Curridabat
CIUDAD DULCE

Recomendaciones para hacer el **teletrabajo más eficiente y saludable**

Oficina de Salud Integral y
Oficina de Salud Ocupacional

Establecer una nueva rutina laboral es imprescindible para tener éxito en el teletrabajo.

Uno de los riesgos de trabajar desde casa es no planificar correctamente.

Aunque no lo parezca, organizar el tiempo de trabajo y familia es un pilar fundamental para tener una experiencia positiva de teletrabajo.

Acá le compartimos algunas recomendaciones para hacer que el teletrabajo sea efectivo y favorable para su salud.

Diseñe un espacio exclusivo de su casa para teletrabajo:

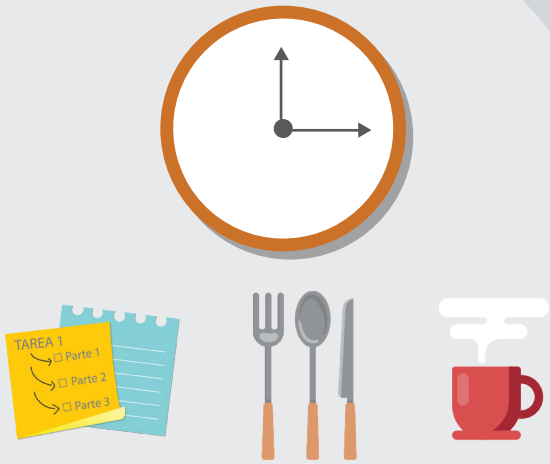
Es necesario contar con un área mínima de 2m² libres con iluminación y ventilación natural o artificial adecuadas y poco ruido. Utilice una silla cómoda y un escritorio adecuado a su altura.

Adopte una buena postura:

Para el mantenimiento de la salud musculoesquelética, revise su postura con frecuencia: cabeza, cuello y tronco no inclinados, hombros y brazos relajados, pies apoyados en el piso.

Pausas laborales saludables:

Conocidas como pausas activas para prevenir la fatiga física y mental, podés revisar los ejercicios al final del documento.

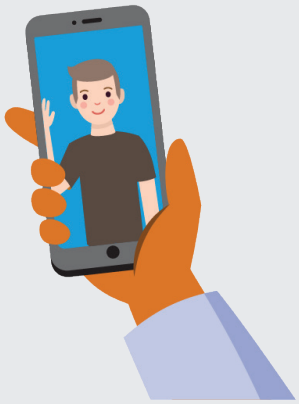


Respete el horario de trabajo:

Tenga claro el inicio y fin de la jornada laboral, así como los tiempos de alimentación. No realice ningún quehacer de la casa durante su jornada laboral. Comuníquele a su familia que, aunque está en casa no está disponible para ayudarles en tareas domésticas.

Vístase con ropa cómoda

Arréglese para usted, no trabaje en pijamas, en este momento es importante sentirse bien consigo mismo.



Mantenga el contacto con sus compañeros:

Ellos también están pasando por lo mismo que usted, escucharlos le puede hacer sentir que no es el único que se está enfrentando a estos nuevos retos.

Priorice las actividades:

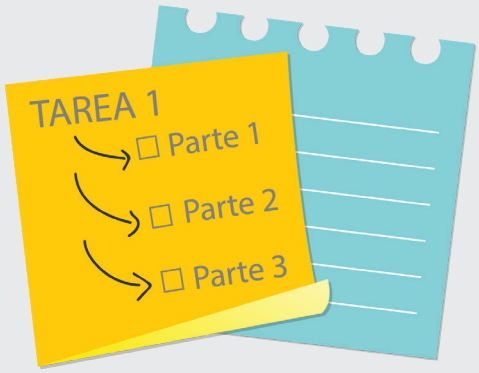
Inicie con las tareas más importantes, eso le ayudará a concentrarse y ser más productivo.

Use una agenda diaria:

Al estar trabajando solo, es probable que se distraiga fácilmente, es importante que utilice una agenda diaria física o digital con una lista de actividades programadas para el día, vaya tachando cada tarea conforme vaya cumpliendo con cada una. aunque está en casa no está disponible para ayudarles en tareas domésticas.

Divida las tareas grandes en etapas más pequeñas:

Fijar objetivos pequeños para consolidar uno mayor, le permitirá enfocarse en esa etapa y lograr objetivos mayores de forma más eficaz.

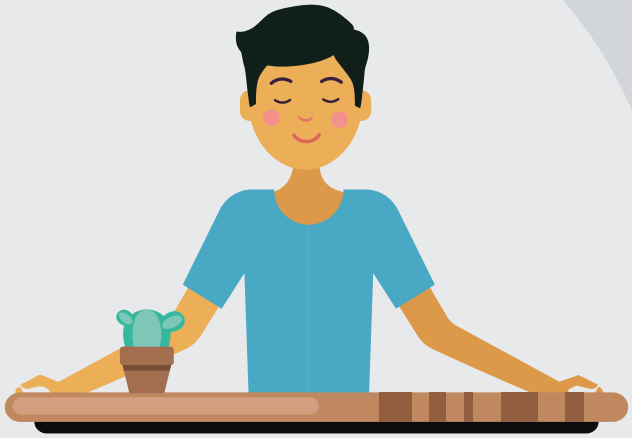


Aproveche el tiempo que se está ahorrando en transporte a su trabajo:

Realice una actividad que le haga sentirse bien, escuche su música preferida, lea, tome un curso virtual, vea su serie preferida, medite, cualquier otra actividad que le ponga en contacto consigo mismo y le permita generar tranquilidad personal.

Planifique la alimentación:

Cuidar la alimentación será fundamental para sentirse con energía y bienestar, deben evitar los excesos o saltarse comidas, asegúrese de tener claro que alimentos va a consumir en sus tiempos de comida, si es posible, prepare sus alimentos el día anterior.



Venza el estrés:

Puede ser que perciba que el teletrabajo es más estresante, si necesita hacer una pausa realícela, respire profundo, replantee sus objetivos y continúe. Puede realizar estiramientos breves y movimientos relajantes cada cierto tiempo.

No abandone sus medicamentos:

Si utiliza algún medicamento es importante seguir tomándolo de forma regular.

Salud emocional

No tema hablar de sus emociones, hable de lo que siente y busque expresarse de la forma más asertiva y positiva posible.

Duerma bien:

Intente tomar una ducha o una bebida caliente antes de dormir, medite o lea algo que le guste antes de dormir, esto puede ayudarle a mejorar sus tiempos de sueño y de descanso.

Pausas Activas:

Manos

Apriete y suelte las manos haciendo puños.

Agite y estire los dedos

Repita los ejercicios por lo menos tres veces.

Espalda y hombros

Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás. Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.

Cabeza y cuello

Mueva la cabeza hacia ambos lados con cadencia lenta. Evite movimientos bruscos. Luego, muévala hacia adelante y hacia atrás.

Sentado

Con la espalda recta estire ambos brazos con las manos unidas.

Estire un brazo por vez extendido hacia arriba al costado de su cabeza. Repita varias veces el ejercicio.

Estire su espalda separándola de la silla y sosteniendo la cintura con sus manos a ambos lados. Rote su tronco lentamente hacia uno y otro lado, acompañándolo con el movimiento de la cabeza. Coloque el brazo opuesto sobre su rodilla y las piernas cruzadas.

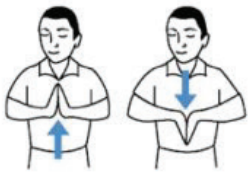
De pie

Extienda ambos brazos al costado de la cabeza sosteniendo sus manos unidas.

Con los brazos entrelazados detrás de su cabeza, rote su tronco hacia un lado.

Repita la acción para el lado opuesto.

Con los brazos extendidos al costado de su cuerpo, levante y baje los hombros.

Con la espalda erguida, una sus manos en posición de rezo (manos hacia arriba).

Luego repita el ejercicio con las manos hacia abajo. Sacuda sus manos manteniendo los brazos estirados al costado de su cuerpo.