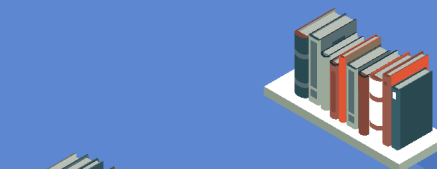


# AUTOCUIDADO

*en tiempos de*

## TELETRABAJO OBLIGATORIO:

## REFLEXIONES Y SUGERENCIAS



Trabajar desde nuestra casa tiene algunos claros **BENEFICIOS**, pero también involucra algunos **RIESGOS** y **DIFICULTADES** que requieren de acciones de autocuidado. Si a esto le sumamos el **aislamiento** producido por las cuarentenas, esos **riesgos se multiplican**, pudiendo afectar seriamente nuestra salud mental y nuestro bienestar.



Si bien nuestro día en la oficina puede ser agotador, también incluye una combinación de desafíos bastante sana, pues nos obliga a utilizar una variedad de capacidades (desde las más analíticas, a las emocionales, relacionales, técnicas e incluso físicas). Sobre todo, el trabajo en oficina nos obliga a **interactuar con otros, de forma constante y espontánea.**

En cambio, cuando trabajamos desde nuestra casa no tenemos esa misma variedad e interacción con otros, y eso puede llegar a transformarse en una amenaza para nuestro bienestar y salud mental.



UN REPORTE PUBLICADO EN CONJUNTO ENTRE LA **ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT)** Y EL **EUROFOUND**, ANALIZÓ DISTINTOS ESTUDIOS SOBRE TELETRABAJO REALIZADOS ALREDEDOR DEL MUNDO E IDENTIFICÓ **DESAFÍOS MUY CONCRETOS** ASOCIADOS A ESTE FORMATO:

## DESAFÍO

### 1 PÉRDIDA DE LOS LÍMITES ENTRE TRABAJO Y VIDA PERSONAL

Al hacer teletrabajo, **los espacios se mezclan y contaminan unos con otros.** Esto causa que el trabajo se superponga con nuestra vida personal y viceversa, haciendo difícil la separación mental de los espacios, temas y preocupaciones.



## DESAFÍO

# 2

### TENDENCIA A AUMENTAR LAS HORAS DE TRABAJO A LA SEMANA

La flexibilidad del trabajo realizado remotamente puede generar que las personas, al estar presionadas por sus compromisos laborales, encuentren más oportunidades para **estirar sus jornadas** o seguir conectados durante los horarios que normalmente se orientan al descanso en el ámbito familiar o personal.



## DESAFÍO

### ERGONOMÍA

# 3

Las oficinas están especialmente acondicionadas para facilitar el trabajo a través del diseño de muebles y equipos.

Por esto, quienes trabajan fuera de las oficinas tienen más probabilidades de desarrollar problemas físicos (dolor de cuello, espalda, etc.). Otro riesgo asociado al trabajo remoto es que, como la oficina es donde normalmente están los compañeros de trabajo, las personas naturalmente tienden a pasar una mayor cantidad de horas frente a la pantalla para mantenerse coordinados.



## DESAFÍO

# 4

### AISLAMIENTO

Uno de los aspectos más problemáticos del teletrabajo es el aislamiento que genera,

debido a que las personas quedan desconectadas de la información que se comparte en la oficina. Además, este formato de trabajo puede llevar a una mayor lejanía social y menor apoyo emocional de parte de colegas, lo que se traduce en una amenaza al bienestar y la salud mental, así como también a una mayor probabilidad de desarrollar *Burnout*.



## DESAFÍO

### 5 INTENSIFICACIÓN DEL TRABAJO

El uso de tecnologías de la información se asocia a una mayor autonomía, pero también a mayores niveles de intensidad del trabajo. La posibilidad de estar constantemente conectados, el poder trabajar por más tiempo sin ser interrumpidos y el volumen de información escrita que las personas deben procesar al estar fuera de la oficina, llevan a un nivel de demanda cognitiva mayor y la intensificación de la experiencia laboral.



Al trabajar desde casa, es más **difícil poner distancia con los desafíos laborales** y la **posibilidad de seguir trabajando** está siempre presente.

Además, el **aislamiento** que genera puede empobrecer nuestros recursos, haciendo el trabajo más **monótono y solitario**. Si a esto le sumamos el contexto de cuarentena, estos desafíos pueden rápidamente transformarse en **amenazas concretas para nuestra salud mental**.

Si bien las dificultades del teletrabajo varían persona a persona en la manera en que nos afectan, según nuestra propia realidad personal, este formato laboral siempre nos influenciará en alguna forma.



## ¿CÓMO PUEDO ACTUAR **PREVENTIVAMENTE** PARA FACILITAR EL **AUTOCUIDADO?**

Existe amplia investigación respecto a la salud mental asociada al trabajo y los principios de recuperación efectiva que permiten prevenir de mejor manera estas amenazas. A continuación, te presentamos algunas sugerencias para el autocuidado durante el teletrabajo en periodos extensos de cuarentena, basadas en evidencia académica e investigaciones recientes:



### **SEPARA RIGUROSAMENTE LOS ESPACIOS:**

Un aspecto básico para el autocuidado y la recuperación es el lograr desconectarnos mentalmente una vez que terminamos de

trabajar, para así darle un respiro a nuestro organismo y permitir que pueda restaurarse. Diversas investigaciones han mostrado que mientras seguimos mentalmente conectados con los temas laborales, nuestro cuerpo se mantiene activado aun cuando hayamos dejado de trabajar, generando fatiga acumulada, riesgo de burnout, interrupción del sueño, niveles de cortisol elevados y mayor riesgo de accidentes vasculares.

#### **PRÁCTICA SUGERIDA:**

Intenta definir un espacio fijo para tus temas laborales, idealmente en una habitación dedicada exclusivamente para trabajar y estudiar. Como esto no siempre es posible (y si tu comedor o living es la única alternativa para armar un escritorio), entonces al final de la jornada guarda tu “oficina virtual” y despeja el espacio. Esto te servirá como un ritual para desenchufarte mentalmente y dar por terminado el día laboral.



## MANTÉN RUTINAS CLARAS

Al hacer teletrabajo es fácil que se contaminen los espacios laborales, familiares y personales, especialmente durante periodos de aislamiento y cuarentenas. Por eso, es importante mantener al máximo las rutinas cotidianas, estableciendo tiempos para la familia, el trabajo, pero también para nosotros mismos.

### Estudios recientes

acerca del efecto de las cuarentenas indican que la pérdida de rutinas actúa como elemento estresor, causando frustración y aburrimiento.

#### PRÁCTICA SUGERIDA:

Establece horarios que separen claramente espacios para la familia, el trabajo y uno mismo. Instaura hitos que marquen la transición entre cada uno de esos ámbitos, intenta conservar prácticas que normalmente se hacían antes de la emergencia y también establece responsabilidades claras respecto a los deberes domésticos.

¡Tener turnos para encargarse del almuerzo puede resultar muy efectivo!



## ASEGÚRATE DE MANTENER ESPACIOS DE RELAJACIÓN Y MOMENTOS PARA DARTE UN GUSTO

Para lograr recuperarnos de manera efectiva no basta sólo con dormir y descansar, también es importante asegurarnos de restaurar nuestra capacidad de auto regulación.

Diversas investigaciones muestran que las obligaciones pueden agotar nuestra fuerza de voluntad y capacidad para dirigir nuestro comportamiento.

Por eso, es importante cuidar espacios para recuperarnos, donde podamos hacer cosas que nos producen gusto y reservarnos un tiempo libre de obligaciones.

#### PRÁCTICA SUGERIDA:

Por muy caótico que sea tu día de trabajo y las dinámicas familiares, no dejes de guardarte un espacio de tiempo para ti, aunque sean sólo 20 minutos.

El hecho de sentir que tuviste un momento de control sobre tu tiempo libre, aunque sea breve, te hará sentir mejor y mejorará tu estado de ánimo al día siguiente.



## APROVECHA ESTE PERIODO DE AISLAMIENTO PARA APRENDER NUEVAS HABILIDADES

Las cuarentenas pueden volverse excesivamente monótonas, provocando estrés y emociones negativas en las personas.

Aprender nuevas habilidades no sólo nos mantiene ocupados, sino que además nos hace sentir bien acerca de nosotros mismos, aumentando nuestra percepción de eficacia personal y reduciendo la sensación de aislamiento.

### PRÁCTICA SUGERIDA:

Puedes leer libros pendientes o también aprovechar este mundo hiper conectado para dedicarte a expandir tus capacidades. Accede a tutoriales para aprender cosas de tu interés (como un nuevo plato de cocina, tocar un instrumento, hacer manualidades, etc.) o intenta algo distinto: muchas universidades tienen cursos abiertos y gratuitos que son accesibles de forma virtual.

### PRÁCTICA SUGERIDA:

Durante el trabajo, mantente constantemente comunicado con otros y preocúpate de sobre enfatizar emociones, especialmente si te comunicas por texto (los emoticones son el arma perfecta para esto). Fuera del espacio laboral, asegúrate de mantener activa tus redes: si organizabas encuentros con amigos o happy hours en la oficina: ¡mantenlos en formato virtual! Mientras más positivas sean las emociones que compartan, más beneficioso será el efecto del contagio emocional.

## SÉ RESPONSABLE EN MANTENERTE CONECTADO CON OTROS



El teletrabajo puede generar la sensación de aislamiento y esto se verá incrementado en periodos de cuarentena.

La conexión emocional con otros es una necesidad humana básica y puede jugar un rol crítico para regular nuestro estado de ánimo.



## DOSIFICA LA CANTIDAD DE INFORMACIÓN QUE ABSORBES

En momentos de incertidumbre nos volvemos más ansiosos y consumimos una cantidad enorme de información.

En tales situaciones, los medios y las redes sociales pueden causar una saturación y convertirse también en un estresor emocional.

### PRÁCTICA SUGERIDA:

*Es importante limitar el volumen de información que procesamos diariamente, para no fatigar nuestro cerebro y protegernos de contenidos que puedan afectarnos a nivel emocional (fake news o exceso de información amenazante).*

*Para esto, actualízate sólo en momentos puntuales a lo largo del día y evita así estar constantemente pendiente de las novedades.*



## APROVECHA ESTE MOMENTO PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBE ACERCA DE LO QUE TE ESTÁ PASANDO

El ejercicio de poner por escrito nuestros pensamientos y emociones ayuda a identificar más claramente las cosas que nos están pasando.

Al detallar lo que nos ocurre, nos obligamos a auto monitorearnos y facilitamos el procesamiento de esos contenidos.

### PRÁCTICA SUGERIDA:

*Cuando sientas estrés excesivo o dificultades a nivel emocional, haz el esfuerzo de escribirlo en detalle como si se lo contaras a alguien más: concéntrate en las ideas y las emociones que sientes.*

*Al finalizar, piensa también en el consejo que darías si otra persona te estuviera contando esto.*



EL TELETRABAJO TIENE CLAROS BENEFICIOS,  
PERO A LA VEZ TAMBIÉN NOS PUEDE HACER SENTIR MÁS AISLADOS  
Y DIFICULTAR EL DESCONECTARNOS MENTALMENTE DEL TRABAJO.  
SI A ESTO LE SUMAMOS LA CRISIS DE SALUD PÚBLICA  
Y LAS CUARENTENAS FORZADAS, ESTE EFECTO SE MULTIPLICA.  
PARA MANTERNOS MENTALMENTE SANOS EN MOMENTOS EXTREMOS,  
ES NECESARIO TOMAR CIERTAS PRECAUCIONES RESPECTO AL AUTOCUIDADO  
Y MIENTRAS MÁS RIGUROSOS SEAMOS EN SEGUIRLAS,  
MEJOR PODREMOS AFRONTAR ESTE PERIODO.

PERO RECUERDA:

**NO TODOS SOMOS IGUALES Y NO TODAS LAS RECOMENDACIONES  
SERÁN IGUALMENTE EFECTIVAS PARA TI.**

**POR ESO, PRUÉBALAS Y  
¡QUÉDATE CON LAS QUE MÁS TE ACOMODEN  
Y QUE MEJOR RESULTADO TE DEN!**



---

CONÓCENOS



CONTÁCTANOS

---