los momentos de estrés puede beneficiarte ahora. Es muy probable que sepas cómo desestresarse y no debes dudar en mantenerte bien psicológicamente