

**El trabajo remoto ha permitido que una parte de los funcionarios y funcionarias de TGR pueda desarrollar sus labores desde casa, con especial énfasis en personas de riesgo, inmunodeprimidas y las madres que no tienen con quién dejar a sus hijos e hijas ante la suspensión de clases**

**Trabajar en la modalidad de trabajo remoto implica, entre otras cosas, mantenernos atentos y disponibles para algún requerimiento laboral que pueda surgir, lo cual puede traducirse en:**

- + Usar las herramientas tecnológicas disponibles en acuerdo con nuestras jefaturas, ó cuando no se cuenta con herramientas o equipos necesarios, revisar a lo menos una vez al día el correo institucional para asegurarnos de recibir información importante por los canales oficiales.
- + Debido a que este cambio nos involucra a todos e implica cambios importantes en nuestras rutinas, es clave que tengamos presentes algunas recomendaciones para adaptarnos mejor a este nuevo escenario y conciliar nuestro trabajo con nuestra vida personal.

## 1. Establecer un límite psicológico entre tu espacio doméstico y el laboral

- Destina un lugar específico para tu espacio laboral, que en lo posible no sea tu dormitorio, para que una vez que termines la jornada simplemente puedas "dejar de ver" el lugar de trabajo.
- Si no puedes dejar de trabajar en la misma habitación donde duermes, trata de separar visualmente (por ejemplo, con un escritorio) el lugar donde trabajarás.
- Es importante que en lo posible diseñes una rutina. Respeta el horario de término de la jornada laboral que estableciste con tu jefatura directa. Una vez finalizada, puedes dedicar tu tiempo a otras actividades.

- Realiza hábitos de inicio de la jornada, por ejemplo, cambiarte de ropa y evitar trabajar en pijama para generar la distancia psicológica entre la vida doméstica y laboral.
- Establece conductas de término de jornada, por ejemplo, apagar el computador o guardar todos los materiales de escritorio, como lápices, papeles, etc.
- No trabajes el fin de semana. Respeta ese tiempo de descanso y desconexión.

## 2. Genera pausas de descanso durante la jornada

- Descansa entre 8 a 10 minutos, cada una hora de trabajo de digitación intensa para evitar lesiones musculoesqueléticas.
- Establece horarios para realizar pausas de media mañana y de mediodía. Esto permite bajar el agotamiento laboral y activar la musculatura.
- Es importante que las pausas sean momentos de relajación u ocio, o bien para hacer pausas activas, como elongaciones.
- Cuida el tiempo y espacio para almorzar, desconectándote del trabajo e indicando a tu equipo que tomarás esa pausa. Resguarda ese momento para para ti y/o para compartir en familia.

## 3. Procurar mantener o incorporar hábitos saludables

- Será positivo para tu bienestar si puedes realizar actividad física sin salir de tu casa, como bailar o una rutina de ejercicios, que puedes encontrar en internet y hazlo al menos 4 veces a la semana.
- Es recomendable cuidar los horarios, cantidad y calidad de las comidas. En las pausas de descanso, incorpora siempre snacks saludables, como una porción de fruta.

- Para marcar una diferencia con el tiempo de trabajo, puedes realizar actividades sanas de esparcimiento al término de la jornada, como leer, aprender algo nuevo, realizar videollamadas con tus amigos o familiares, etc.
- Es recomendable evita usar estrategias de afrontamiento nocivas como el tabaco, el alcohol u otras drogas. A largo plazo, éstos pueden empeorar tu bienestar mental y físico.

## Recomendaciones para Proteger la Salud Mental durante la Emergencia Sanitaria

- + No te sobre informes respecto a la situación mundial actual, ya que podría aumentar la ansiedad. Sigamos las recomendaciones que realmente necesitamos, como son: síntomas a los que hay que poner atención, cuándo acudir a un centro médico y cómo prevenir el contagio.
- + Es un momento ideal para aplicar lo que ya sabemos de los dispositivos móviles, es decir, limita su uso y trata de reemplazar esos momentos por actividades que ayuden a la salud mental y física.
- + Si deseas saber sobre medidas de prevención, como el plan de acción gubernamental por el **Covid-19**, escoge un momento del día para informarte, pero siempre en fuentes confiables.
- + Evita hacer eco de rumores o de mensajes alarmistas ante la situación actual, que frecuentemente circulan por las redes sociales. Protege tu tranquilidad y la del resto de las personas.
- + Respeta tus tiempos de descanso fuera del horario laboral y durante las pausas que establezcas.
- + Mantente en conexión con familiares y amigos, utilizando las redes sociales para enviar mensajes de tranquilidad, compañía y afecto. Evita estimular la ansiedad por la situación actual.