

RECOMENDACIONES PARA TELETRABAJO



En el contexto sanitario mundial, nuestra institución también ha debido adoptar medidas extraordinarias, entre éstas se encuentra el llamado teletrabajo, aplicado para aquellos cargos y puestos necesarios para mantener un adecuado nivel de operatividad. Esa opción nos ha obligado a cambiar hábitos, lo que podría provocar alteraciones en nuestro diario quehacer. Con el fin de minimizar esos posibles efectos, ponemos a tu disposición estas recomendaciones.

ORGANIZA TU ACTIVIDAD

Acomoda el espacio destinado a trabajo de manera tal que en lo posible tenga estas características:

- Habilitado en una zona dentro de tu hogar con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo.
- Aísle los ruidos externos y controle la iluminación, temperatura y ventilación.
- Mantén ordenado para evitar accidentes. Fija los cables de los cargadores en las paredes y evita consumir alimentos y líquidos calientes mientras trabajas.
- En lo posible, el puesto debe quedar alejado de pasillos o espacios de tránsito habitual dentro del hogar.
- Evita, dentro de lo posible, usar el dormitorio como oficina, no ubiques la pantalla frente a una ventana.
- Determina tus tiempos de trabajo con horas concretas tanto para trabajar como para hacer pausas.
- Ponte objetivos y plazos para cumplirlos (diario, semanal, etc.).
- Organiza reuniones diarias siempre en el mismo horario para discutir los temas del día o prioridades.

HAZ PAUSAS ACTIVAS

Estamos aprendiendo cómo funcionar en este nuevo escenario. Para evitar el cansancio, físico o mental y lograr un distanciamiento psicológico entre lo laboral y la rutina del hogar, las mutualidades nos otorgan las siguientes recomendaciones:

- Cada mañana y tarde debes generar pausas que, idealmente, no impliquen trabajo doméstico. Por ejemplo, lee un poco, come un snack saludable o juega con tus hijos o mascotas, si las tienes.
- Mantén un orden en las comidas, es ideal tengas al menos tres comidas al día, procura mantener los horarios de alimentación.
- Define tu horario de trabajo con tu equipo y respeta los tiempos. Una recomendación muy importante es que no almuerces frente al computador. Esta comida es un momento de descanso que debes cumplir rutinariamente.
- Si tienes posibilidad, ponte un rato al sol. Sal al patio, al balcón o la ventana unos minutos, es importante que nuestro cuerpo se exponga a la luz solar unos minutos al día.
- Si tienes síntomas de cansancio, fatiga o pérdida de concentración, haz un paréntesis que te ayude a retomar la atención; por ejemplo, una pausa activa como elongar la musculatura, el cuello y la espalda; caminar por la casa, etc. Las pausas son necesarias para revitalizar la energía corporal, refrescar la mente y estimular la creatividad.

Para mayor información, revise los siguientes links:

<https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/>

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>