

Pausas

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



Las pausas son momentos de relajación u ocio,

no momentos para realizar actividades domésticas. Por ejemplo, leer, comer un snack saludable o si tienes mascotas, jugar con ellas



Si tienes posibilidad, ponte un poco al sol.

Ya sea salir al patio o al balcón unos minutos, es importante que nuestro cuerpo se exponga al sol unos minutos al día



Es importante tener al menos tres comidas al día,

el desayuno antes de iniciar la jornada laboral, el almuerzo a mitad de la jornada, y la comida al finalizar el día



Si trabajas frente a un computador, recuerda no almorzar frente a él.

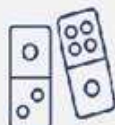
El almuerzo es un momento de descanso que debes cumplir



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.)

Al finalizar la jornada laboral



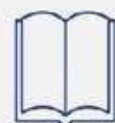
Buscar cosas para hacer,

el ocio muchas veces puede acentuar sintomatología ansiosa o depresiva



Recuerda que hay muchos deportes que puedes hacer sin salir de tu casa y en espacios reducidos.

Busca en Youtube "ejercicios para hacer en casa"



Limitar la tecnología y privilegiar actividades físicas o manuales

en los momentos de ocio



Si vives solo, no te aisles.

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



Cuando llegue el fin de semana y al finalizar cada jornada, imagina que el lugar de trabajo está cerrado.



Apoya a los demás.

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

Este es un escenario único y sin precedentes para muchos trabajadores.

Aun así, usar estrategias que han funcionado para ti en el pasado para controlar los momentos de estrés puede beneficiarte ahora. Es muy probable que sepas cómo desestresarse y no debes dudar en mantenerte bien psicológicamente