



**ALIANZA DE INVESTIGACIÓN**

Análisis de condiciones laborales y  
trabajo decente: un asunto  
interdisciplinario y de colectivos

Código Hermes 44557

**Autor:**

***Nathaly Rivera Romero***

Profesora Asistente, Facultad de Enfermería  
Universidad Nacional de Colombia -Sede Bogotá

# Cuida tu Salud Mental durante el trabajo desde casa

Facultad de Enfermería  
Sede Bogotá



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

## Identifica las ventajas de trabajar en el hogar

- No tienes necesidad de arreglarte tanto, ahorrando tiempo y dinero.
- Evitas los traslados, los gastos y el estrés que esto puede producir.
- En muchos casos puedes autogestionar tu tiempo.



## Identifica las ventajas de trabajar en el hogar



- Tienes mayor tiempo para compartir con tu familia o para ti.
- Puedes comer más sano en tu hogar.
- Tienes la oportunidad para ahorrar.
- Trabajas en ropa cómoda.
- Estas en un lugar seguro.

## Autogestiona tu tiempo



***Evita la hiperconexión a las actividades relacionadas con el trabajo.***

- **Elabora** un plan de trabajo real y posible de lograr.
- Organiza tus horarios incluyendo el tiempo para el trabajo y para las actividades del hogar.
- En lo posible pon límites frente a tu disponibilidad para el trabajo en momentos de descanso.

# Autogestiona tu tiempo



*Distribuye las tareas con los demás miembros de tu hogar.*

## *Organiza tus actividades diarias*

- Levántate a la misma hora, el fin de semana puedes dormir un poco más.
- Báñate y organízate para las tareas del día.
- Desayuna, almuerzo y cena una comida ligera, no te saltes las comidas.
- Abre un espacio para hacer 20 minutos de ejercicio, yoga o meditación.
- Prepárate para dormir.

## Autogestiona tu tiempo



*Desconéctate por lo menos un día de las actividades relacionadas con el trabajo.*

*Comparte tiempo con tu familia y amigos dedica un espacio para hablar, jugar y reír, contacta a los que están lejos.*

# Cuida tu sueño

- Respeta la hora de levantarse y la hora de ir a dormir.
- No permanezcas en pijama durante el día diferencia tu ropa para trabajar de tu ropa para dormir.
- Evita o disminuye el consumo de bebidas estimulantes especialmente en la noche.
- Busca mantener tu sueño por 6 horas seguidas.
- Cena algo ligero por lo menos una hora antes de ir a dormir.
- Apaga luces, incluida la del celular antes de ir a dormir.
- Prueba hacer un ritual del sueño que permita a tu cuerpo prepararse para ir a dormir.



# Infórmate

- *Evita gastar tu tiempo buscando noticias e información todo el día, programa un horario máximo dos veces al día.*



- *No te satures ni satures a otros con información.*
  - Frente a cursos, webinar y conferencias prioriza. Temas de tu interés y que se adapten a tus horarios, no tienes que estar en todos.
  - Identifica si estas produciendo contenido de más para compartir.
  - Comparte información positiva, diferente, creativa.

- *Busca información de fuentes oficiales y confirmadas.*

## Permite un espacio y un tiempo para ti



- Identifica las emociones y sentimientos que estás viviendo.
  - Siente y acepta tus emociones, permítete un tiempo para comprenderlos.
- Comparte las emociones con personas de tu confianza.
  - Evalúa de forma objetiva tu situación actual.
  - Se amable y compasivo con los demás y contigo.
    - Busca ayuda profesional si la necesitas.

## Recuerda que cuando no manejas las emociones

- Puedes caer en ocuparte y llenarte de trabajo para evadir las emociones.
  - Durante el día es posible que aumentes la cantidad y el número de porciones de los alimentos, para compensar la sensación de estrés.
  - Puedes experimentar rabia o enojo fácilmente lo que puede estar ocultando la tristeza o el miedo.
- Es posible que aumentes el consumo de sustancias psicoactivas para disminuir la ansiedad o intentar rendir más.

*Estamos en un periodo de crisis debemos aceptar nuestra realidad, bajar las expectativas y buscar las herramientas para adaptarnos y ser más efectivos.*

# Referencias:

- Hong Kong Red Cross, Feb 2020, First edition. Afrontamiento Psicológico durante un brote de enfermedad - Personas que están en cuarentena
- Minsalud. ¿CÓMO PROTEGEMOS NUESTRA SALUD MENTAL ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19? Convivencia Social y Salud Mental Boletín #2. Marzo 2020 [Traducción al español]
- Grupo de Referencia del IASC para la SMAPS en Situaciones de Emergencia (Distribución: 14 de marzo 2020)
- OPS. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 12 de marzo del 2020