



# #DOCENTE ESTAMOS CONTIGO



## ***Estimadas y estimados docentes,***

*Esperamos que tanto ustedes como sus seres queridos estén gozando de una buena salud, en estos tiempos de COVID-19 que nos han obligado a resguardarnos en nuestros hogares.*

*En tiempos de pandemia, nos hemos visto todos/as en la necesidad de adaptarnos a nuevas formas de trabajar. Trabajar desde la virtualidad ha conllevado sin duda desafíos que antes eran insospechados para todos/as.*

*Dentro de los retos que el teletrabajo nos presenta, se hacen especialmente relevantes los efectos que esta nueva manera de trabajar pueda tener sobre nuestro bienestar emocional, puesto que involucra otro tipo de recursos y requerimientos de los cuales estamos acostumbrados/as.*

*Es por esto, que a continuación les presentamos consejos prácticos y recomendaciones para el autocuidado vinculado al teletrabajo.*



# 4 Recomendaciones para el autocuidado y teletrabajo

## 1 Prepara el trabajo

- > Define un lugar previamente para trabajar.
- > Deja previamente este espacio limpio y ordenado, como lo harías en tu lugar de trabajo.
- > Coméntale a tus convivientes que este espacio será usado por ti para trabajar, aun cuando sea un espacio común dentro del hogar.
- > **¿Qué evitar?** Idealmente no trabajes en la misma habitación donde duermes. Evita trabajar en una cama, para establecer un límite entre el trabajo y el descanso.

## 2 Comenzando la jornada laboral

- > Trata de seguir tu rutina habitual previa al trabajo, cambiarte de ropa y ducharte.
- > Prepárala colaciones durante la mañana, tal como lo harías en tu lugar de trabajo.
- > **¿Qué evitar?** No trabajes en pijama ni te salte el desayuno.

*Queremos recomendarte este material audiovisual con el fin de orientarte con ejemplos prácticos sobre cómo cuidar de tu salud mental y física durante estos tiempos de pandemia.*

**Autocuidado laboral en el trabajo**

## 3 Durante el trabajo

- > Planifica lo que realizarás día a día. Una buena idea es dividir las mañanas en dos, antes de almuerzo y hacer lo mismo en la tarde.
- > Genera avances diarios, que sean alcanzables y te permitan realizar un buen seguimiento de las tareas a desarrollar.
- > Genera objetivos, con un plan de trabajo, ya sea diario, mensual o semanal.
- > **¿Qué evitar?** Durante los bloques de descanso, de la mañana y de la tarde evita dedicarte a tareas del hogar, respeta los tiempos programados para las pausas.
- > No planifiques tus productos y tareas como si estuvieras en tu lugar de trabajo habitual. Recuerda que los tiempos en casa no corren de la misma forma.

## 4 Bloques de descanso o pausas

- > Utiliza el almuerzo como una pausa. Idealmente usa un espacio diferente al del de trabajo.
- > Cuando sientas señales de cansancio, pérdida de concentración o fatiga, haz una pausa.
- > Realiza pausas de unos minutos con algunas actividades de estiramiento, salir del espacio de trabajo, comer algo saludable.
- > **¿Qué evitar?** Evita comer mientras trabajas frente del computador. De esta manera, no se omite un importante momento de descanso.

**Consejos sobre actividad física durante el teletrabajo**

<https://www.youtube.com/watch?v=O3tQknhCZkM>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xv3AMv8-j4c>



Además de los consejos vinculados al teletrabajo, a continuación se presentan recomendaciones preventivas **fuera de la jornada laboral**. (Tips concretos / Grafton Recruitment (2020) citado en prensa).

1  
**Mantén actividades de ocio**

2  
**Mantén contacto con tu familia y amigos**

3  
**Realiza actividad física**

4  
**Evita la sobreinformación**

5  
**Usa agua y materias primas seguras**

**En caso de que un estudiante, familiar o tú necesite de apoyo, queremos compartir con ustedes estos contactos donde pueden acudir:**

## MOTIVO

Orientación psicológica para niños, niñas, adolescente y jóvenes.

Orientación psicológica y legal para el tercero protector en casos de Abuso Sexual Infantil.

Derechos Sexuales y Reproductivos.

Difundir, promover y proteger los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Denuncias y orientación para mujeres víctimas de violencia.

Autolesiones, ideación suicida y suicidio.

Denuncias.

## CONTACTO

Línea Libre

**1515 / App Línea Libre**

Fundación Para La Confianza

**+56 9 6227 2718**

Miles

**+56 2 2735 7539**

Defensoría de la niñez

**+56 2 2497 9600**

Sernameg

**1455**

Fund. José Ignacio **contacto@fundacionjoseignacio.org**

PDI

**134**

