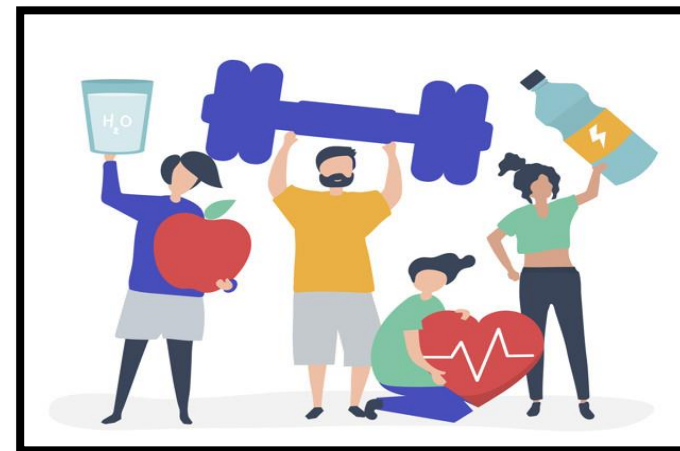
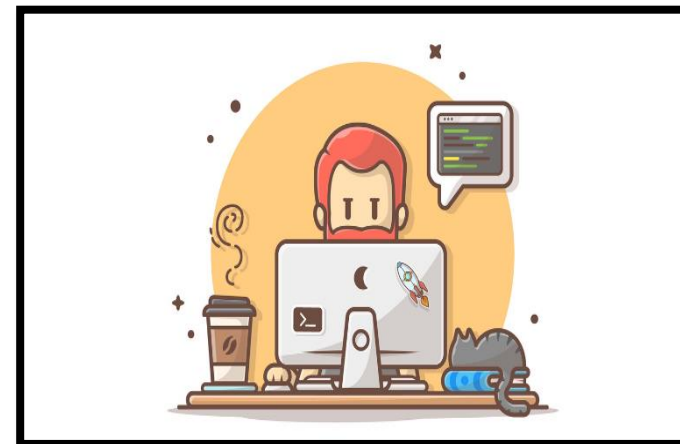




# Autocuidado y Teletrabajo

Guía para docentes, administrativos  
Miss Gester Burgos - Psicóloga



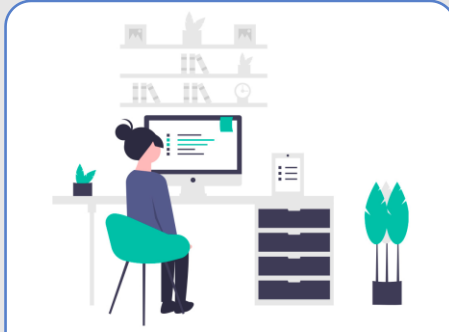


# INTRODUCCIÓN

- El estar trabajando desde la casa confinado, para aquellos que no realizan teletrabajo de forma regular, puede generar malestar psicológico, el que es necesario e importante prevenir e intervenir, ya que el contexto de cuarentena se puede prolongar por un tiempo más.
- Es por esto hemos realizado esta guía de autocuidado y teletrabajo con las recomendaciones realizadas por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS).

# TELETRABAJO.

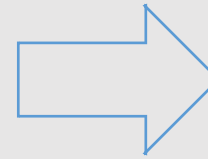
Condiciones generales:



Mantén tu lugar de trabajo limpio y ordenado.



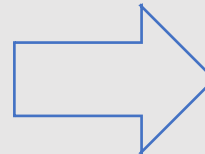
No trabajes en la misma habitación en la que duermes.



Esto ayudará a generar un límite entre lo laboral y lo doméstico, generando un distanciamiento psicológico con el trabajo (al dejar de ver el lugar de trabajo, esto es un símil cuando termina nuestra jornada laboral en condiciones normales).



Si tienes que trabajar en tu habitación, trata de separar los espacios visualmente.



Por ejemplo, con un mueble, separas el lugar de trabajo y donde duermes, evita trabajar desde la cama.

# SÍMBOLOS DE INICIO Y TÉRMINO

Esto nos permite tener un distanciamiento psicológico entre lo laboral y lo doméstico. Genera un símil con llegar e irse del lugar de trabajo en condiciones normales.



## Iniciar

- Se recomienda ducharse siempre.
- Tomar desayuno.
- Hacer la cama u ordenar la habitación que ocupó.
- Cambiarse de ropa, evite trabajar con pijama.
- Ordenar el lugar de trabajo.
- Si gusta, prepárese un café de inicio.
- Establece un hora aproximada de inicio.

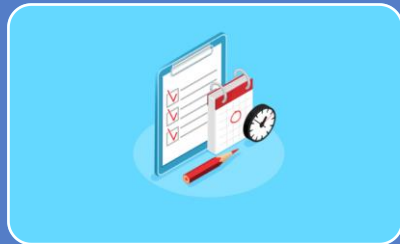


## Terminar

- Guardar todo lo que se utilizó para trabajar.
- Cerrar el notebook o apagar el computador.
- No dejar algo pendiente que fuese importante para Ud. (podría recordarlo más tarde y querer retomar la actividad laboral).
- Establece una hora aproximada de término.
- Lo importante es realizar acciones diarias que nos indiquen que la jornada laboral terminó, por lo que hemos dejado de trabajar.

# AL MOMENTO DE TRABAJAR

Es importante tener claro el horario de inicio y término de trabajo y tratar de cumplirlo, para que optimices mejor tu tiempo libre.



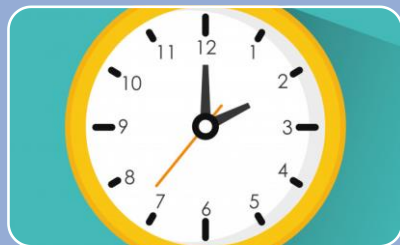
## Planifica qué harás durante el día.

- Fija objetivos y establece plazos para cada uno de ellos.
- Genera “hitos de avance” te permitirá un seguimiento efectivo de tus tareas a realizar.



## Toma pausas

- Idealmente, que no impliquen trabajo doméstico.
- Ten claro el horario de las pausas y el tiempo que durarán.



## Descansa de 8 a 10 minutos

- Tras una digitación intensa de una hora cronológica.
- Esto evita problemas del tipo musculoesqueléticos.

# PAUSAS

- Si tienes la posibilidad de tomar sol, hazlo por un par de minutos al día.
- Es importante que puedas comer por lo menos tres veces al día (desayuno, almuerzo y once).
- Si trabajar frente al computador, no almuerces frente al pc. Las pausas son necesarias para evitar el agotamiento y descansar del tiempo laboral.
- Si tienes síntomas de fatiga, agotamiento o falta de concentración, haz una pausa que te ayude a concentrarte nuevamente, como una pausa activa (elongación, caminar, etc.)



# AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL

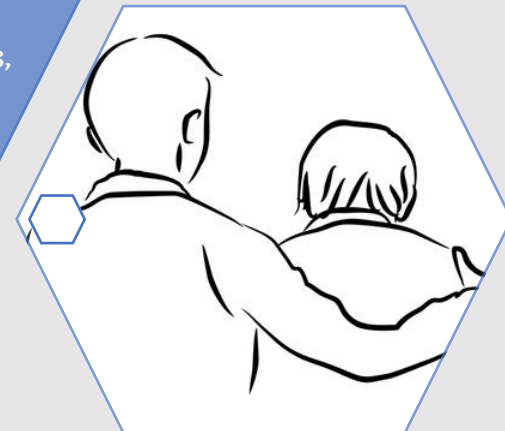


Busca actividades de ocio, privilegiando actividades deportivas o manuales.

Trata de evitar trabajar los fines de semana, planifícate para que todas las labores las puedas alcanzar durante la semana.



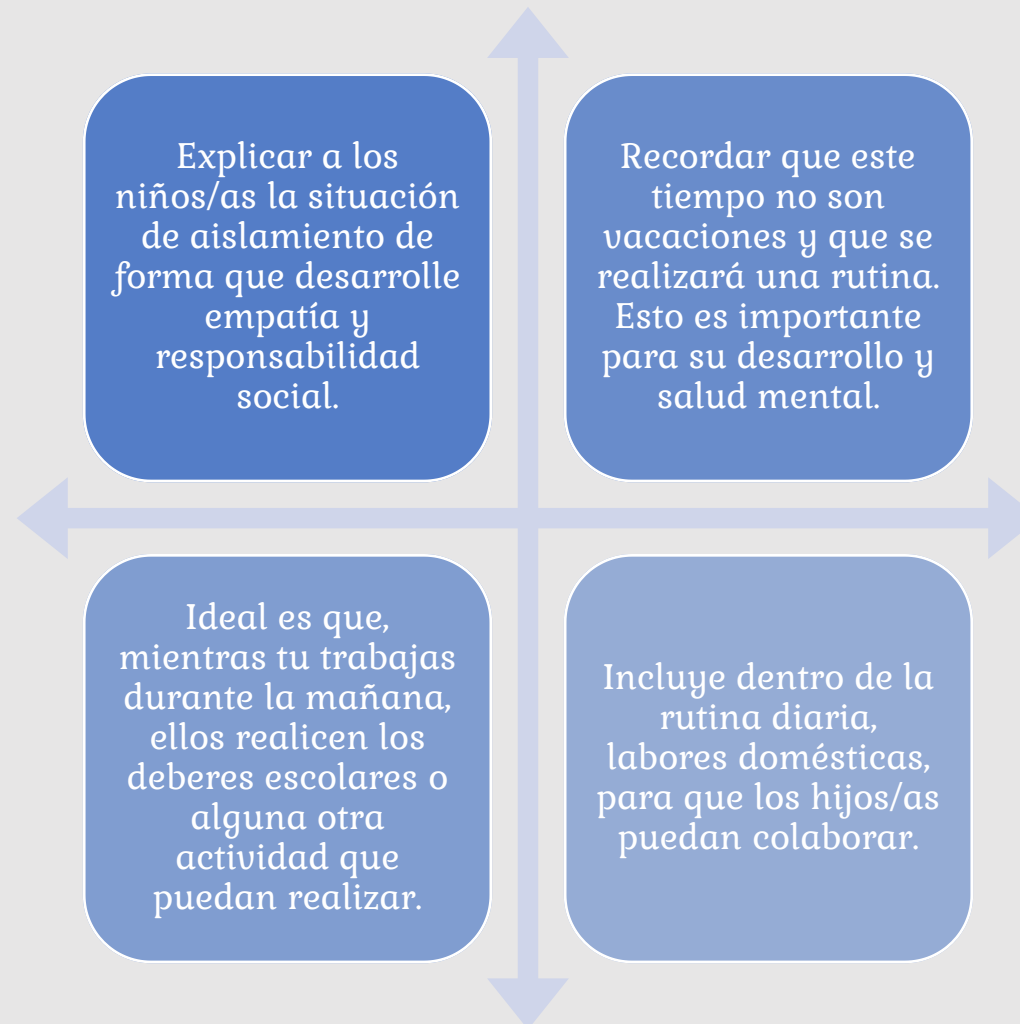
Además de protegerte, ayuda a los demás. Si es posible encuentra una actividad en la que puedas apoyar a otros (familia, vecinos, etc.)





# RECOMENDACIONES PARA LARGOS PERIODOS DE TRABAJO DE CASA CON NIÑOS.

Trabajar con niños en casa, es una tarea compleja que requiere de mucha organización, ya que el trabajo y la vida familiar están unidos físicamente.





# RECOMENDACIONES PARA LARGOS PERIODOS DE TRABAJO DE CASA CON NIÑOS.



Es una buena idea generar un “código de trabajo”. Por ejemplo, si la puerta está abierta pueden entrar, si está cerrada, no lo pueden hacer a menos que sea algo urgente.

No hay recetas preestablecidas para realizar teletrabajo, en condiciones limitantes y restrictivas como las que estamos viviendo, por lo que es importante tener en consideración estas recomendaciones, modificarlas y adecuarlas a su realidad.

# AUTOCUIDADO.



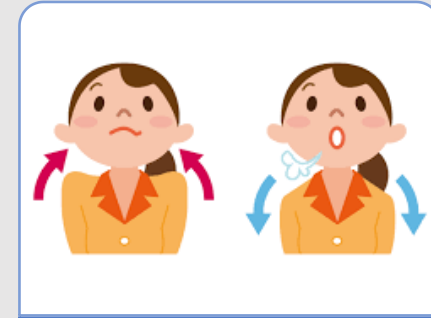
Identifica actividades que te gusta realizar y organízate para que puedas llevarlas a cabo.



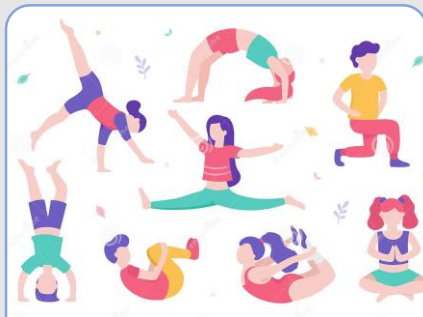
Trata de mantener momentos para ti mismo/a.



Evalúa contantemente como están tus emociones y haz ajustes.



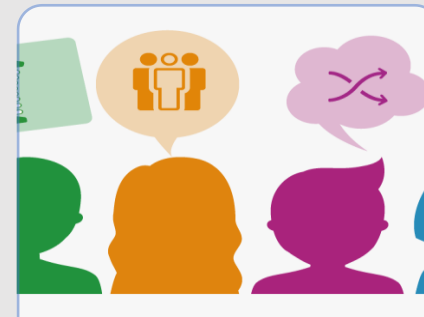
Realiza ejercicios de respiración antes de dormir ([Pincha aquí](#)).



Realiza ejercicios por una hora, por lo menos 3 veces a la semana.



Trata de buscar algún proyecto para realizar a mediano plazo.



Mantén conversaciones con amigos, familia. Si vives solo/a, hazlo a través de videollamadas.



# Otras temáticas que podrían interesarle (ACHS).

[Gestionando nuestras emociones en tiempos de Covid-19.](#)

[Si vivo solo: ¿cómo manejar el teletrabajo y el aislamiento social?](#)