

INSTRUCTIVO DE CONTENCIÓN PSICOSOCIAL PARA LABORES TRABAJO REMOTO

1. **Alcance:** Este documento es aplicable a todos los funcionarios que se encuentren trabajando de forma remota en la Facultad de Medicina, de la Universidad de Chile.

2. **Recomendaciones para desarrollar resiliencia y sobrellevar el estrés laboral en el trabajo remoto:**



2.1. Preparación del día:

- Mantener el lugar de trabajo lo más limpio y ordenado que puedas
- De ser Posible, no trabajar 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, “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
- Se recomienda siempre ducharse, hacer la cama, cambiarse de ropa (no trabajar en lo posible con pijama) y prepararse un café de “inicio”



2.2. Trabajando

- Planificar 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
- 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 Musculo-esquelético. Descansa entre 8 a 10 minutos, cada una hora de trabajo de digitación intensa.



2.3. Pausas

- Es importante que las pausas sean momentos de relajación u ocio, no momentos para generar actividades domésticas.
- 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.

INSTRUCTIVO DE CONTENCIÓN PSICOSOCIAL PARA LABORES TRABAJO REMOTO

- c) 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.
- d) Si trabajas frente a un computador, recuerda no almorzar frente a él.
- e) 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.)

2.4. Finalizando la jornada laboral

- a) Es importante en momentos de confinamiento buscar cosas para hacer, ya sea leer, hacer deporte en casa o reparar cosas que hace tiempo teníamos olvidados en nuestro hogar.
- b) Recuerda que hay muchos deportes que puedes hacer sin salir de tu casa y en espacios reducidos, como yoga, baile, entrenamiento funcional, etc.
- c) En los momentos de ocio debemos limitar la tecnología y privilegiar actividades físicas o manuales.
- d) Si vives solo, no te aísles. Agenda momentos para llamar a las personas con las que tienes vínculos afectivos, trata de que sea una llamada por teléfono o una videollamada.
- e) 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”
- f) No te sobre informes respecto a la situación mundial actual, es especialmente importante minimizar el leer o escuchar noticias que te hagan sentir ansioso o angustiado.
- g) Evita usar estrategias de afrontamiento poco útiles como el tabaco, el alcohol u otras drogas.



2.5. Trabajando con niños en la casa

- a) 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.
- b) Explica que no son vacaciones, y que se les hará una rutina organizando los horarios. Mantener una rutina es importante para su desarrollo y salud mental.
- c) 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.
- d) Incluye dentro de la rutina planificada que colaboren en las actividades domésticas de limpieza y orden.

INSTRUCTIVO DE CONTENCIÓN PSICOSOCIAL PARA LABORES TRABAJO REMOTO

