

El Teletrabajo o trabajo a distancia, es una forma flexible de organización de labores, que consiste en el desempeño de la actividad profesional sin la presencia física del trabajador/a en la empresa. Sin embargo, esta modalidad de trabajo te puede llevar a enfrentar situaciones que son importantes conocer para prevenir.

TRABAJO AISLADO

En situaciones prolongadas de aislamiento se puede producir un desequilibrio en las personas, dando paso a conductas alteradas o altos niveles de estrés.



USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN

Se puede producir estrés por la mala adaptación (emocional, cognitiva y/o conductual) a cualquier medio informático, viendo alterada enormemente la rutina diaria.



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

La conciliación de vida privada y laboral están incluidas en el equilibrio entre lo que queda dentro y fuera del trabajo. Sin embargo, este equilibrio no es fácil de conseguir y se puede convertir en un nuevo riesgo psicosocial.



¿CÓMO PREVENIR?



Organiza el espacio. Prepara una estación de trabajo adecuada y que, en lo posible, cuente con luz natural. Luego, hay que generar un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal, por lo que no debes instalar tu escritorio en la habitación donde duermes.



Mantener tu rutina habitual, lo más similar a la que tenías en la oficina, por lo que hay que levantarse, ducharse, cambiarse de ropa, ordenar y tomar desayuno antes de comenzar.



Establece un horario de inicio y término de la jornada, esto te ayudará a planificar el día, generando metas de avance diario y objetivos semanales, lo que te permitirá mantenerte motivado/a.



Realiza pausas laborales que no impliquen trabajo doméstico, sino más bien alguna breve actividad de relación o tiempo para tomar aire en el patio, ventana o balcón. Además, es importante mantenerse hidratado/a y respetar al menos 3 comidas al día que no sean frente al computador.



Mantén el contacto con tus compañeros y compañeras de trabajo y jefatura, a través de llamadas y/o videollamadas, para evitar el aislamiento y percibir que se trabaja en compañía de un equipo.



Al finalizar el día, desconéctate del trabajo y haz actividades de ocio que no se limiten solo al uso de tecnología.

Recuerda: este tiempo en casa, nos puede servir para fortalecer lazos con familiares y amigos/as, retomar ideas y/o proyectos que habíamos dejado de lado o incluso, descubrir otros nuevos. Lo primordial es mantenernos en casa, en lo posible, por tu seguridad y la de todos/as.

CONOCE MÁS CONSEJOS PREVENTIVOS EN
www.isl.gob.cl

Ante cualquier reclamo, apelación, denuncia o disconformidad, Ud. puede dirigirse a la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)

Contacto
oirs.isl.gob.cl
600 586 90 90

Sigue nuestras redes:

