



# **RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TELETRABAJO**

## **RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO**

## **EL TELETRABAJO ES UNA MODALIDAD DE ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO CARACTERIZADA POR:**

- La posición distante del/la trabajador/a respecto de la sede de su empleador/a y,
- La utilización por el/la trabajador/a de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación para desarrollar el trabajo y comunicarse con su empleador y compañeros/as.

## **CONSECUENCIAS SOBRE LA SALUD**

A continuación, revisaremos algunos riesgos para la salud mental y física del Teletrabajo:

### **Riesgos para la salud mental**

1. Tanto la sobre o subcarga de trabajo, puede producir tensión y estrés, afectando al/la teletrabajador/a en sus horarios y ritmos biológicos.
2. Además, la sobrecarga de trabajo puede llevar a algunas personas (con ciertas características) a la "adicción al trabajo".
3. Perturbaciones psíquicas como: la ansiedad, irritabilidad, estados depresivos, etc., originados en la fatiga mental.
4. Temor, aburrimiento.
5. Sensación de aislamiento, la que a su vez provoca:
  - a. Incertidumbre en la actuación (mayor probabilidad de tomar decisiones erróneas).
  - b. Alteración de la percepción del tiempo.
  - c. Fatiga patológica (física y/o intelectual).
  - d. Desequilibrios y conductas alteradas, tanto a nivel socio - afectivo como cognitivo.
6. Estrés, el que además provoca:
  - a. Irritabilidad.
  - b. Problemas de concentración.
  - c. Trastornos del sueño.
7. Ambigüedad de rol, que produce:
  - a. Estrés.
  - b. Mayor tensión y descontento en el trabajo.
  - c. Baja autoestima.
  - d. Ansiedad.
  - e. Sintomatología somática propia de la depresión.
8. Conflicto de rol, proveniente de tener que atender a expectativas conflictivas del cliente y de la organización empleadora.



9. Riegos provenientes del uso de TICs, como es el caso del estrés por la mala adaptación (emocional, cognitiva y/o conductual) a cualquier medio informático.
10. Problemas emocionales que pueden conducir a alteraciones mentales surgidas de frecuentes conflictos entre las emociones "requeridas" en su trabajo y las que el trabajador realmente quiere expresar.

### Riesgos sobre la salud física

Según cómo se concrete el teletrabajo, puede significar algunos riesgos para la salud física del/a trabajador/a.

1. Debido a que se trata de una actividad de tipo cognitivo, donde se está la mayoría del tiempo sentado, el sedentarismo es un factor nocivo de riesgo. Este favorece o agrava el riesgo de enfermedades diversas y contribuye a deteriorar el funcionamiento cotidiano o simplemente impide el mayor disfrute de las experiencias diarias.
2. Puede ser realizado en malas condiciones de tipo ergonómico: mala ubicación física del puesto de trabajo en el conjunto de la casa, mal equipamiento del espacio físico de trabajo, problemas de luz, temperatura, etc. Puede provocar:
  - a. Sensación de fatiga, cefaleas, diarreas, palpitaciones, trastornos del sueño debido a la fatiga mental.
  - b. Estrés, el cual provoca: Tensión y dolor muscular, palpitaciones, agotamiento, fatiga, sudoración excesiva, problemas respiratorios, mareos o vértigos, etc.
  - c. Tecnoestrés, el que puede manifestarse como tecnoansiedad, tecnofatiga, tecnoadición y provocar: disminución del rendimiento, problemas de sueño, insomnio, dolores de cabeza y musculares, trastornos gastrointestinales, dolor crónico, puesta en marcha de comportamientos perjudiciales como fumar, comer y beber en exceso, abuso de fármacos y otras sustancias.
  - d. Trastornos músculo esqueléticos.

## ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS QUE PUEDES APLICAR

### DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO

#### 1. Organiza tu espacio

El primer día de teletrabajo intenta preparar una estación de trabajo adecuada, y que en lo posible cuente con acceso a luz natural. Recordemos que no son vacaciones y que debemos cumplir con nuestras funciones.

#### 2. Genera un límite psicológico

Intenta que tu estación de trabajo no esté en la habitación donde duermes, para así generar un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal.

#### 3. Mantén tu rutina



Se recomienda realizar una rutina similar a un día habitual de trabajo. Levantarse, ducharse, cambiarse a ropa de día (no es recomendable trabajar en pijama), ordenar la estación de trabajo y tomar desayuno. Así estarás preparado(a) para comenzar.

#### **4. Lugar limpio y ordenado**

Durante los demás días de teletrabajo intenta mantener el lugar donde trabajarás ordenado y limpio.

#### **5. Ventila y respira**

Ventila tu espacio de trabajo, haz pausas para respirar aire fresco ya sea por la ventana, balcón o jardín.

#### **6. Planifica el trabajo y reporta a tus jefaturas**

Establece un horario de inicio y término de la jornada. Planifica qué harás cada día. Genera metas de avance diario y objetivos semanales, ya que te permitirá mantenerte motivado/a.

#### **7. Realiza algunas pausas en la jornada**

Se recomienda hacer una pausa a mitad de mañana, mantener un horario de almuerzo y una pausa a media tarde. Lo ideal es que las pausas no impliquen trabajo doméstico, sino más bien alguna breve actividad de relajación u ocio.

#### **8. Digitación intensa y pausas de 10 minutos**

En caso de trabajos con digitación intensa se recomienda descansar 10 minutos cada una hora de trabajo, para evitar problemáticas de tipo musculoesquelético.

#### **9. Respeta las comidas**

Mantente hidratado y come por lo menos 3 comidas al día (desayuno, almuerzo y cena). Y recuerda no almorzar frente a al computador. El almuerzo es un momento de descanso que debes cumplir.

#### **10. Contacto con equipo**

Trata de mantener contacto con tus compañeros de trabajo y jefatura, es recomendable hacer llamadas y/o vídeo llamadas, para evitar el aislamiento y percibir que se trabaja en compañía de un equipo.

### **FUERA DE LA JORNADA DE TRABAJO**

#### **1. Mantén actividades de ocio**

Leer, hacer deporte en casa, jugar con los hijos(as), hacer actividades que hace tiempo habíamos dejado de hacer. Intenta que las actividades de ocio no se limiten sólo al uso de la tecnología (celular, TV, tablet, etc.)

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

Llámalos por teléfono, haz videollamadas, escríbeles por mensaje. Este punto es muy importante aún más si vives solo/a. El contacto con otros ayuda a disminuir sentimientos de angustia y aislamiento.



### **3. Realiza actividad física**

Puedes crear una rutina de ejercicio simple, baila, juega en casa con tus hijos/as. Buscar videos de Youtube, descargar aplicaciones móviles deportivas y de autocuidado.

### **4. Evita la sobreinformación**

Es importante mantenerse informado, pero intenta no sobre informarte sobre la situación mundial actual, podría aumentar tus sentimientos de ansiedad o angustia. Es importante leer solo fuentes confiables y oficiales.

### **5. Cuida tu salud física y mental**

Evita el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, esto perjudicará tu bienestar físico y mental.

## **TRABAJO CON NIÑOS(AS) EN CASA**

### **1. Explícales la situación que se vive de acuerdo a su edad**

Explica a los niños que la situación de trabajar en casa es sólo por precaución, y que se hace para ayudar a que las demás personas no se enfermen y así nos protegemos todos.

### **2. Explícales que no son vacaciones**

Cuéntales que es similar a cuando tu trabajas y él/ella está en el colegio. Escribe en conjunto un horario de manera entretenida (ejemplo: en una cartulina grande) y ponlo en un lugar visible. Haz rutinas, respeta los horarios y mantén al niño(a) realizando actividades.

### **3. Mantén a los niños/as en actividades**

Por ejemplo, en las mañanas podrías asignarles tareas lúdicas, educativas o material de estudio dependiendo de la edad de éstos. De acuerdo a cada edad, restringe el acceso a dispositivos móviles y de videojuegos, estableciendo un horario para ello.

### **4. Realicen tareas que impliquen movimiento**

Motívalos a que realicen actividades físicas (se pueden encontrar en Youtube) como baile entretenido, yoga para niños. Invítalos además a colaborar en las actividades domésticas de limpieza y orden.

