



Trabajo en Casa Recomendaciones

Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo.
COPASST



Seguridad, Salud en el Trabajo y Gestión Ambiental son compromiso y responsabilidad de todos.



Trabajo en Casa

Recomendaciones



Maneje la ansiedad

El brote de la enfermedad COVID-19 puede ser estresante para las personas, el cambio de trabajo de oficina a trabajo remoto puede generar ansiedad y sentimientos de aislamiento, que pueden llevar a un incremento del estrés, llevando incluso a tener dificultades para dormir o concentrarse, cambios en los patrones de sueño o alimentación e incluso a empeorar de salud. Algunas recomendaciones generales son:

- Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias, incluidas redes sociales. Escuchar repetidamente acerca de la pandemia puede ser molesto y generar ansiedad.
- Realice ejercicios de respiración y estiramientos. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el consumo de sustancias psicoactivas.
- Tómese el tiempo para relajarse. Intente hacer actividades que disfrute fuera de su horario laboral y sin salir de casa.
- Conéctese con otros. Hable con personas de su confianza acerca de sus preocupaciones y sobre cómo se siente.



Trabajo en Casa

Recomendaciones



Defina una rutina

Para realizar trabajo remoto, se recomienda prepararse de manera similar a como si tuviera que ir a la oficina. Algunas recomendaciones para definir su rutina son:

- Antes de iniciar la jornada tome un baño, cámbiese de ropa y alístese. El no quitarse la ropa de dormir, puede dar la impresión de que no se toma seriamente la jornada de trabajo.
- Dispóngase a sentarse frente al computador a la hora normal de trabajo y termine su jornada a la hora habitual, para no perder su rutina. Esto también sirve como una señal importante para quienes viven con usted de que usted está “en el trabajo” ayudando a crear límites dentro de su hogar.
- No responda llamadas fuera de horario de oficina, a menos que sean de carácter urgente.
- Tome su desayuno de manera normal, antes de iniciar su jornada de trabajo, evite desayunar, almorzar o cenar mientras está frente al computador.
- Detalle en una agenda en la que conste un horario, las tareas que va a realizar en el día y los objetivos que quiere cumplir.



Trabajo en Casa Recomendaciones



Organice su espacio de trabajo

Disponga un espacio para trabajar, lejos de su cama o su zona de descanso. Idealmente disponga de un escritorio y una silla cómoda. Sino tiene escritorio, la solución podría ser algo tan simple como mover una mesa a una esquina lejos de las distracciones, acomodar su computador y sentarse en una silla con espaldar o incluso usando la mesa del comedor, pero separado del resto de su familia para evitar distracciones. Contando con un espacio de trabajo dedicado donde concentrarse, se vuelve más fácil aprovechar los beneficios del trabajo remoto, tales como menos interrupciones y menos estrés por los desplazamientos.

El coronavirus tiene la capacidad de permanecer por varias horas sobre superficies como mesas, teclados, teléfonos y muchos objetos que tocamos durante nuestra jornada laboral. Por eso, limpia diariamente tu sitio de trabajo, lávate las manos frecuentemente





Trabajo en Casa

Recomendaciones



Separar los horarios de trabajo y la vida personal

Trabajar desde casa implica disciplina para permanecer en el mismo entorno, pero separar espacios diferentes para las tareas del trabajo y las tareas personales. Como recomendación, evite interrumpir su jornada de trabajo, para “tomarse un momento” para tareas como poner ropa en la lavadora o cocinar algo, pues perderá la concentración y para eso se tienen espacios antes o después de la jornada laboral.

Se recomienda realizar actividades que marquen el inicio y el fin de la jornada, dado que no se tienen desplazamientos físicos. Algunos ejemplos pueden ser iniciar con un café en la mañana, o al final del día hacer ejercicio justo después del trabajo.





Trabajo en Casa Recomendaciones



Evite el Tecno-Estrés, realice pausas regularmente

Recuerde hacer uso de las pausas activas. Eso es darse tiempo para tomar agua, caminar hasta la cocina, realizar estiramientos o prepararse una bebida. También es importante realizar una pausa para el almuerzo. Recuerde que es muy importante mantenerse bien alimentado, hidratado y hacer ejercicio para mantener su sistema inmunológico fuerte. En caso de requerir ausentarse por un periodo prolongado, recuerde notificar a su equipo, usando las herramientas definidas para la comunicación



Trabajo en Casa Recomendaciones

Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo.
COPASST



Seguridad, Salud en el Trabajo y Gestión Ambiental son compromiso y responsabilidad de todos.