

# TELETRABAJO Y CLASES EN LÍNEA



Establece una rutina que pueda funcionar en el contexto en el que te encuentras, toma en cuenta las tareas y el funcionamiento familiar.

Establece horas de inicio y término, y define pausas durante el día para mantener un ritmo adecuado de trabajo y disminuir el cansancio.



Dúchate y cámbiate de ropa. Marca una diferencia entre el trabajo/estudio de la vida doméstica.

Establece un lugar en donde trabajar o estudiar. Si no puede ser un lugar distinto al que duermes, toma distancia de este.



Si tu trabajo o estudio requiere que estés frente a un computador, toma distancia de este cuando descanses o cuando comas.

No te saltes los horarios de las comidas, es necesario tener por lo menos tres comidas al día.



Si te sientes cansado, haz una pausa y realiza alguna actividad que te permita distraerte por un rato.

Es normal sentir estrés, confusión, enojo o miedo. Pide ayuda si lo sientes necesario, existen muchas formas, incluso online.



¡Infórmate! Pero busca siempre en fuentes oficiales y no más del tiempo necesario, puede aumentar tu ansiedad.

\*Si sientes que necesitas ayuda, consulta este link: <https://bit.ly/2zF3Bip>

**Fuentes:** Chile Atiende. (2020). Ley de Trabajo a Distancia y Teletrabajo. Santiago, Chile: Chile Atiende. Recuperado de <https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/77354-ley-trabajo-a-distancia-y-teletrabaj>

Clínica Alemana. (2020). ¿Cómo disminuir los efectos psicológicos del aislamiento por Coronavirus Covid-19?. Santiago, Chile: Clínica Alemana. Recuperado de <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2020/c%C3%B3mo-disminuir-los-efectos-psicologicos-del-aislamiento-por-coronavirus-covid-19>

World Health Organization. (2020). Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak. Sin lugar de publicación: World Health Organization. Recuperado de [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2)

**Nombres:** Esperanza Cámbara y María Soledad Sotomayor.

**Supervisores:** Alejandra Mosso, Sergio Arias y Vania Kuzmanic.