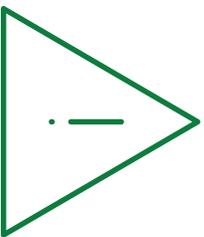


# Información Teletrabajo

ACHS 2020



# Introducción



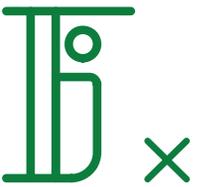
Con la situación mundial referida al **Coronavirus**, muchos trabajadores deberán quedarse en casa durante largos periodos realizando **teletrabajo**. El estar trabajando en casa confinado, especialmente cuando no se está acostumbrado al teletrabajo, puede generar malestar psicológico que se debe tratar 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 **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 "Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak" del 12 de marzo del 2020. Esta información es complementaria a las fichas sobre teletrabajo que ha desarrollado la ACHS con consejos sobre planificación, autocuidado en computador, aspectos legales del teletrabajo y consejos preventivos.

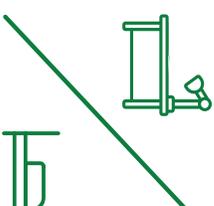
## PREPARANDO EL DÍA



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

Los símbolos son recomendables especialmente porque debemos tratar de hacer un **distanciamiento psicológico** entre nuestra vida doméstica y laboral, un “símbolo” que muestre que ya comenzó el día laboral, así como un símbolo que demuestre que terminó

### 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”

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

### 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 un gesto que se genere a diario y que nos muestre que hemos dejado de trabajar**

## TRABAJANDO

**AQHS**

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 "hitos de avance", ya que te permitirá un seguimiento efectivo de tus tareas a desarrollar. Asimismo, determina tus objetivos, estableciendo para cada uno de ellos un plazo de desarrollo (diario, semanal, mensual)



En cada separación de la mañana y tarde deberás generar pausas que idealmente no impliquen trabajo doméstico. Te recomendamos tener claro los horarios de dichas pausas, al planificar y estructurar tus pausas ayudarán a que tu productividad no disminuya con el paso de las horas



Recuerda que en labores de digitación se recomienda no trabajar más de 20 minutos de manera consecutiva, para evitar una problemática del tipo musculoesquelético. Descansa entre 8 a 10 minutos, cada 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 medio día, esto permite bajar el agotamiento laboral y generar distanciamiento psicológico entre lo laboral y doméstico



Es importante que las pausas sean momentos de relajación u ocio, no momentos para generar actividades domésticas. Son momentos para leer un poco, comer un snack saludable o si tienes mascotas, jugar con ellas

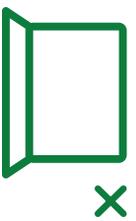


Si tienes posibilidad, ponte un poco al sol. Ya sea salir al patio o al balcón unos minutos, es importante que nuestro cuerpo se exponga al sol unos minutos al día



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.

## PAUSAS



Si trabajas frente a un computador, recuerda no almorzar frente a él. El almuerzo es un momento de descanso que debes cumplir. Esta es una recomendación difícil de cumplir, y ayuda que se cumpla a diario, de no hacerlo es muy fácil que pasemos de "trabajar mientras se almuerza" a "trabajar mientras ya pasó el horario de almuerzo", las pausas son necesarias para no generar agotamiento y lograr descansar del tiempo laboral



Recuerda que, 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



Es importante en momentos de confinamiento buscar cosas para hacer, el ocio muchas veces puede acentuar sintomatología ansiosa o depresiva por lo que es ideal generarse un horario solo con los momentos en los que se trabajará, sino también con qué se hará en los momentos de ocio, ya sea leer, hacer deporte en casa o reparar cosas que hace tiempo teníamos olvidados en nuestro hogar



Recuerda que hay muchos deportes que puedes hacer sin salir de tu casa y en espacios reducidos, como yoga, baile, entrenamiento funcional, etc.  
Busca en Youtube "ejercicios para hacer en casa"



En los momentos de ocio debemos limitar la tecnología y privilegiar actividades físicas o manuales



Si vives solo, no te aisles. 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, trata de que sea una llamada por teléfono o una videollamada, y no un mensaje de texto, la idea es generar redes de apoyo y no simplemente comunicarse

## AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL

AQHS



Cuando llegue el fin de semana, imagina que el lugar de trabajo está cerrado, no entres ni para limpiarlo, ni para mandar "un pequeño mail"



No te sobreinformes respecto a la situación mundial actual, especialmente importante minimizar el leer o escuchar noticias que te hagan sentir ansioso o angustiado. Es importante solo informarnos en momentos específicos del día, y en medios creíbles y de fuentes confiables, ojalá solo una vez al día, centrándonos en los hechos, no en rumores ni desinformación, los hechos pueden ayudar a minimizar los miedos, y nos ayuda a posteriormente seguir ocupados en actividades como el trabajo o actividades de ocio placenteras



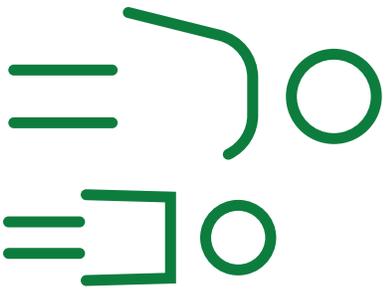
Además de protegerte, apoya a los demás. Ayudar a otros en su momento de necesidad puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo como al que ayuda. Por ejemplo, hacer check-in por teléfono a vecinos o personas en su comunidad que pueden necesitar ayuda adicional. Trabajar juntos como una comunidad puede ayudar a crear solidaridad para abordar esta situación juntos



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 mantenerse psicológicamente bien

# Consejos para largos periodos trabajando dentro de casa con niños



## TRABAJAR CUANDO HAY NIÑOS EN CASA ES UNA TAREA COMPLEJA QUE REQUIERE ORGANIZACIÓN

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.)



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, por lo que debemos ayudar a que los demás no se enfermen, recalcar que es un acto solidario de mucha relevancia, los ayudará a desarrollar la empatía y responsabilidad social



Explica que **no son vacaciones**, y que se les hará una rutina organizando los horarios. Una buena práctica es que en conjunto escriban el horario de una manera entretenida y que éste esté en un lugar que todos puedan ver durante el día. Preocúpate de respetar el horario o actualizarlo si hay algo que modificar. Mantener una rutina es importante para su desarrollo y salud mental



Ideal es que, al menos en la mañana, mientras tú trabajas ellos **hagan las tareas** recomendadas por la institución educacional, o actividades educativas que pueden realizar



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



Si hay más de un adulto cuidando a los niños mientras se trabaja, o si se está en casa con adolescentes, una buena idea es generar 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



- + Ayude 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 pegajosos, ansiosos, retraídos, enojados o agitados, orinarse en la cama, etc. Responda a las reacciones de su hijo de manera solidaria, escuche sus inquietudes y entreguele más amor y atención
- + Aunque no podrán ver al resto de la familia, utilice tecnología como Skype, zoom o las video llamadas de whatsapp 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. Deles tiempo y atención extra. Recuerde escuchar a sus hijos, hablar amablemente y tranquilizarlos
- + Trate de mantener a los niños cerca de sus padres y familiares y evite separar a los niños y sus cuidadores en la medida de lo posible. Si se produce una separación (por ejemplo, hospitalización), asegúrese de un contacto regular (por ejemplo, por teléfono o videollamado)



[www.achs.cl](http://www.achs.cl)

Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl))