



Definir bien sus objetivos es uno de los consejos que dan especialistas en salud mental. Foto con fines ilustrativos, tomada de [pexels.com](https://www.pexels.com) [1].

Departamento de Orientación y Psicología

## **Cuide su salud mental organizando su tiempo laboral y personal en el teletrabajo**

25 de Marzo 2020 Por: [Johan Umaña Venegas](#) [2]

Vestirse y alistarse para el trabajo –aunque esté en casa– y organizar la alimentación y tiempos familiares

Tome en cuenta sus emociones y sentimientos, y cómo expresarlos saludablemente

Organizar su **jornada laboral junto a los tiempos del hogar** puede ser todo un reto para muchas personas que se están adecuando al teletrabajo, sobre todo que se da en medio de la

emergencia provocada por el nuevo Coronavirus.

Es por eso que desde el **Departamento de Orientación y Psicología (DOP)** [3], adjunto a la **Vicerrectoría de Vida Estudiantil y Servicios Académicos** [4] (Viesa), expertos y expertas de distintas ramas desarrollaron una valiosa guía, con **consejos prácticos para cuidar la salud mental en las circunstancias que estamos viviendo** en el país y en el mundo.

“Ya que no solamente tiene que ver con el ajuste a nuevas formas de trabajo, sino también a una obligación de mantenernos aislados”, explica el DOP.

### Para el trabajo:



Aunque no lo parezca, organizar los tiempos de comida y el tiempo en familia es fundamental para tener una positiva experiencia de teletrabajo. **Foto ilustrativa tomada de [pexels.com](https://www.pexels.com)** [5].

- **Levantarse temprano y en la medida de lo posible mantener el horario de oficina**, con inicio y fin de la jornada, así como los tiempos de alimentación.
- Vestirse con ropa cómoda, pero **no quedarse en pijamas**. Hay una emoción y significado diferente en vestirse para el trabajo. **Arréglese para usted**, en este momento es importante sentirse bien consigo mismo o misma.
- En la medida de lo posible tener o **acondicionar un lugar para trabajar**, así sea un pequeño rincón, que se convierta en **SU espacio de trabajo**.
- Intente **no mezclar los quehaceres de la casa o de las personas a su cargo con los horarios de trabajo**, ya que de lo contrario ninguna de las dos cosas tendrá final y eso elevará la sensación de estrés.
- Intente **organizar los horarios y estipular tiempos** para el trabajo, las comidas, los quehaceres, mascotas, cuidado de niños o personas a su cargo y, lo más importante, para USTED.
- Trate de **hacer los recesos necesarios**, puede marcarlos con la alarma de su celular. **Camine dentro de su casa o su patio, tome agua, realice su merienda**, busque una nueva actividad para entretener a los niños, juegue un poco con su mascota... y regrese a trabajar.

- Es importante empezar a identificar cuáles son sus periodos de mayor actividad y productividad, esto le permitirá enfocarse en tareas más complejas y dejar las tareas más mecánicas (como por ejemplo, revisar el correo electrónico) para los momentos de menor concentración.



[6]

Organizar actividades familiares es importante, para conseguir que su trabajo en casa se desarrolle sin conflictos. Foto ilustrativa tomada de [freepik.com](https://www.freepik.com) [7].

## En lo personal:

**Tranquilidad personal:** Ya fuera de su jornada, busque un espacio de algunos minutos al día para dedicarlo a sí mismo o misma, escuche su música preferida, un rato de lectura, mire al cielo, ponga su serie preferida, medite, ore... cualquier actividad que le ponga en contacto consigo mismo o misma y le permita generar tranquilidad personal será importante.

**Las personas que le acompañan:** Desde el día anterior puede buscar actividades para los niños o las personas que están a su cargo. En estos momentos hay muchas opciones de actividades vía web a las que puede acceder de forma gratuita (como ejercicios, juegos, propuestas de actividades, talleres o cursos cortos, entre otros). Esto le permitirá tener tiempos de trabajo más efectivos mientras los niños o las personas a su cargo se encuentran

desarrollando otras actividades.

**Planifique la alimentación:** De igual forma, puede planificar las comidas del siguiente día o la semana; así podrá ahorrar tiempo en la búsqueda de los ingredientes que necesita y la definición del tiempo que invertirá en la preparación. Esto le permitirá una sensación de control sobre las tareas que tiene por hacer. Además, cuidar la alimentación será fundamental para sentirse con energía y bienestar, deben evitarse los excesos o la falta total de alimentos.

**Asignar responsabilidades:** Si las personas que comparten estos tiempos de aislamiento social con usted pueden hacerlo, asigne tareas y responsabilidades, así cada quien tendrá actividades a cargo a las que darle seguimiento y además evitará llamados de atención o malentendidos.

**Ejercicio:** Realice actividad física, ya sea de forma personal o en conjunto con su familia en casa. Al igual que en la recomendación anterior, puede asignar un día a cada miembro de la familia y este decidirá cuál es la actividad del día.

**Medicamentos:** Si utiliza algún medicamento es importante seguir tomándolo de forma regular y en caso de requerir asesoría médica, buscar las opciones de atención que mejor se ajusten al contexto actual.

**Venza el estrés:** Puede ser que perciba que el teletrabajo es más estresante y cargado, no se preocupe, ocúpese... Si necesita hacer una pausa realícela, respire profundo, replantee sus objetivos y continúe. Puede realizar estiramientos breves y movimientos relajantes cada cierto tiempo.

**Por etapas:** Fijar objetivos pequeños para consolidar uno mayor, le permitirá enfocarse en esa etapa y lograr objetivos mayores de forma más eficaz.

**Socializar:** Mantenga su contacto con amistades, familiares y compañeros de trabajo. Utilice la tecnología que tiene a su alcance, realice llamadas telefónicas, videollamadas, *chats* o cualquier otra herramienta tecnológica que sea de su preferencia.

**No fake news:** Es importante mantenerse al día con la información oficial, pero sobrecargarse con información que puede incluso no ser del todo real, puede afectar la estabilidad emocional.

**Empatía:** Trate de ser empático con las personas que están a su alrededor, todas las personas manejan sus temores, ansiedades y preocupaciones de forma diferente, es importante entenderlo y aceptarlo.

**Salud emocional:** No tema hablar de sus emociones, recuerde que no existen emociones negativas, se convierten en negativas si son expresadas de forma que busquen hacer daño a los demás. Hable de lo que siente y busque expresarse de la forma más asertiva y positiva posible.

**Expresarse:** Puede escribir sus sentimientos y pensamientos, o expresarlos según sus habilidades (dibujo, instrumentos musicales u otros). Eso le ayudará a organizar y sobrellevar sus emociones.

**Dormir:** Intente tomar una ducha o una bebida caliente antes de dormir, esto podrá ayudarle a mejorar sus tiempos de sueño y de descanso.

**Es temporal:** No se desespere, esta es una situación temporal que puede ser vista como una oportunidad.



[8]

Atleta



para realizar durante cuarentena [8]

[9]

eBooks gratis para quedarse en casa, la oferta de libros de la Editorial Tecnológica [9]

**Source URL (modified on 03/27/2020 - 11:30):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3528>

### Enlaces

[1] <https://www.pexels.com/es-es/foto/billetes-boligrafo-concepto-copa-7357/>

[2] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/johan-umana-venegas>

[3] <https://www.tec.ac.cr/departamentos/departamento-orientacion-psicologia>

[4] <https://www.tec.ac.cr/unidades/vicerrectoria-vida-estudiantil-servicios-academicos>

[5] <https://www.pexels.com/es-es/>

[6] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/paragraph/familia-feliz-mirando-tableta\\_23-2148456263.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/paragraph/familia-feliz-mirando-tableta_23-2148456263.jpg)

[7] <https://www.freepik.com/home>

[8] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/03/24/atleta-johnny-loria-recomienda-ejercicios-casa-realizar-cuarentena>

[9] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/03/23/ebooks-gratis-quedarse-casa-oferta-libros-editorial-tecnologica>