



Apoyo Psicosocial Funcionarios

## Recomendaciones psicosociales para un teletrabajo efectivo en el contexto COVID-19

Ps. Cristina Appelgren  
Consultor Psicosocial Universidad de Chile

**ACHS**

- En la Asociación Chilena de Seguridad hemos generado una serie de recomendaciones psicológicas para periodos largos de trabajo desde el hogar en el contexto del COVID-19.



# AGENDA

MANEJANDO EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL AL VOLVER A LOS PUESTOS DE TRABAJO (COVID-19)

---



Investigaciones

Teletrabajo

Teletrabajo con niños

Teletrabajo en soledad



Investigaciones

Teletrabajo

Teletrabajo con niños

Teletrabajo en soledad



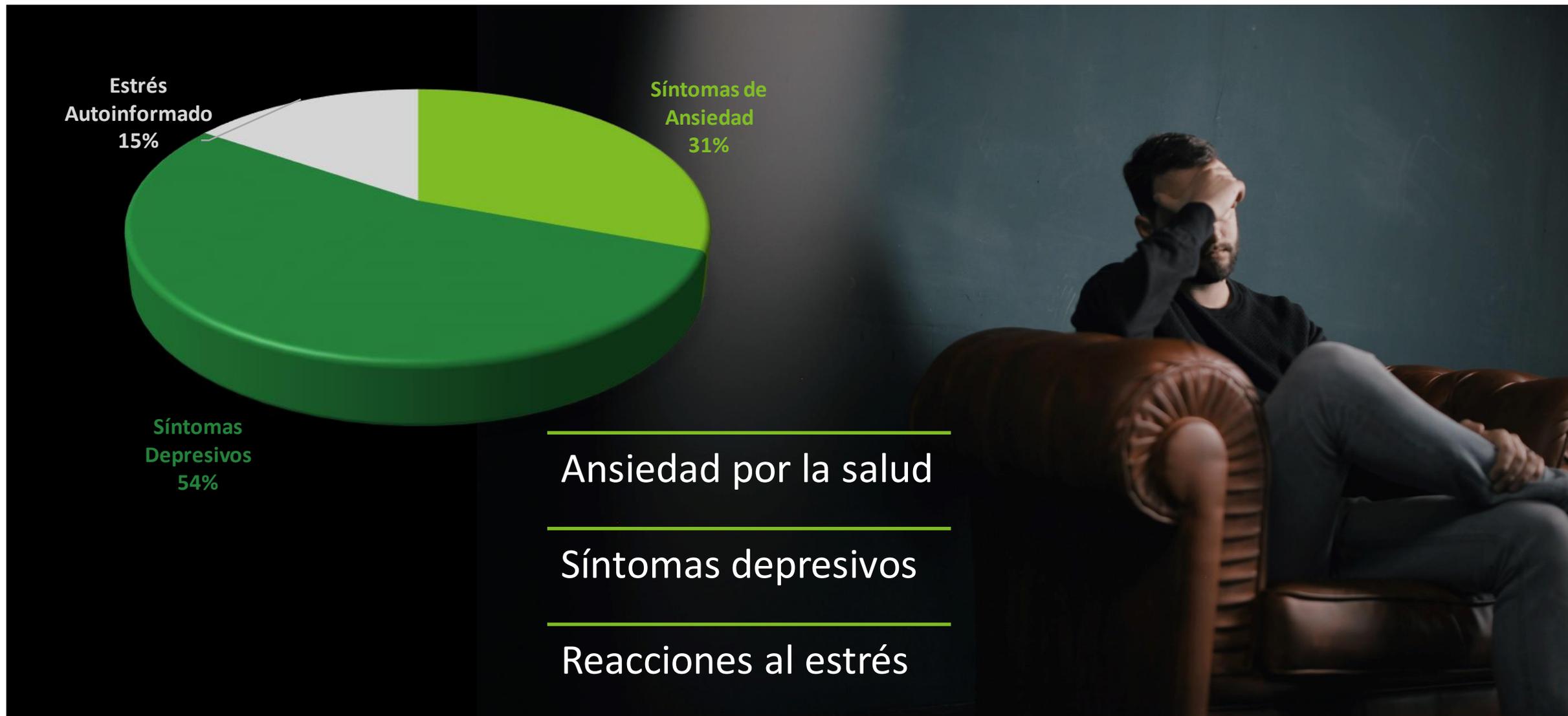
## LA FATIGA PANDEMICA

Su efecto en los trabajadores

ACHS



- Organización Mundial de la Salud (OMS): cansancio generalizado por el constante estado de hipervigilancia y las consecuencias del coronavirus en la salud mental.
- Dos importantes predictores de las conductas respecto a la salud actual
  - Susceptibilidad percibida
  - Percepción de la gravedad
- Desconfinamiento



- Factores estresantes:
  - Mayor duración de la cuarentena
  - Temores de infección
  - Frustración
  - Aburrimiento
  - Suministros inadecuados
  - Información inadecuada
  - Pérdidas financieras
  - Estigma



- Buenas prácticas:
  - Comunicación efectiva y rápida
  - Se deben proporcionar suministros
  - El período de cuarentena debe ser corto y la duración no debe cambiarse, salvo en circunstancias extremas
  - Se debe enfatizar la elección altruista de autoaislamiento



### Beneficios

- Mejor equilibrio entre el hogar y la vida laboral.
- Reducción en los desplazamientos
- Mayor productividad
- Mayor Flexibilidad en administrar los propios tiempos

### Problemas

- Aislamiento social
- Presentismo
- Falta de apoyo
- Desenfoco de límites y estructura del tiempo subjetivo
- Los trabajadores de Home Office informan más emociones negativas como la soledad, la irritación, la preocupación y la culpa que los trabajadores de oficina.

**NO ESTÁS TRABAJANDO DESDE CASA;  
ESTÁS EN TU CASA DURANTE UNA CRISIS  
INTENTANDO TRABAJAR**

# AGENDA

## MANEJANDO EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL AL VOLVER A LOS PUESTOS DE TRABAJO (COVID-19)

---



Investigaciones

**Teletrabajo**

Teletrabajo con niños

Teletrabajo en soledad





Mantén tu lugar de trabajo lo más **limpio y ordenado** que puedas



De ser posible, **no trabajes en la misma habitación** donde duermes.



**Separa visualmente** el lugar donde trabajarás y dormirás.

---

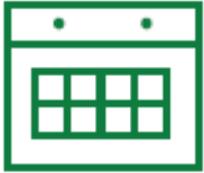
## INICIO DE JORNADA

- Se recomienda siempre ducharse.
- Hacer la cama.
- Cambiarse de ropa.
- Ordenar el lugar de trabajo.
- Preparar un café de “inicio”.



## TÉRMINO DE JORNADA

- Guardar todo lo que se utiliza para trabajar.
- Cerrar el notebook, esconder lápiz o mouse de trabajo.
- *Un gesto que se genere a diario, que muestre el término de la jornada.*



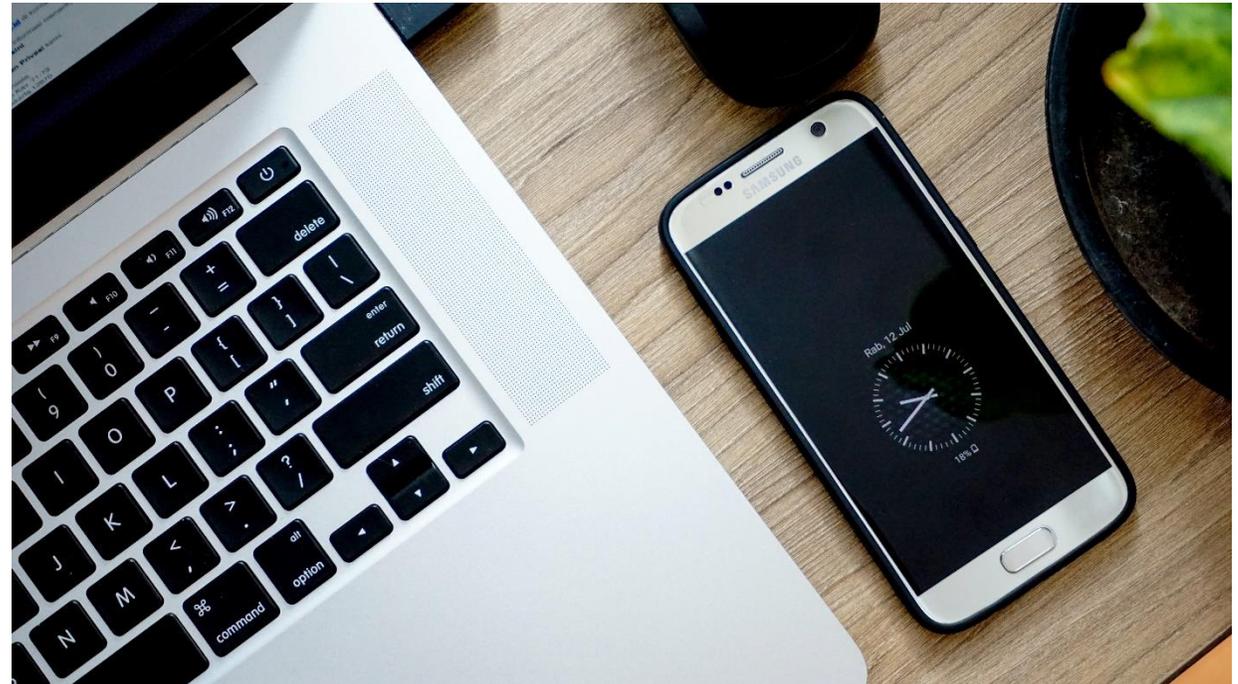
Planifica qué harás cada día



Generar pausas que idealmente no impliquen trabajo doméstico.

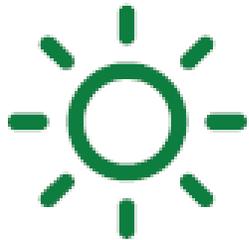


Descansa entre 8 a 10 minutos, cada una hora de trabajo de digitación intensa.





Es importante que las pausas sean **momentos de relajación u ocio.**



Si tienes posibilidad, ponte un poco al **sol.**

---



Es importante tener al menos **tres comidas** al día.



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



Haz una pausa que te ayude a **retomar la concentración**.

---



Es importante en momentos de confinamiento **buscar cosas para hacer**.



Recuerda que hay muchos **deportes que puedes hacer sin salir** de tu casa.



Debemos **limitar la tecnología** y privilegiar actividades físicas o manuales



Si vives solo, **no te aísles**; mantén contacto con conocidos o familiares.

---



Durante el fin de semana, imagina que el **lugar de trabajo está cerrado**.



No te **sobreinformes** respecto a la situación mundial actual.



Además de protegerte, **apoya a personas** que lo necesiten.



Evita **usar estrategias de afrontamiento poco útiles** como el tabaco, el alcohol u otras drogas.

---



zoom



Microsoft Teams

---

# AGENDA

## MANEJANDO EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL AL VOLVER A LOS PUESTOS DE TRABAJO (COVID-19)

---



Investigaciones

Teletrabajo

**Teletrabajo con niños**

Teletrabajo en soledad





Explica a los niños que la situación de aislamiento es por precaución.



Escriban el horario de una manera creativa.



Realizar tareas recomendadas por la institución educacional, o actividades educativas.

---



En YouTube existen actividades físicas y de recreación para niños.



Inclúyelos en una rutina de actividades domésticas de orden o limpieza



Restringe el acceso a celulares y videojuegos, estableciendo horarios.



Generar un "código de trabajo", que explicité cuando se está ocupada/o

Ayude a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos que podrían manifestarse en estos momentos, como el miedo y la tristeza.

Se les debe limitar el acceso a información, sobre todo televisión. Es importante filtrar qué y cómo se les dice

Durante los momentos de estrés y crisis, es común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con los padres.

Trate de mantener a los niños cerca de sus padres y familiares, evite separar a los niños y sus cuidadores en la medida de lo posible.



# AGENDA

## MANEJANDO EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL AL VOLVER A LOS PUESTOS DE TRABAJO (COVID-19)

---

Investigaciones

Teletrabajo

Teletrabajo con niños

**Teletrabajo en soledad**





## RECUERDA EL MOTIVO DE TU AISLAMIENTO

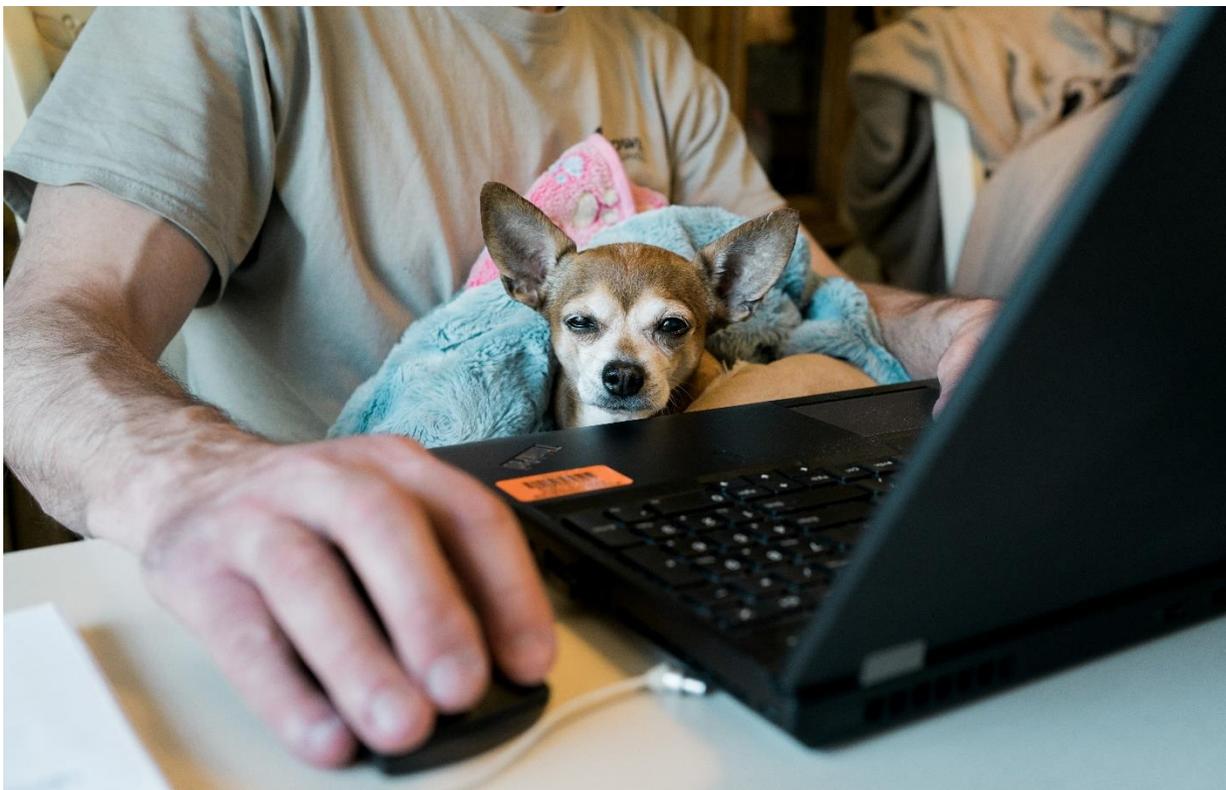
- El aislamiento es un acto de solidaridad para protegerte, pero también para proteger a tus cercanos, comunidad, país y finalmente al mundo. También puede convertirse en una muy buena oportunidad para crecer en muchos aspectos personales y/o sociales. Trata de recordar los aspectos positivos del aislamiento



## MANTÉN EL CONTACTO VIRTUAL CON TU FAMILIA Y CERCANOS

- Aunque parezca contraintuitivo, **distancia social no implica aislamiento social**. Hoy en día **disponemos de numerosos medios para conectar** con nuestros amigos y seres queridos y es importante que los usemos. Las redes sociales, videollamadas, llamadas telefónicas nos posibilitan la conectividad. Te recomendamos mantener el contacto al menos de manera virtual generando encuentros con amigos, familia y otros cercanos significativos





**BUSCA A  
TU COMUNIDAD**



**PASA TIEMPO  
CON TU MASCOTA**



**PROFUNDIZA O ABORDA  
RELACIONES**



**HABLA ABIERTAMENTE CON TUS SERES QUERIDOS DE CÓMO TE SIENTES**



**INFÓRMATE ADECUADAMENTE**



- Cuando estamos solos tenemos mucha probabilidad de querer distraernos y pasar el tiempo en redes sociales viendo videos o contenido de dudosa confiabilidad, especulativo o derechamente falso (FakeNews). Evita la información excesiva y dosifícala durante el día, recuerda que la “sobreinformación” puede provocar más ansiedad

## CORONAVIRUS (COVID-19)

### SI VIVO SOLO: ¿CÓMO PUEDO MANEJAR EL TELETRABAJO Y EL AISLAMIENTO SOCIAL?

Estamos viviendo un periodo en el que hemos sido llamados a ejercer el distanciamiento social con el objetivo de enfrentar la emergencia sanitaria. Sus trabajadores, y que este día...

Si vivimos con otras personas, la soledad sea menor. Sin embargo, nunca.

Un distanciamiento social, necesitamos contacto con la realidad, y una importante y poco saludable.

Algunas manifestaciones en para dormir o impunidad psicológico mayor. Sin embargo, para pasar este aislamiento...

**RECUERDA EL MODO DE TU AISLAMIENTO**

- El aislamiento es un apoyo también para protegernos y finalmente al mundo. Si hay una buena oportunidad personal y/o social, positivos del aislamiento.

Las Mutualidades de Empleados de Chile



## CORONAVIRUS (COVID-19)

### RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS EN TELETRABAJO

Con la situación mundial referida al Coronavirus, muchos trabajadores largos periodos realizando teletrabajo. El estar trabajando en casa como acostumbrado al teletrabajo, puede generar malestar psicológico que es esencial para toda la sociedad. Es por esto que, frente a la invasión de debemos enfocarnos cognitivamente a que este ejercicio está salvando.

En la Asociación Chilena de Seguridad hemos generado una serie de periodos largos trabajando dentro de casa, tomando también en el Mundial de la Salud y su informe "Mental Health and Psychosocial Cost" del 12 de marzo del 2020.

#### Preparando el día

- Mantén tu lugar de trabajo lo más **limpio** y **ordenado** que puedas.
- De ser posible, **no trabajes en la misma habitación** que tu familia. Ayudará a generar un límite entre lo laboral y lo psicológico con el trabajo. Además, ayudará a que puedas simplemente "dejar de ver" el lugar de trabajo.
- Si no puedes dejar de trabajar en la misma habitación, **visualmente** (por ejemplo, con un mueble) la habitación.

## CORONAVIRUS (COVID-19)

### RECOMENDACIONES PARA JEFATURA: MITIGAR RIESGOS PSICOSOCIALES EN TIEMPOS DE COVID-19

La situación sanitaria mundial y nacional ha impactado profundamente el día a día de las personas, las organizaciones y los países. Para enfrentar este panorama será crucial transformar la crisis en una oportunidad de crecimiento. El Coronavirus debe concebirse no solo como una pandemia sino también como una oportunidad de nuestra individualidad hacia nuestro sentido más humano y comunitario. Tránsito para conseguir observarnos, comprendernos y trabajar en equipo.

En un referente en tiempos de la crisis por COVID 19 no es una tarea fácil, sin embargo, si se tienen actitudes positivas. A través de los siguientes consejos podrás propiciar un trabajo seguro y disminuir considerablemente la incertidumbre y la preocupación de tu equipo.

## CORONAVIRUS (COVID-19)

### TELETRABAJO Y FAMILIA

Lo primero que debemos asumir cuando hacemos teletrabajo y vivimos en familia, es que podremos ser interrumpidos por miembros de tu familia con temas que ellos consideran importantes. Si un miembro de tu familia aparece en alguna videollamada, toma un momento para salir y hablar con ellos y empatizar con ellos y puede ser hasta un momento divertido y simpático. Además, muchos de tus colegas o clientes están en esta situación, por lo que centrarse con la comprensión de la mayoría.

Al principio será más desafiante el lograr una rutina cercana a un día de trabajo presencial, sin embargo, con una conversación diaria, positiva, será más fácil que te apoyen.

Es importante separar el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de la tensión laboral de la persona teletrabajadora, puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa (patrones, sindicatos, compañeros de trabajo, etc.).

#### Recomendaciones

- Conocer o establecer las prioridades familiares y domésticas, así como también las laborales.**
  - No ayudes a frustrar o planificar tus rutinas laborales.
- Planificar el día siguiente, incluyendo tus responsabilidades laborales.**
  - Con ello podrás priorizar tareas que te consumen tiempo, por ejemplo, dejar pendientes para el otro día, preparar snacks para los miembros de tu familia.
- En caso que haya otro adulto con teletrabajo, puedes establecer turnos para el cuidado de hijos pequeños o personas dependientes.**
- Es importante que converses con todos los miembros de tu familia, que comprendan que cómo cuando estás en casa, lo estás trabajando.**
- Establecer una rutina laboral y tareas que debes cumplir en un horario diario o semanal.**
- Delimita un espacio físico, como alguna habitación donde trabajarás.**
  - Si trabajas en espacios comunes define elementos que indiquen dicho espacio laboral. Como, un escritorio o un escritorio específico, cerrar tu agenda con un clip, tener una silla, tener un cartel que indique "trabajando", "videollamada", "trabajo", etc.

## CORONAVIRUS (COVID-19)

### RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL ANTE EL RETORNO AL TRABAJO PRESENCIAL

En el contexto de la crisis sanitaria por COVID-19, hemos sufrido diversos cambios. Algunos trabajadores debieron retornar al teletrabajo o seguir trabajando presencialmente con las medidas de cada uno de nosotros debe cuidarse no solo físicamente, sino también mentalmente.

En aquellas organizaciones donde se está planificando el retorno de los trabajadores promover un reiniego lo menos abrupto posible, con un proceso equilibrado de desarrollo que serán claves para una buena adaptación.

Sabemos que el teletrabajo trae consigo beneficios como una mayor flexibilidad. Investigaciones también señalan que el teletrabajo genera problemas en el trabajo, desmoronamiento de límites y estructura subjetiva del tiempo. Además, se debe tener en cuenta que la modalidad de teletrabajo informa más emociones negativas como soledad, irritabilidad y ansiedad. Todo esto, en personas que hacen teletrabajo en situaciones permanentes. En la contingencia actual, estas emociones negativas se pueden ver acentuadas en el teletrabajo. Por lo anterior, se debe tener en consideración que:

- **Acuerda** con tu jefe/a las condiciones de trabajo, entregando flexibilidad y claridad en la conciliación de roles.
- Define una rutina de trabajo que te permita determinar qué momentos son los que más te gustan y cuáles no. Considera poder planificar momentos de descanso.
- Posiciónate en un momento estratégico, que te permita estar presente en el momento de trabajo o teletrabajo.
- Reconoce que el teletrabajo o teletrabajo puede ser una oportunidad para mejorar tu bienestar.

- **LA COMUNICACIÓN ES CLAVE**  
Identificar, el proceso de reincorporación al trabajo de los trabajadores y representantes de la empresa y representantes de los trabajadores. Es importante dar visibilidad de las medidas preventivas que se implementarán en la vida laboral.
- **LA TRANSICIÓN NO DEBE SER ABRUPTA**  
Es deseable que la vuelta a una nueva normalidad sea un proceso de adaptación de vida de las personas, considerando que el teletrabajo en trabajadores genera emociones negativas y estrés.

Las Mutualidades de Empleados de Chile, por la Superintendencia de Seguridad Social (www.achs.cl)

## CORONAVIRUS (COVID-19)

### GESTIONANDO NUESTRAS EMOCIONES EN TIEMPOS DE COVID-19

**GUÍA PARA TRABAJADORES**

En estos tiempos, nos puede agobiar el miedo, nos podemos sentir inseguros o pararnos que las cosas vayan a mejorar en el corto plazo. Sin embargo, nunca.

Para administrar las emociones que genera estar en esta situación, podemos, independientemente de si estamos un distanciamiento o teletrabajo, podemos, nos puede agobiar el miedo, nos podemos sentir inseguros o pararnos que las cosas vayan a mejorar en el corto plazo. Sin embargo, nunca.

Para administrar las emociones que genera estar en esta situación, podemos, independientemente de si estamos un distanciamiento o teletrabajo, podemos, nos puede agobiar el miedo, nos podemos sentir inseguros o pararnos que las cosas vayan a mejorar en el corto plazo. Sin embargo, nunca.

## CORONAVIRUS (COVID-19)

### RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL PARA TRABAJADORES ANTE EL RETORNO AL TRABAJO PRESENCIAL

Para lograr que el proceso de retorno al trabajo en modalidad presencial sea adecuado, se requiere de la colaboración de la empresa y los trabajadores. La comunicación será clave en estos momentos, donde se deberán aprovechar las instancias que tengamos para comunicar las necesidades, personales, y empalizar con los compañeros de trabajo.

**¿DÓNDE QUEREMOS ESTAR?**

Cada persona según sus vivencias y experiencias puede estar ubicada en distintas zonas, puede sentir miedo por la situación actual, puede estar aprendiendo de esta situación para poder sobrevivir y puede estar en una zona de crecimiento donde está enfrentando el futuro. Lo importante es observar dónde estás situado al momento de retornar al trabajo presencial e intentar salir al siguiente nivel.







**NADIE CUIDA MEJOR A LOS  
TRABAJADORES DE CHILE**