

TIPS PARA EL CUIDADO Y AUTO-CUIDADO EN EL TRABAJO EN CASA

Es importante recordar que el cuidado y el Auto-cuidado no es sólo lo que hago, sino cómo lo hago. Es necesario tomar conciencia del propio estado de salud y comprometerse con las prácticas de auto-cuidado adoptadas en la vida diaria, a nivel personal como en lo laboral.

Manejar la ansiedad

Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias, incluidas redes sociales. realice ejercicios de respiración y estiramientos, tómese el tiempo para relajarse, conecte con otros



Defina una rutina

Antes de iniciar la jornada tome un baño, cámbiese de ropa y alístese, dispóngase a sentarse frente al computador a la hora normal de trabajo y termine su jornada a la hora habitual, tome su desayuno de manera normal



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, 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.

Sea disciplinado para separar los horarios de trabajo y la vida personal



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.

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



Evite sentirse aislado



Recuerde no perder la unión con sus familiares y amigos. Es recomendable establecer contacto con ellos regularmente, haciendo uso de herramientas tecnológicas, tales como llamadas, videollamadas o incluso compartiendo juegos en línea.

¿Qué hacer con los hijos?

Si tiene hijos, evidentemente debe atenderlos y comprender que están en la misma situación que usted. Ellos van a querer divertirse y jugar. Es fundamental que comunique su situación a equipo, pues usted requerirá flexibilidad, por lo que es importante acordar las prioridades, los horarios de trabajo y las tareas asignadas (Teletrabajo en tiempos del coronavirus, 2020).