



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)

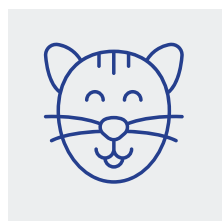


Descansa entre 8 a 10 minutos

después de una hora de trabajo de digitación intensa

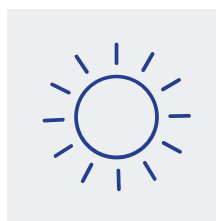
Pausas

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.

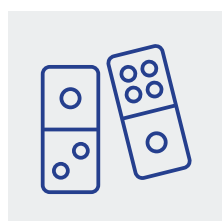
El almuerzo es un momento de descanso que debes cumplir



Si tienes síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, haz una pausa que te ayude a retomar la concentración,

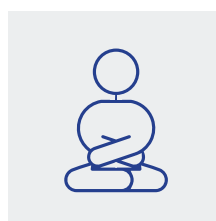
como por ejemplo realizar una pausa activa (elongar musculatura demandada en la digitación, elongar cuello y espalda, caminar por la casa, etc.)

Al finalizar la jornada laboral



Buscar cosas para hacer,

el ocio muchas veces puede acentuar sintomatología ansiosa o depresiva



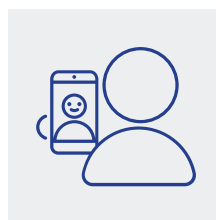
Recuerda que hay muchos deportes que puedes hacer sin salir de tu casa y en espacios reducidos.

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



ERGONOMÍA PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

UNA BUENA POSTURA FRENTE AL COMPUTADOR



¿ SABÍA USTED QUÉ?

Si tienes modalidad de " Teletrabajo", es importante que tengas un lugar en tu casa acondicionado, para disponer tu computador , silla de escritorio y elementos básicos (mouse, teclado, pad mouse, entre otros).

CUANDO TRABAJES FRENTE AL COMPUTADOR TEN PRESENTE:

- Disponer de una superficie de trabajo con espacio suficiente para el computador, teclado y mouse.
- Disponer de los elementos básicos (teclado y mouse) cerca del alcance de tu mano.
- Contar con una silla para escritorio (consulta con tu empleador por el estándar ergonómico)
- Ubicar el monitor frente a ti a una distancia entre 50 y 70 cm.



CURSOS DE CAPACITACIÓN ACHS

Todos los trabajadores que realicen este tipo de labores pueden participar en el siguiente curso:

Ergonomía y autocuidado frente a pantallas de computadores

Disponible en:

www.campusachs.cl, Ofertas de cursos online



TELETRABAJO Y FAMILIA

Lo primero que debemos asumir cuando hacemos teletrabajo y vivimos en familia, es que podrías ser interrumpido por miembros de tu familia con temas que ellos consideren importantes. Si un miembro de tu familia aparece en alguna videollamada, tómalo con humor, ya que a muchos les pasará lo mismo y empatizarán contigo y puede ser hasta un momento divertido y simpático. Además, muchos de tus colegas o clientes están en esta situación, por lo que contarás con la comprensión de la mayoría.

Al principio será más desafiante el lograr una rutina cercana a un día de trabajo presencial, sin embargo, con una conversación diaria, positiva, será más fácil que te apoyen.

Es importante separar el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de la tensión laboral de la persona teletrabajadora, puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa (pausas, sindicatos, compañeros de trabajo, etc.)

Recomendaciones



Conocer o establecer las prioridades familiares y domésticas, así como también las laborales.

Ello ayudará a focalizar y planificar tus esfuerzos y tiempos



Es importante que converses con todos los miembros de tu familia,

que comprendan que aún cuando estés en casa, tú estás trabajando



Planificar el día siguiente, incluyendo tus responsabilidades laborales.

Con ello puedes prever tareas que te consumen tiempo, por ejemplo, dejar comida para el otro día, preparar snacks para los más pequeños, entre otros

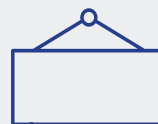


Establecer una rutina laboral y tareas

que debes cumplir de manera diaria o semanal



En caso que haya otro adulto con teletrabajo, puedes establecer turnos para el cuidado de hijos pequeños o personas dependientes



Delimita un espacio físico, como alguna habitación donde trabajarás.

Si trabajas en espacios comunes define elementos que indiquen dicho espacio laboral, tales como, un mantel de un color específico, cerrar tu espacio con sillas o una cinta, hacer un cartel que indique, "trabajando", "videollamada" "pausa", etc.

Trabajar cuando hay niños en casa es una tarea compleja que requiere organización

Los niños experimentan una serie de reacciones y emociones en respuesta a un cambio inexplicable e inoportuno como lo ha generado la pandemia por COVID-19; por lo tanto, necesitarán una atención especial para satisfacer sus necesidades. Uno de los indicadores más comunes de estrés en los niños son los cambios en la conducta. Por ejemplo, un niño sociable y extrovertido puede volverse muy tímido y aislado; o conductas regresivas, que es cuando ocurren conductas del pasado, tales como chuparse el dedo pulgar o hablar como los bebés.

Comúnmente, los niños imitan la conducta de sus padres. Cuando los padres han manejado bien la situación, hay una tendencia hacia que los niños realicen lo mismo. Pero, cuando los problemas se mantienen ocultos y no se discuten abiertamente, los niños podrían interpretarlo como que algo aterrador está ocurriendo.



Explica a los niños que la situación de aislamiento es por precaución,

indícales que si bien el virus para ellos puede ser como un resfrío, para personas mayores puede ser muy grave



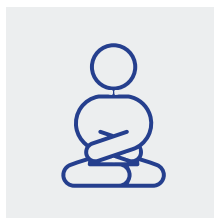
Explica que no son vacaciones, y que se les hará una rutina organizando los horarios.

Mantener una rutina es importante para su desarrollo y salud mental



Mientras tu trabajas, haz que ellos hagan las tareas

recomendadas por la institución educacional, o actividades educativas que pueden realizar



En internet podrán encontrar actividades físicas

como yoga para niños o baile entretenido, que se pueden realizar en espacios pequeños



Incluye dentro de la rutina planificada que colaboren en las actividades domésticas

de limpieza y orden, así como al terminar cada actividad, que sean los mismos niños quienes ordenen y guarden



Restringe el acceso a dispositivos móviles y videojuegos,

estableciendo un horario para ello, de manera de no afectar negativamente su desarrollo cognitivo, social y emocional



Genera un “código de trabajo”.

Por ejemplo, si la puerta está abierta pueden entrar y hablar o jugar, si la puerta está medio abierta pueden tocar a la puerta para ver si pueden hablar o jugar, y si está cerrada, no deben tocar salvo que sea una emergencia



Respecto a la situación mundial y los niños

- Ayuda a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos que podrían manifestarse en estos momentos, como el miedo y la tristeza. Cada niño tiene su propia forma de expresar emociones. A veces, participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un ambiente seguro y de apoyo. Los niños pueden responder al estrés de diferentes maneras, como ser más dependientes, ansiosos, retraídos, enojados o agitados, orinarse en la cama, etc. Responde a las reacciones de tu hijo de manera solidaria, escucha sus inquietudes y entrégale más amor y atención
- Aunque no podrán ver al resto de la familia, utiliza tecnología para realizar videollamadas para que hablen con los integrantes de la familia. Ideal es que sea aproximadamente a la misma hora, todos los días, con diferentes miembros de la familia y amigos
- Se les debe limitar el acceso a información, sobre todo televisión. Es importante filtrar qué y cómo se les dice
- Durante los momentos de estrés y crisis, es común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con los padres. Los niños observarán los comportamientos y emociones de los adultos en busca de pistas sobre cómo manejar sus propias emociones durante los momentos difíciles. Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos en tiempos difíciles. Dale tiempo y atención extra. Recuerda escuchar a sus hijos, hablar amablemente y tranquilizarlos
- Trata de mantener a los niños cerca de sus padres y familiares y evita separar a los niños y sus cuidadores en la medida de lo posible. Si se produce una separación (por ejemplo, hospitalización), asegúrate de que tengan un contacto regular (por ejemplo, por teléfono o videollamada)