

Pausas

Al momento de planificar el día laboral en el teletrabajo, es importante generar una pausa de media mañana, almuerzo y pausa a media tarde, esto permite bajar el agotamiento laboral y generar distanciamiento psicológico entre lo laboral y doméstico



Es importante que las pausas sean momentos de relajación u ocio, no momentos para generar actividades domésticas. Son momentos para leer un poco, comer una fruta o, si tienes mascotas, jugar con ellas.



Si tienes posibilidad, toma un poco de sol, es bueno para la salud.



Es importante tener al menos tres comidas al día, el desayuno antes de iniciar el teletrabajo, el almuerzo a mitad de la jornada, y la comida al finalizar el día.

Pausas



Si trabajas frente a un computador, recuerda no almorzar ni cenar frente a él. El almuerzo y la cena es un momento de descanso que debes cumplir.

Las pausas son necesarias para no generar agotamiento y lograr descansar del tiempo laboral.

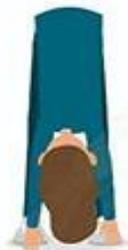


Recuerda que, si tienes síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, haz una pausa que te ayude a retomar la concentración, como por ejemplo realizar una pausa activa (elongar musculatura demandada en la digitación, elongar cuello y espalda, caminar por la casa, etc.).

¿MUCHO
TIEMPO
SENTADO?

REALÍZA
**PAUSAS
ACTIVAS**

 **Electro
Sur Este S.A.A.**



10 a 20 Segundos
1 Vez



5 a 10 Segundos
3 Veces



8 a 10 Segundos
A cada lado



10 a 15 Segundos
A cada lado



10 a 15 Segundos
A cada lado



10 Segundos
A cada lado



10 Segundos
A cada lado



10 Segundos
A cada lado

Tips al finalizar el Teletrabajo



Es importante en momentos de confinamiento buscar cosas para hacer, el ocio muchas veces puede acentuar sintomatología ansiosa o depresiva; por lo que, no solo debes hacerte un horario para el teletrabajo; sino también, para los momentos de ocio, ya sea leer, hacer deporte en casa o reparar cosas que hace tiempo tenías olvidado en el hogar.



Recuerda que hay muchos deportes que puedes hacer sin salir de tu casa y en espacios reducidos, como yoga, baile, entrenamiento funcional, etc. Busca en YouTube “ejercicios para hacer en casa”.



En los momentos de ocio debemos limitar la tecnología y privilegiar actividades físicas, manuales y lectura.



Si vives solo, no te aísles. El no hablar con amigos o familiares de forma regular puede restarte habilidades sociales en el futuro, y aumentar la sensación de soledad. Agenda momentos para llamar a las personas con las que tienes vínculos afectivos, trata de que sea una llamada por teléfono o una videollamada, y no un mensaje de texto, la idea es interactuar y no simplemente comunicarse.

Tips al finalizar el Teletrabajo



No te sobreinformes respecto a la situación mundial actual del COVID-19, es especialmente importante minimizar el leer o escuchar noticias que te hagan sentir ansioso o angustiado. Es importante solo informarnos en momentos específicos del día, y en medios creíbles y de fuentes confiables, centrándonos en los hechos, no en rumores ni desinformación, los hechos pueden ayudar a minimizar los miedos, y nos ayuda a seguir ocupados en actividades como el teletrabajo, hacer deporte en casa, reparar cosas que hace tiempo tenías olvidado en el hogar o actividades de ocio placenteras.



Además de protegerte, apoya a los demás de tu familia.

Ayudar a otros en su momento de necesidad, puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo; como, al que ayuda.



Evita el tabaco y el alcohol. A largo plazo, estos pueden empeorar tu bienestar mental y físico.



Cuando llegue el fin de semana, imagina que el lugar de trabajo está cerrado; salvo que, sea estrictamente necesario.