

Teletrabajo o trabajar desde la casa.



Frente a la contingencia nacional, muchas empresas han decidido implementar el **teletrabajo** o trabajo desde la casa de manera remota, lo que ha permitido el funcionamiento de muchas empresas respetando el llamado a **cuarentena** por **Coronavirus**.

La imposibilidad de salir debido a la cuarentena y la implementación del **teletrabajo** o **trabajo remoto** podría quebrar su rutina, pudiendo generar ansiedad y angustia en algunos casos, que se manifestaran de distintas maneras como: problemas de sueño, irritación y depresión.



Para enfrentarse a este tipo de problemas, que surgen por la **cuarentena**, intente crear un nuevo ritmo de **trabajo**. Para ello, tome en cuenta las siguientes indicaciones, basadas en las recomendaciones preparadas por la ACHS respecto del **teletrabajo** o **trabajo remoto**:

Preparar espacio donde se trabajará

- Mantener el lugar de trabajo lo más limpio y ordenado posible.
- No trabajar en la misma habitación donde se duerme, en caso de no ser posible. Separar visualmente.



Definir símbolos que indique el inicio y término de la jornada laboral

Al inicio de la jornada laboral



- Dúchese y no se quede con pijama.
- Ordene su pieza y lugar de trabajo.
- Tome desayuno o un café para comenzar su día.
- Planifique su día laboral.

Al final de la jornada laboral



- Ordenar el espacio de trabajo y cerrar el computador.
- No dejar a la vista los materiales de trabajo.

Medidas a realizar durante la jornada de trabajo

1

Separe la mañana en dos jornadas, contando como termino con el almuerzo. Y luego en la tarde repita las dos jornadas también.



2

Generar "hitos de avance", ya que le permitirá un seguimiento efectivo de sus tareas a desarrollar.



3

Determine sus objetivos, estableciendo para cada uno de ellos un plazo de desarrollo (diario, semanal, mensual).



4

Definir los horarios de las pausas.



5

Las pausas no tienen que implicar trabajo doméstico, por lo que deben ser momentos de relajación.



6

Tener al menos 3 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida). Sin comer frente al computador.



7

En caso de presentar síntomas de agotamiento, haz una pausa que te ayude a retomar la concentración.



8

Lo ideal es no entrar al lugar destinado para trabajar fuera de los horarios de trabajo.



9

No trabajar los fines de semana.



Algo más que trabajar

Después de terminar su horario laboral, busque otras cosas que hacer, como deportes en casa, leer u otra actividad libre de las preocupaciones del **trabajo**. Si vive sola o solo, no se aisle. Trate de contactar por video llamada a sus seres queridos y cuénteles qué hizo durante su día. La **cuarentena** no tiene por qué significar un **confinamiento** solitario, lo recomendable es compartir con otros aumentando su telecomunicación.

Es importante solo informarnos en momentos específicos y en medios creíbles y de fuentes confiables, ojalá solo una vez al día, centrándonos en los hechos, no en rumores.

