

---

## ***TIPS PARA TRABAJAR EN CASA, COVID-19***

---

La vivencia de cada persona alrededor del teletrabajo puede ser muy diferente dependiendo de su realidad particular: la exigencia del trabajo en sí, la conciliación con hijos en el hogar, las condiciones logísticas del teletrabajo, entre otras.

Estas orientaciones no pretenden ser receta mágica para todos/as quienes estén en esta situación, sólo algunas pautas que pueden ayudar a vivir la situación con un poco menos de estrés:

1. **FIJAR HORARIOS DE TRABAJO:**

En la medida de lo posible, intentar que sean lo más parecido a la rutina habitual, al menos en cantidad de horas. Es frecuente que al ser una labor que se realiza paralelamente a otras (cuidado de niños/cuidado de hogar), el día pueda resultar menos productivo, pero es importante **NO alargar la jornada laboral** excesivamente, pues ahí le “robamos” tiempo a otros espacios que son vitales para mantener una buena salud mental (ocio, familia, sueño, etc).

2. **RESPETAR LOS DÍAS O MOMENTO DE DESCANSO:**

(Si nuestro trabajo está diseñado así anteriormente). El fin de semana debe seguir siendo el **espacio de desconexión del trabajo**.

3. **DESTINAR UN ESPACIO DE TELETRABAJO QUE NOS AGRADE Y SEA CÓMODO:**

No es esencial contar con una habitación en casa destinada especialmente al teletrabajo; lo importante es **darle un sello personal al lugar que tengamos disponible** y que así nos pueda proporcionar una sensación agradable al sentarnos a trabajar (una foto especial, un post-it con algún mensaje motivador, una música/vista que nos agrade, entre otras).

#### **4. PONER ATENCIÓN A LA ERGONOMÍA DEL TRABAJO:**

A primera vista, no parece que exista relación entre la ergonomía y la salud mental, pero es importante **cuidar las posturas que adoptamos al trabajar**, pues si tenemos dolores, claramente nuestro estado de ánimo decaerá.

\*No recomendamos abusar del teletrabajo en la cama, pues es una postura que el cerebro relaciona con descanso y puede disminuir la concentración, y esto aumentar nuestro nivel de estrés.

#### **5. REALIZAR PAUSAS SALUDABLES, (cada una hora):**

Es conveniente realizar pausas de 5-10 minutos cada hora, con el objetivo de salir de lo que estamos haciendo, **tomar nueva fuerza y volver al trabajo con el cerebro más oxigenado**. En estas pausas, es muy recomendable levantarse, hacer estiramientos de piernas, cuello y hombros e incluso apretar/soltar varias veces una pelota de goma entre nuestras manos.

\*Es importante insistir en que una de las consecuencias más estresantes de esta situación en la que se combinan el confinamiento en casa y el teletrabajo, son las dolencias físicas, que finalmente se traducen en desánimo y una disminución de la calidad de salud mental de las personas.

#### **6. SER FLEXIBLES CON NOSOTROS/AS MISMOS Y UNA REALIDAD MUNDIAL:**

Muchas veces, es nuestra **propia autoexigencia** la que nos hace las situaciones un poco más difíciles. En esta situación tan anormal que estamos viviendo hoy, resulta muy adecuado permitirnos cierta flexibilidad: si tenemos un mal día, nos sentimos tristes o decaídos/as, o alguien de nuestro hogar requiere mayor atención y, nuestro trabajo realmente lo permite, es conveniente atender a estas necesidades y dejar la hiperexigencia de lado.

**“Lo que no se pudo hacer hoy, seguramente, se podrá hacer mañana”.**