

Sugerencias para el Autocuidado en el Teletrabajo

MANTENER LA RUTINA HABITUAL



Desayunar y vestirse con ropa cómoda. Nunca quedarse en pijama, ya que hay un efecto psicológico en vestirse para un trabajo.

CREAR UN ESPACIO DE TRABAJO CÓMODO

Intentar condicionar un espacio que no sea el dormitorio ni la cama y que cuente con luz natural. Esto ayuda a generar un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal.



ESTABLECER UN HORARIO:

De inicio y término; requiere de flexibilidad, sobre todo para las madres y padres quienes deben descubrir y determinar cuáles son los mejores momentos del día para mayor productividad, ya sea para agendar reuniones, clases virtuales o para parcializar el trabajo en bloques. Esto implica la administración de tareas domésticas y el cuidado de los niños.



DARLE PRIORIDAD A LO IMPORTANTE:

Esto ayudará a planificar el día, generando metas de avance diario y objetivos semanales.



EVITAR DISTRACCIONES:

Reconociendo las horas de productividad máxima y delimitando un espacio físico de trabajo, evitar el uso del celular en exceso y ruidos de televisión o ambientales. Se recomienda ambientar el espacio con música.



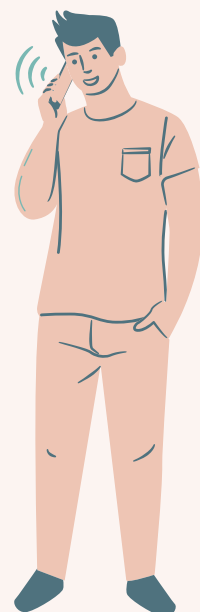
DESCANSOS REGULARES:

Realizar pausas que no impliquen trabajo doméstico, sino alguna actividad de relajación o tiempo para tomar aire en el patio o balcón. Es importante mantenerse hidratado(a) y respetar al menos tres comidas al día. Tiene que ver con ocuparse de uno y no de la casa. Se sugiere dedicarse a labores del hogar en momentos menos productivos intelectualmente.



MANTENER CONTACTO:

Con compañeros de trabajo y jefatura a través de mensajes y/o videollamadas, para evitar el aislamiento y percibir que se trabaja en compañía de un equipo.



DESCONECTARSE:

Al finalizar las metas propuestas, desconectarse del trabajo y hacer actividades de ocio que no se limiten al uso de la tecnología. Esto implica actividades de autocuidado según los gustos personales.



ACTIVIDADES DE EJERCICIO Y RELAJACIÓN:

Realizar actividad física tres veces por semana (ej.: clases por live de acond. físico, pilates, yoga, zumba, etc.). Respecto a la relajación, incorporar ejercicios de respiración profunda (abdominal) y contracción muscular que favorecen la autorregulación en situaciones de estrés.



RESPETAR FINES DE SEMANA:

Dedicarse a actividades de recreación, ocio y tiempo familiar, incorporando actividades de autocuidado personal.

