

# Guía para un teletrabajo saludable



## Contenido

<b>Consejos para teletrabajar y que te cunda el día</b> .....	2
<b>Fatiga física</b> .....	9
<b>Consejos para evitar la fatiga física</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>Ejercicios para cuidar la vista</b> .....	19
<b>Fatiga emocional</b> .....	24
<b>Aislamiento y soledad</b> .....	27
<b>Desconexión digital</b> .....	30
<b>Teletrabajo y medio ambiente</b> .....	35
<b>Teletrabajo con niños pequeños en casa</b> .....	38

## Consejos para teletrabajar y que te cunda el día

Suena el despertador. Te levantas, tomas una ducha, te preparas un buen desayuno, te vistes... ¡pero hoy no toca ir a la oficina! Así comienza tu primera jornada de teletrabajo y es que, a priori, poder realizar tus labores profesionales en remoto ofrece un sinfín de ventajas. Sin embargo, hay que tomar una serie de hábitos y precauciones para que el trabajo en tu domicilio no acabe por volverse una pesadilla. Para que todo esto no suceda, te ofrecemos una serie de consejos para que tu adaptación al teletrabajo sea lo más llevadera posible, minimizando así las molestias tanto para el trabajador como para la empresa.

### Vístete como si fueses al trabajo

Lo decíamos al principio de este post. Trabajar en pijama o en chándal puede ser los más cómodo del mundo, pero con el tiempo te darás cuenta de que no es una buena idea. Distinguir entre tu trabajo y tu vida privada es uno de los pasos principales para mantener la concentración y productividad en tus labores profesionales.

### Mantén la rutina

Evidentemente la flexibilidad del teletrabajo es mucho mayor y podrás conciliar mucho mejor tus quehaceres personales, pero no conviene dejar de lado tu rutina habitual. Planifica tu horario, evita la procrastinación y compenétrate con el resto de tus compañeros, ¡seguro que entre todos lográis llegar a los objetivos de la forma más amena y efectiva posible!

### **Crea tu propio puesto de trabajo**

Encuentra un puesto limpio y cómodo en tu hogar (tampoco en exceso ;) ) y organízalo a tu gusto para lograr un ambiente adecuado a tus labores. El silencio, la buena iluminación y un equipo de trabajo adecuado son esenciales para ello.

### **Plantéate objetivos diarios**

A la hora de organizar tu trabajo en casa es recomendable que establezcas tus propios objetivos de trabajo de forma diaria. El crear estas micro metas a corto plazo y cumplirlas hará tu jornada laboral más llevadera y eficiente. Recuerda: ¡di no a la procrastinación!

### **Realiza pequeñas pausas**

El trabajo a solas durante largos periodos de tiempo, y más delante de una pantalla, puede hacerse muy tedioso e incluso perjudicar tu salud. Por ello, realiza breves pausas de 5 a 10 minutos cada hora y media de trabajo. Esto te ayudará a mantener tu concentración y conservar mejor tu energía.

### **Mantén el contacto con tus compañeros**

Teletrabajar no es el fin de las relaciones con tus compañeros. Es recomendable que, tanto para una mejor organización como para mantener la normalidad, sigas relacionándote con tus acólitos de la oficina. Tienes un sinfín de herramientas para ello: WhatsApp, Hangouts, Microsoft Teams... Eso sí, no te dejes llevar por la tentación de Instagram y sus stories.

### **Huye del sedentarismo**

Estar en casa no significa estar todo el día sentado. Una vez finalizadas tus labores profesionales, o incluso en los descansos, es

ideal que realices ejercicio físico para mantener tu vitalidad. Puedes realizar numerosos ejercicios en casa: flexiones, abdominales, estiramientos, ejercicios con cintas...

Además, la alimentación también juega un papel importante, así que aléjate de la cocina entre horas y mantén una dieta sana y equilibrada, a poder ser evitando los ultraprocesados.

**Crea tu propia oficina en casa:** Un entorno cómodo, con todo lo necesario alrededor, bien iluminado, limpio y en silencio. Tener las cosas ordenadas, favorece el orden mental.

**Separa los espacios:** No trabajes, veas películas o series, y comas en el mismo lugar. El cerebro necesita sentir que se mueve por distintas estancias y que cada una de ellas le transporta a una emocionalidad. Si no quieres que el estrés te invada en el sofá, o que las preocupaciones aparezcan mientras cocinas, el primer paso es separar.

**Recuerda las ventajas:** Ahorro de tiempo y dinero en desplazamientos, comida sin tupper, flexibilidad horaria, posibilidad de conciliar, etc.

**Reorganiza tus rutinas:** Por ejemplo, si en el trabajo desayunabas con los compañeros, busca un lugar de la casa donde poder hacer los mismo, pero adaptado a la nueva realidad. Prepárate un buen desayuno, mira un rato la tele, lee el periódico, etc. Y si vives con alguien, llega a acuerdos sobre la nueva logística del hogar.

**Marca bien los límites:** A veces teletrabajar puede llevarnos a sobre trabajar. No seas tan exigente contigo mismo y aprende a cuidar tu faceta como profesional.

**No te abandones:** Olvídate de trabajar en pijama, no peinarte, o arreglarte. Poner el modo “on” trabajo, implica prepararse para él.

**Respetar las pausas:** Para mantener tu concentración y productividad elevada es importante poder descansar durante la jornada laboral. Si trabajas frente al ordenador, lo recomendado es apartar la vista de la pantalla durante ese tiempo.

**Mantente activo:** Reducir la movilidad fuera del hogar, implica el deber de hacer estiramientos o ejercicios tanto fuera como dentro de la jornada laboral.

**Socialízate:** Relaciónate con tus compañeros de trabajo como si estuvieras en la oficina. Si tienes la posibilidad, incluso tomad un café mientras realizáis una videollamada. Fuera de horas contacta por teléfono, redes sociales, etc.

**No procrastines:** Trabajar desde casa implica disciplina y constancia. No te dejes llevar por la pereza y márcate objetivos realista diarios. Los hábitos también se pueden desarrollar.

DKV Salud

## Consejos para teletrabajar



DKV Salud



Respetar los descansos

DKV Salud



Ten un horario fijo



Contacta con compañeros



Túrnate para cuidar los hijos



Busca un espacio propio



No trabajes en pijama

## Cómo tiene que ser tu espacio de trabajo en casa

Quizá te haya pillado de improviso, y por lo tanto **no contabas con un espacio en casa apropiado para trabajar**. Esto ha hecho que tengas que aprovechar sillas de otras estancias, colocar libros debajo del portátil para poder tenerlo a una altura correcta, o montar una mesa de oficina en mitad del salón, y es posible que **ese lugar de trabajo no sea el más ergonómico** que se diga...

Si trabajas desde casa, es importante **contar con un espacio de trabajo propio para desempeñar tu labor**. El espacio de trabajo debe estar lo más alejado posible de las áreas comunes de la casa como la cocina, y **dedicado exclusivamente para trabajar**, así que, olvídate de trabajar desde el dormitorio donde descansas. Si no sabes qué es lo que no puede faltar en tu rincón de trabajo en casa, toma nota de los imprescindibles.

### Mesa y silla ergonómica

Por supuesto, la mesa y la silla son dos indispensables en cualquier espacio de trabajo en casa. Vas a pasar muchas horas

sentado así que debes **elegir una silla que se adapte y te permita tener la espalda en la posición correcta** para evitar problemas de espalda como lumbalgia o problemas cervicales. En cuanto a la **mesa de trabajo, debe tener el espacio suficiente** para que puedas tener todo a tu alcance. Además, tanto la silla como la mesa deben encajar para que la altura sea la adecuada y mantengas la espalda recta, los brazos apoyados y la altura del ordenador quede de tal manera que la pantalla quede por encima de tu vista.

### Iluminación

Debes elegir un lugar de trabajo en casa en el que, a ser posible, entre **luz natural**, y, además, **no colocarte mirando hacia la ventana**, así que preferiblemente coloca la mesa de tal forma que la ventana quede a un lado y la luz no entre de forma directa hacia tus ojos. Además, deberás contar con una buena **lámpara o flexo como iluminación adicional**. Si cuentas con una ventana con luz natural, es recomendable que coloques el flexo en la parte opuesta a la ventana para recibir luz por ambos lados. Y si la habitación cuenta con **poca o nula iluminación natural**, te recomendamos que utilices **dos fuentes de luz**, una lámpara de techo y una de sobremesa tipo flexo.

### Ordenador

Si utilizas un ordenador portátil y no tienes una pantalla adicional, **intenta que el ordenador portátil tenga la altura correcta**, de modo que no tengas que mirar hacia abajo y fuerces el cuello. Lo ideal sería contar con un alzador, pero si no cuentas con uno, puedes colocar libros de modo que el portátil quede inclinado y la pantalla esté en un ángulo de 15<sup>a</sup>.



## Decoración

Sí, la decoración también es importante a la hora de montar tu espacio de trabajo en casa. Un espacio agradable te hará sentirte mejor durante las horas de trabajo. Puedes incluir los siguientes elementos decorativos:

- **Plantas**, ya que transmiten paz y tranquilidad, y además su ligero aroma fresco te traerá un pedacito de la naturaleza a casa.
- **Velas aromáticas o ambientador** para un olor fresco y ligeramente perfumado.
- **Corcho, pizarra o un planificador**, material de oficina perfectos para cuando tengas que anotar algo o te venga la inspiración. Además de resultarte muy práctico, puede darle un toque innovador a tu oficina.
- **Material de oficina**: tal y como tenemos en las oficinas, en el trabajo en casa tampoco pueden faltar un calendario (de mesa o de pared), cuadernos, bolígrafos, rotuladores, post-it o lo que vayas a necesitar.
- Si vas a crear un nuevo espacio de trabajo, piensa en la **pintura**, que deben ser colores muy claros o neutros (blanco, gris, tonos pastel) que sean alegres, pero a la vez no distraigan.
- **Recuerdos**: estar tantas horas en casa sin tener contacto físico con otras personas puede resultar solitario, por lo que colocar un marco con alguna foto familiar o de amigos también es recomendable.
- Los expertos recomiendan tener un **punto focal que nos permita centrar la atención**. Puede ser un cuadro o una fotografía o decoración de pared, que debe estar colocado frente a tu área visual.

## Orden y limpieza

Parece obvio, pero sí. Tu **lugar de trabajo debe estar limpio y ordenado**. No acumules objetos, papeles, vasos de agua, el plato con el almuerzo o la colada. Deshazte de todo aquello que no utilices y retira todo lo que no sea parte de tus tareas de trabajo. En cuanto al cableado, intenta que no entorpezcan, no solo por estética sino por seguridad. Si cargas el móvil, desenchufa el cargador de la luz, no dejes cables sueltos y si es posible, utiliza organizadores de cables.

## Fatiga física

Al igual que durante la jornada que realizamos el trabajo en la oficina, desde casa debemos tomar una serie de medidas para evitar que el teletrabajo nos ocasione **problemas de fatiga tanto física como mental**.

En muchos casos la opción de trabajar en casa nos ha venido impuesta por la **imposibilidad de acudir a nuestro lugar de trabajo** por las medidas derivadas del estado de alarma acordado por la emergencia sanitaria en la que estamos inmersos. En otros casos esta modalidad de trabajo ya se había utilizado puntualmente durante alguna circunstancia personal que **nos había obligado a quedarnos en nuestro domicilio**.

Al no tratarse de una metodología extendida en el funcionamiento normal de las compañías, muchos de nosotros **no tenemos en nuestras casas unos medios adecuados para realizar el teletrabajo** sin riesgo de sufrir una lesión por una mala postura prolongada en el tiempo.

## Ergonomía del puesto de teletrabajo

Dependiendo del tamaño de nuestras viviendas no podremos dedicar una estancia por completo como oficina o lugar de trabajo y su equipación no será la adecuada para **poder teletrabajar en las mejores condiciones**.

En las empresas es habitual contar con un **departamento de riesgos laborales** que se encargan en gran medida de proveer a los trabajadores de las herramientas y equipos necesarios para trabajar en las mejores condiciones y evitando posibles lesiones físicas. Este equipo de profesionales de la prevención, también serán los encargados de suministrar a los empleados **consejos y reglas para evitar**, además de la fatiga física, la fatiga mental y visual.



En el caso del teletrabajo somos nosotros los encargados de establecer una serie de **pautas ergonómicas para evitar posibles problemas de salud**. Entre ellas destacamos las siguientes:

- La mesa que utilicemos como escritorio debe tener **un tamaño lo suficientemente grande** como para poder colocar el portátil u ordenador con el teclado y el ratón y tener la libertad necesaria para poder manipularlos sin problemas.
- La altura de la mesa debe **coincidir con la altura de nuestros codos** cuando estamos sentados, que estos puedan estar en descanso y flexionados formando un ángulo de 90°.
- Las piernas deben tener **espacio bajo la mesa** para poder moverlas y estirarlas sin que ningún objeto lo impida.
- Es importante que **el borde superior de la pantalla del ordenador quede a la altura de la horizontal de nuestros ojos** o ligeramente por debajo para evitar malas posturas del cuello.
- En cuanto a la silla que debemos utilizar a ser posible una con **regulación de respaldo y altura**.
- El asiento debe estar tapizado de un **tejido transpirable**.
- Las piernas deben tener la posibilidad de **apoyar los dos pies en el suelo** y que las piernas formen un ángulo de 90° con el asiento, si esto no fuese posible, se deberá hacer uso de un reposapiés.
- La distancia adecuada entre nuestros ojos y la pantalla debe ser de entre **40 y 55 cm**.
- La pantalla deberá estar colocada de manera **perpendicular a las ventanas** para evitar posibles reflejos.
- Los materiales que utilicemos con asiduidad deberán estar **colocados cerca** para no tener que hacer giros de cuello innecesarios.

- Descansaremos la vista cada cierto tiempo **mirando a lugares lejanos**, cambiando el enfoque ayudamos a relajar los músculos visuales.
- Establecer **periodos de descanso de 5 o 10 minutos** cada hora trabajada. Estos descansos los podemos dedicar a hacer algún tipo de ejercicio para estirar los músculos que tenemos contraídos mientras estamos sentados. Un ejemplo sería levantarse y realizar suaves movimientos de cuello moviendo la cabeza de manera circular.

### Principales lesiones por fatiga física

Como consecuencia de una mala postura en nuestro lugar de teletrabajo, podemos sufrir una **lesión por fatiga física**. Estas lesiones son en su mayoría:

- **Lesiones osteoarticulares**
- **Lumbalgias**
- **Síndrome del codo del tenis** (afectación músculos del antebrazo)
- **Síndrome del túnel carpiano** (Inflamación del nervio del túnel carpiano)
- **Tendinitis**

Para evitar este tipo de lesiones, se recomienda seguir las pautas establecidas en el apartado anterior en el que mencionábamos que características debe cumplir el espacio que elijamos en casa como nuestro lugar de trabajo, como puede ser el tamaño de la mesa, la posición del ordenador, la silla... Y los descansos que debemos

tomar cada cierto tiempo para poder desconectar y realizar ejercicios de estiramientos.

Para recuperarse de una lesión por fatiga física se recomienda descansar y evitar en mayor medida el uso de la musculatura afectada y corregir la postura o movimiento que ha desencadenado el dolor y a la larga la lesión.

En el caso de que el reposo de la zona lesionada no alivie el dolor y sigamos teniendo limitado el movimiento del grupo muscular afectado, será recomendable acudir a un fisioterapeuta titulado para que nos evalúe y nos recete un determinado tratamiento para aliviar y recuperar la musculatura afectada.

## Pausas y estiramientos para evitar dolores de espalda y de vista

La irrupción del Covid-19 en nuestras vidas ha traído una serie de cambios en nuestra rutina diaria. Uno de los más importantes ha sido la **implementación del teletrabajo** como opción prioritaria en el mundo laboral. Para evitar lesiones musculares es aconsejable aprovechar las pausas para **realizar una serie de estiramientos**.

### Mala ergonomía para teletrabajar

Llevarnos el trabajo a casa de manera repentina provoca que en una gran mayoría de los hogares, la estancia que se ha seleccionado para convertirla en nuestro nuevo despacho u oficina no cumpla **los requisitos ergonómicos necesarios para evitar lesiones osteomusculares**.

Para que **el teletrabajo se realice en buenas condiciones** es necesario una serie de elementos para cuidar nuestra postura corporal durante las horas que vamos a estar sentados frente al ordenador.

El primer elemento a tener en cuenta es **la silla** en la que vamos a estar sentados durante al menos 8 horas. Según las pautas ergonómicas estipuladas por los servicios de prevención de riesgos laborales de las empresas, **nuestros asientos deberían poder ser regulados en altura y respaldo**. A esto habría que sumarle un buen acolchado y a ser posible que ese acolchado estuviese forrado con un material textil transpirable.

El segundo elemento importante es **la mesa** en la que vamos a colocar nuestro equipo informático. Ésta deberá ser de **un tamaño suficientemente grande** que nos permita disponer de espacio suficiente para tener todos los documentos que necesitemos al alcance y nos sobre espacio para acceder con facilidad al teclado y al ratón.

### **Pausas y teletrabajo**

Igual de importante que las **medidas ergonómicas** que debe tener nuestra nueva ubicación laboral, son **las pausas que debemos establecer cada cierto tiempo para poder desconectar** del trabajo y evitar cualquier tipo de fatiga, ya sea física, mental o visual.

Según las pautas médicas, es aconsejable realizar pequeñas pausas, de **5 a 10 minutos de duración cada hora u hora y media de trabajo**. En algunos casos, y cuando la tarea que

estamos realizando necesite de gran concentración y atención al detalle, las pautas se pueden retrasar hasta que terminemos la tarea, nunca más allá de las dos horas, y realizar un descanso de mayor duración alrededor de los 20 minutos.

### Estiramientos durante el teletrabajo

Durante estas pausas de descanso, podemos aprovechar para realizar **una serie de ejercicios de estiramientos** que nos van a servir para evitar los dolores o lesiones comunes que podemos sufrir por mantener la misma postura durante varias horas.

Las zonas del cuerpo que más sufren por estar sentados frente al ordenador durante largos periodos de tiempo son la zona de **las cervicales y la zona lumbar**. Dicho esto, realizaremos estiramientos centrados sobre todo en ejercicios de movilidad del cuello, rotaciones en el sentido de las agujas del reloj, estiramientos laterales del cuello ayudándonos de las manos, etc.

Con respecto a los **ejercicios de estiramiento** que podemos realizar para evitar dolores lumbares encontramos algunos cuya realización es muy sencilla.

### Relajación rápida de espalda



Masajear omoplato



Masajear el brazo



Masajear la clavícula



Repetir en el lado contrario



Relajar con toques las zonas



**Tumbado boca abajo, estirar los brazos, cuello hacia arriba para arquear la espalda.** Mantener la postura unos segundos y volver a la posición inicial relajado y tumbado boca abajo. Repetir varias veces.

**Sentado sobre tus piernas, apoyar los glúteos en los tobillos y estirar los brazos con las palmas de las manos apoyadas en el suelo.** Aguantar unos segundos, relajar y repetir varias veces.

**En la posición con las rodillas y manos apoyadas en el suelo arquear la espalda metiendo la cabeza entre los hombros.** Aguantar unos segundos y realizar el movimiento inverso estirando el cuello por encima de los hombros y arqueando la espalda de manera contraria al movimiento anterior.

También podemos aprovechar estas breves **pausas en el teletrabajo para realizar estiramientos con el mobiliario** que tenemos a mano, con una mesa y una silla es suficiente para completar una rutina de estiramientos. Entre los ejercicios que podemos realizar de manera sencilla están:

**Sentados en la silla con la espalda recta,** levantar las piernas hasta obtener un ángulo de 90° con el tronco y mantener esa postura unos segundos. Con este ejercicio estaremos trabajando las abdominales.

**Apoyados con las manos en la mesa,** estirar una de las piernas y flexionar la contraria, cambiar y realizarlo a la inversa, estirar la pierna flexionada y flexionar la que teníamos estirada.

**Con la silla a tu espalda**, colocar las manos sobre el asiento y las piernas totalmente estiradas, flexionar y estirar codos manteniendo la posición inicial de piernas estiradas.

**Utilizando la silla, coloca los pies sobre el borde y la espalda en el suelo.** Levanta los glúteos dejando apoyada la parte superior de la espalda en el suelo.

Como has podido comprobar mantenerse activo durante el **teletrabajo** es sencillo acoplando una rutina de ejercicios y estiramientos en nuestra rutina diaria y nada mejor que aprovechar las pausas recomendadas para activarnos y evitar posibles dolores o lesiones musculares.

## Consejos para evitar la fatiga física

Es posible que durante el tiempo que has teletrabajado, al no tener un espacio de trabajo ergonómico, hayas notado molestias, ya no solo en la espalda, sino también dolores de cabeza y picor ocular causado por pasar demasiadas horas frente al ordenador o teléfono móvil. Este problema de fatiga ocular es muy común entre las personas que hacen un uso frecuente de pantallas. Además, todo ello sumado a lo que, comentado, de no tener un espacio de trabajo adecuado, con una distancia correcta a la pantalla del ordenador, incluso no haciendo hincapié a la importancia de tener la pantalla del ordenador a la altura correcta, por encima de tus ojos.

### Qué es la fatiga visual

La fatiga visual no es una patología ocular sino la consecuencia de una exigencia a tus ojos, ya que aparece tras un esfuerzo excesivo.

Cuando sometemos a nuestra vista a gran esfuerzo por enfocar objetos de cerca durante un tiempo prolongado, nuestra vista está en tensión, algo que no sucede de la misma forma cuando miramos al horizonte, cuando miramos de lejos, donde no se hace un trabajo tan forzado.

Cuando pasamos mucho rato leyendo o mirando fijamente una pantalla, los músculos oculares manifiestan un cansancio, una fatiga visual. Del mismo modo, en condiciones de poca o excesiva luz, nuestros ojos también se ven obligados a realizar un gran esfuerzo para enforzar y regular la entrada de luz.

### Causas comunes de la fatiga visual

- Pasar mucho tiempo usando visión próxima
- Frecuentes cambios de enfoque cerca-lejos
- Una luz inadecuada
- Demasiadas horas frente a un dispositivo: ordenador, móvil, televisión
- Trabajo con alta atención visual
- Sequedad ambiental



**GUÍA GRATUITA**

¿Cómo afectan las pantallas a nuestra vista? Cuida tu salud ocular, y revisa las señales que indican que debemos visitar al oftalmólogo

Descargar 

## Síntomas de la fatiga visual

La fatiga visual se puede manifestar de diversas formas, si bien las más comunes son molestias en los ojos, dolor de cabeza, enrojecimiento y picor de los ojos y visión borrosa o desenfocada.

- Dolor de cabeza
- Ojos irritados o secos
- Visión borrosa
- Dificultad para enfocar
- Molestias a la luz
- Visión doble
- Destellos
- Ojos rojos
- Sensación de quemazón
- Lagrimeo

## Ejercicios para cuidar la vista

El descanso, una buena iluminación y estos sencillos ejercicios te ayudarán a mermar los efectos de la fatiga visual.

### Reflejos en la pantalla

Los molestos reflejos en la pantalla, causados por una mala iluminación, pueden causar fatiga visual. Por eso, lo ideal es, que, si en nuestro puesto de trabajo hay luz natural, nos coloquemos de manera perpendicular, que la ventana quede a nuestro lado derecho o izquierdo, pero nunca mirando hacia la ventana, teniendo así luz directa a nuestros ojos, o detrás nuestro, provocando de esta manera reflejos en la pantalla. Si esto no fuera posible, deberemos atenuar la entrada de luz con una persiana o cortina.

Además, es recomendable tener una iluminación extra en la mesa tales como un flexo o una lámpara de sobremesa. Y si no tenemos luz natural en la habitación, la recomendación es contar con dos focos de luz, una lámpara o foco en el techo y otra luz secundaria en la mesa de escritorio.

### **Ergonomía y postura**

Mantener una postura correcta no solo afecta a nuestra espalda, sino también a nuestra salud ocular. En este sentido, la pantalla de nuestro ordenador debe ser elevada, a la altura de los ojos, y la distancia debe ser de medio metro, de modo que no tengamos la vista muy cerca del dispositivo electrónico, móvil, tablet u ordenador.

### **Uso de gafas o lentes de contacto**

Proteger la visión de la luz nociva con unas lentes específicas también puede reducir la fatiga visual provocada por el exceso de horas frente al ordenador. Existen en el mercado lentes para personas que sufren miopía, hipermetropía o astigmatismo que filtran la luz eliminando la violeta y los rayos UV.

### **Alimentación**

Quizá pienses que la alimentación no tenga relación con la fatiga visual, en ese caso, estás equivocado. Una buena hidratación y una alimentación equilibrada también influye en nuestra salud ocular. Por lo que te recomendamos que, con el fin de mantenerte hidratado, no esperes a tener sed, sino que bebas agua frecuentemente hasta beber alrededor de 2 y 2,5 litros de agua al día. En cuanto a la alimentación, debe ser equilibrada y saludable,

priorizando los alimentos frescos y minimizando el consumo de aquellos alimentos procesados, ricos en azúcares, harinas refinadas y grasas trans. Los nutrientes que no deben faltar para una buena salud ocular son:

- **Alimentos ricos en Omega 3**

El síndrome de ojo seco, asociado a una disminución de lágrimas necesarias para la salud ocular, puede deberse a diferentes razones, tales como el envejecimiento, la exposición a entornos secos, el tabaco, alergias o una exposición elevada a pantallas, pero también se ha asociado a un nivel bajo de omega 3. Los omega 3, en este sentido, mejoran el funcionamiento de las glándulas responsables de segregar grasas que revisten la superficie ocular. ¿Qué alimentos contienen omega 3? El omega 3 lo podemos encontrar en el **pescado azul** (salmón, atún, sardinas, caballa, marisco), **huevos y lácteos**, y fuentes vegetales como la **soja, los frutos secos y las semillas de linaza**.

- **Betacarotenos y vitaminas para mejorar la vista**

¿Cuántas veces has oído hablar de que comer zanahorias es bueno para la vista? **La vitamina A y la vista son buenos aliados**, es una buena fuente de vitaminas para evitar la **degeneración ocular**. La zanahoria también es rica en rodopsina, un pigmento que nos ayuda a ver en situaciones de poca luz. Pero esto no significa que tengas que comer zanahorias cada día e incorporarlo en todas las comidas, no es milagroso, si bien como decimos, son beneficiosas.

- **La Vitamina C**

La vitamina C es un nutriente indispensable en nuestra dieta, que podemos encontrar en múltiples frutas como el **kiwi, cítricos, fresas, y verduras como el brócoli**. Aparte de ser alimentos antioxidantes, también ralentizan el envejecimiento ocular.

- **Luteína**

Este nutriente lo encontramos en la **col, espinacas o el brócoli** y son importantes para mantener una buena salud ocular, sobre todo están relacionadas con un menor riesgo de desarrollar cataratas.

Por lo tanto, una dieta rica en frutas y verduras y alimentos frescos como pescado o frutos secos son una buena defensa frente a problemas de visión.

### **La regla 20-20-20**

Uno de los ejercicios más básicos para evitar fatiga visual es hacer **pequeños descansos de nuestra vista**. ¿Cómo? Podemos aplicar una sencilla 'regla' que consiste en hacer **descansos cada 20 minutos durante 20 segundos enfocando a un objeto que esté a unos 20 pies de distancia**, o lo que es lo mismo a unos 6 metros. Con esta técnica se consigue que nuestra vista descansa y que nuestros ojos no estén enfocando en distancias cortas durante mucho tiempo seguido.

### **Parpadear**

¿Sabías que podemos parpadear hasta 25 veces por minuto durante una conversación? Cuando estamos frente a una pantalla, ya sea de ordenador o de móvil, la **frecuencia de parpadeo se reduce a cinco veces menos**. Estamos tan absortos mirando la

pantalla que apenas parpadeamos más de una vez cada diez segundos. Por ende, el hecho de reducir la frecuencia de parpadeo provoca que segreguemos menos lágrimas y se contraiga el síndrome de ojo seco. La recomendación es **parpadear frecuentemente de manera voluntaria** para evitar desarrollar ojo seco, algo que puede derivar en otros problemas de salud visual.

### Movimientos oculares

Tal y como hacemos estiramientos y movimientos de nuestro cuello, espalda y extremidades para evitar la fatiga física causada por permanecer muchas horas sentados o tras largas horas de trabajo, unos simples ejercicios oculares también harán que nuestra vista descanse y evitemos la fatiga visual.

- **Coloca las palmas de las manos sobre tus ojos**

Sentado, reposa los brazos sobre la mesa o los reposabrazos de silla o sillón, **cierra los ojos y coloca las palmas sobre tus ojos**, para estar completamente a oscuras. Con los ojos cerrados y tapados, inspira y expira de forma relajada durante uno o dos minutos. Retira las manos de tus ojos y ábrelos poco a poco.

- **Movimientos en todas las direcciones**

Con la cabeza recta y sentado, dirige la mirada a lo lejos y mantenla durante **dos o tres segundos en cada una de las direcciones**: mira hacia arriba, hacia abajo, a la izquierda y derecha, pero importante, **no muevas la cabeza, solo los ojos**.

- **Masaje**



Con las yemas del dedo índice, realiza **movimientos suaves y circulares sobre el párpado móvil**, por debajo de la ceja, a modo de masaje relajante.

## Fatiga emocional

Con el ritmo de vida actual no es extraño que suframos episodios de fatiga mental en los que el estrés nos supera y nos deja fuera de juego.

La fatiga mental muchas veces la confundimos con episodios de fatiga física, aunque no son exactamente lo mismo. Los episodios prolongados de ansiedad, depresión, la carga excesiva de trabajo o la falta de recursos nos originan síntomas como la pérdida de energía, la somnolencia, la desmotivación o la apatía.

## Síntomas de la fatiga mental

El cansancio mental va ligado en la gran mayoría de las ocasiones va asociado al trabajo y las causas más frecuentes de estos episodios de fatiga mental son:

- **Carga mental:** en algunas ocasiones las tareas excesivas en el ámbito laboral prolongadas en el tiempo pueden derivar al agotamiento de los recursos de cada persona.
- **La organización:** la cultura empresarial, el equipo de personas que la forman y el liderazgo ejecutado por los superiores también puede ser un motivo de cansancio mental.
- **Factores personales:** Cada persona tiene un límite de estrés y soportan mejor la ansiedad que se provoca en tiempos de carga excesiva de trabajo.

- Estrés y ansiedad: estos dos factores son principales causas de la fatiga mental, pero al contrario que puede pensar la gente, no solo la carga excesiva de trabajo puede aumentar el grado de ansiedad o estrés. Situaciones como la que estamos viviendo con el coronavirus o experiencias traumáticas pueden derivar en un incremento exponencial de estas dos dolencias.
- Trabajos mentales: los trabajos en los que la mente es la principal herramienta son más propensos de sufrir episodios de fatiga mental.
- Depresión: la fatiga mental es uno de los síntomas de esta dolencia.

### Soluciones a la fatiga mental

El estado de agotamiento total que sufre la persona que se encuentra afectada por la fatiga mental puede superarse e incluso tomando ciertas actitudes podemos llegar a evitarla.

Entre los consejos que podemos seguir para mantener lejos el temido cansancio mental son los siguientes:

1. Ambiente laboral: pasamos una gran parte de nuestra vida en nuestro lugar de trabajo por eso es aconsejable intentar conseguir que el ambiente laboral sea el mejor. Si nos sentimos cómodos, llegamos a ser más productivos y nos sentimos tranquilos con lo que evitamos incrementar el nivel de estrés y mantenemos a raya la fatiga mental.
2. Mantente activo: aunque el cansancio mental afecta principalmente nuestra mente, no debemos descuidar nuestra salud física. Mantener unos hábitos saludables nos hace sentirnos más felices, mejora nuestra autoestima y nos sentimos

- mejor. Todo ello se debe a que practicar cualquier tipo de actividad física ya que liberamos endorfinas y serotonina.
3. Descanso necesario: Ya sabemos que tener un buen descanso nos ayuda a afrontar la jornada en las mejores condiciones. Los expertos recomiendan un mínimo de 8 horas de descanso aunque dependiendo de las necesidades individuales ese periodo puede reducirse un poco siempre y cuando no baje de 7 horas. Una breve siesta puede ayudarnos a completar nuestro tiempo de descanso diario y conseguir que estemos más despejados para afrontar la segunda mitad de la jornada con energía renovada.
  4. Meditación: Esta práctica puede ayudar a relajarnos y bajar el nivel de ansiedad que tengamos. Además puede educarnos a conectar con nosotros mismos y a tener la mente más calmada en situaciones estresantes.
  5. Alimentación e hidratación: Cada vez más somos conscientes de la importancia de los alimentos que incorporamos en nuestra dieta y como estos pueden ayudarnos a tener los nutrientes necesarios para afrontar jornadas exhaustivas en las que la demanda mental es alta. En estos casos es importante la ingesta de determinados alimentos puesto que estos nos ayudan a mantener la mente activa y reducir la fatiga mental. Igual de importante que la alimentación es tener una buena hidratación que ayude a nuestro organismo a mantenerse en perfectas condiciones. El agua evita la deshidratación que es una de las causas de la fatiga mental.

6. Vacaciones: si ves que el agotamiento físico y mental te ha superado es el momento de parar y dedicar tiempo a descansar. Para ello no hay nada como unas vacaciones para desconectar, recuperar sensaciones y alejar la nube gris de la fatiga mental. El objetivo de las vacaciones es conseguir relajarse por lo que es aconsejable no llenar tu agenda durante esos días de cientos de actividades, intenta que tu mente descanse.

## Aislamiento y soledad

Fortalecer el vínculo entre compañeros, mantener el contacto en equipo y fomentar el sentimiento de pertenencia con reconocimientos por el trabajo son básicos para combatir la sensación de aislamiento y soledad.

**El teletrabajo tiene sus pros y sus contras**, y uno de los problemas emocionales que pueden surgir de esta forma de trabajar es el sentimiento de aislamiento y soledad. Por ello es imprescindible ayudar a los empleados para que tu salud emocional no se vea afectada por esta situación.

El confinamiento nos ha hecho trasladar la oficina a casa, y muchos de los aspectos que se han tenido en cuenta en las empresas son técnicos para poder realizar las tareas laborales desde casa, y también medidas de prevención con cuidados para la vista y la ergonomía.

## ¿Por qué es tan importante fomentar la comunicación en el teletrabajo?

Los humanos somos seres sociales, necesitamos sentirnos vinculados y formar parte de un grupo, de un equipo. El

distanciamiento social provocado por el teletrabajo puede originar **sentimientos de aislamiento y soledad**. El papel de la comunicación interna es fundamental para fortalecer el vínculo con los empleados que trabajan a distancia, no solo para mejorar su productividad, sino también para no mermar su salud emocional y mantener un estado de ánimo positivo. Dado que el contacto físico es nulo, es importante mantener el contacto virtual, teniendo llamadas o videollamadas con compañeros, con el equipo de trabajo e incluso con los responsables.

### ¿Qué puede hacer la empresa para que los empleados no sientan el aislamiento y soledad?

Si bien las herramientas digitales no sustituyen al contacto directo, deben garantizar, no solo el compromiso, sino también la posibilidad de mantener **el contacto entre compañeros**.

Utilizar **herramientas para una comunicación fluida**: skype, teams, zoom...

El uso de **las videoconferencias para crear lazos estrechos**. Es saludable mantener una videoconferencia a la semana.

Fomentar la participación con **chats de grupo**, herramientas como una intranet interactiva para generar y aportar ideas. Que les hagan ver que son escuchados y sus peticiones valoradas.

**Reconocer el trabajo bien hecho**. El teletrabajo puede hacer que algunos empleados se sientan olvidados. Elogiar su labor y hacer públicos sus logros es fundamental.

**Reuniones de equipo informales para hablar**, no de temas laborales, sino con un tono distendido como los corrillos que se

forman en la cafetería o alrededor de las mesas. Una buena idea es organizar un aperitivo virtual los viernes a última hora, o un desayuno los lunes para ponernos al día.

### Las relaciones entre compañeros desde la empatía

Durante el confinamiento, las condiciones laborales se han podido ver distorsionadas, alejadas de las que se alcanzan en la oficina, sobre todo si tienes que **teletrabajar con niños pequeños** en casa. La presión puede afectar a la motivación, por lo que la flexibilidad y el control sobre los empleados debe relajarse, y debemos empatizar con aquellos compañeros que tienen más dificultades (niños en casa, problemas de espacio, situaciones de estrés, estado de ánimo decaído, etc.)

Conocer la situación personal de los compañeros y **mostrar** empatía, ofreciendo ayuda, apoyo emocional o simplemente manifestar interés por otras personas es una buena práctica, que no solo hará que esas personas se sientan más valoradas, sino que tu, como persona empática, también te sentirás mejor y **reforzará el sentimiento de equipo**.

### Mantenerse al día de las novedades del sector

Otro de los consejos para no caer en el sentimiento de aislamiento es **apuntarse a los talleres organizados por las empresas** para mantener la mente fresca, conocer las últimas novedades del sector en el que trabajamos y compartir con otros profesionales las inquietudes sobre tareas similares a las tuyas. Aparte de aprender y formarte, lo importante es mantener el contacto, aunque sea virtual, con otros profesionales que, además, se encuentran en la misma

situación que nosotros, teletrabajando. De esta forma, también ampliamos la lista de contactos.

## Desconexión digital

Que Francia haya sido el primer país en legislar la desconexión digital del trabajo no es casualidad. Francia es conocida por su especial sensibilidad con los derechos de los trabajadores. Fue un país pionero **en reducir, por ley, la jornada laboral de 40 a 35 horas**. El problema está en que el país galo suele añadir un montón de cláusulas y excepciones al margen de su corpus legal, y en muchas ocasiones, hay una considerable brecha entre lo escrito y los hechos. Si bien la jornada media laboral de los franceses está por debajo de la de la eurozona, no es una diferencia notable: 39,4 horas a la semana, frente a 40,9. Esto se debe a la flexibilidad de la norma, que permite a los empresarios hacer vericuetos para que sus empleados sigan dedicando, en muchas ocasiones, más de las 35 horas oficiales –algo que tiene mucho que ver con la última crisis económica, y un mayor miedo a perder el puesto de trabajo–.

La desconexión digital del trabajo pretende que el empleado «no se sienta culpable por no abrir un correo electrónico de su jefe fuera de su horario laboral»

Algo parecido pasa con **el derecho a la desconexión**, en el que el país transpirenaico ha sido precursor y que ha hecho correr ríos de tinta. Lo ha incluido en su reforma laboral de 2017, pero está muy poco reglado y deja su eficacia en manos de la negociación de las

empresas con sus empleados. El objetivo, tal y como declaró el Gobierno galo en su momento es que el empleado «no se sienta culpable por no abrir un correo electrónico de su jefe fuera de su horario laboral». Dicho en llano: es el **derecho de un trabajador a apagar el móvil a partir de una hora determinada**. O, al menos, a hacer caso omiso a todo aquello que provenga de su entorno laboral.

Sin embargo, algunos sectores empresariales, apoyados por expertos economistas de la rama conservadora, han criticado una excesiva intrusión en las normas de funcionamiento de las compañías, pretendiendo aplicar reglas generales en situaciones que difieren mucho unas de otras. Existen otras corrientes que han criticado la nueva norma justo por todo lo contrario: **no hay multas ni medios coercitivos para las compañías que la incumplan**. Y su promulgación oculta otras reformas laborales reivindicadas hace mucho tiempo y de mayor calado, que llevaron a violentas protestas callejeras hace dos años. Para este sector crítico se ve, de alguna manera, como migajas para aplacar el hambre de cambio en el terreno laboral.

### **La correcta gestión de las nuevas tecnologías es clave para la desconexión digital del trabajo**

Todo esto ha provocado que el derecho a la desconexión haya tenido un éxito desigual. Con todo, algunas de las grandes compañías francesas lo han secundado. «Hoy en día, **las herramientas digitales están borrando el límite entre la vida personal y la profesional**», escribió Bruno Mettling, director de recursos humanos del gigante de telecomunicaciones Orange, en



un informe para el Gobierno antes de que entrara en vigor la nueva ley. «Con esta acumulación de correos electrónicos, y estos empleados que regresan agotados del fin de semana porque no se han desconectado, no es la mejor manera de ser eficaces en las empresas». Añadía, además, que los empleados se sentían cada vez más libres para revisar sus correos electrónicos personales en el oficina: después de todo, ya no había ningún principio ni final claro para sus horas y días de trabajo.

Por tanto, carecer del derecho a la desconexión digital del trabajo cuando salimos de él puede ser incluso negativo para la productividad dentro de la jornada laboral. Sin duda, un efecto adverso en el que muchos empresarios no caen cuando no se cortan en mandar un *email* a sus empleados en sus días de vacaciones, afectando también a su entorno familiar.

### **Desconexión digital o cómo garantizar el tiempo de descanso**

El teléfono al que llama está apagado o fuera de cobertura. Por favor, inténtelo de nuevo más tarde. ¿Cuánto tiempo hace que no escuchas este mensajes? O, peor aún, ¿cuánto hace que tu smartphone no dice estas palabras? Desde que apagamos el despertador por la mañana hasta el último vistazo a las redes sociales antes de dormir, nuestros dispositivos están permanentemente operativos y dispuestos a recibir llamadas y mensajes. Según un estudio reciente del portal Rastreator, los españoles pasamos una media de tres horas y 51 minutos al día pegados al teléfono móvil. La misma encuesta refleja que 7,6 millones de personas se consideran ‘adictos’ a ello.

No hay duda de que el teléfono móvil nos ha permitido mejorar nuestras comunicaciones -muy atrás quedaron los tiempos en los que las cabinas que ahora se acumulan sin sentido en las aceras eran una cuestión de supervivencia, cuando tenías que esperar que alguien llegara a casa para localizarlo- y ha facilitado también nuestro trabajo. Podemos estar constantemente enchufados a Internet, consultar nuestras redes y permanecer en contacto con nuestros seres queridos, nuestros jefes o nuestros clientes. ¿Pero cuál es el precio de permanecer conectados y disponibles a cualquier hora del día?

"Se vendió como un artefacto que nos liberaría de las cadenas; pero lo que realmente hace es alargarlas", escribe el escritor y periodista Sergio C. Fanjul en su libro *Pertinaz freelance*, en el que refleja el sentir de esos profesionales que son, probablemente, unos de los que lo tienen más difícil para apagar el teléfono móvil: no cogerlo podría suponer la pérdida de un trabajo o un encargo que, si no realizan, no cobran. Y, en un entorno donde la precariedad laboral es, por desgracia, una situación habitual -ya seas trabajador por cuenta propia o ajena- poner límites a una conectividad constante que la tecnología ya hace posible se torna complicado.

Sin embargo, algunos países ya han comenzado a legislar para que los trabajadores disfruten de su tiempo de descanso sin vivir pendientes de su teléfono. Francia fue una de las naciones pioneras en regular lo que se conoce como el derecho a la desconexión, incluido en su reforma laboral del año 2017. Aunque se trata de una legislación bastante abierta que deja la cuestión como algo a negociar entre las empresas y sus empleados, el

Gobierno gallo declaró que, con esta medida, su intención inicial era que el trabajador «no se sienta culpable por no abrir un correo electrónico de su jefe fuera de su horario laboral».

### **Adicción al trabajo vs. desconexión digital**

Aunque esta premisa pueda resultar un tanto inocente o fácil de conseguir, no lo es tanto. O, al menos, eso es lo que se desprende de las últimas investigaciones. Según un estudio de investigadores de la Universidad Jaume I, un 12% de los trabajadores españoles sufren algún tipo de adicción al trabajo -es decir, dedica más de doce horas diarias a actividades laborales en casa o en la oficina-. Incapacidad para delegar tareas en el resto de los compañeros, distanciamiento de las relaciones familiares y sociales, irritabilidad, ansiedad, problemas para conciliar el sueño... Son algunos de los síntomas que podrían indicar que somos workaholics, la palabra que utilizan los angloparlantes para definir este tipo de problema.

La situación se ha visto agravada, más si cabe, por la posibilidad que ofrecen las nuevas tecnologías de estar permanentemente en contacto con la oficina, incluso cuando estamos de vacaciones: las cifras de una encuesta realizada por la consultora Randstad refleja que casi tres de cada 10 personas no consiguen dejar de pensar en el trabajo durante sus vacaciones, un 15% sigue pendiente de llamadas de la oficina y el 8% sigue conectado través de internet.

Este verano que casi toca ya a su fin ha sido el primero en que los trabajadores españoles han podido irse de vacaciones con el derecho, reconocido por ley, a que su jefe, sus compañeros y sus clientes no les molesten en vacaciones. La Ley Orgánica de

Protección de Datos y Garantía de los Derechos Digitales, que entró en vigor en diciembre del pasado año, reconoce la desconexión digital como una condición indispensable en las relaciones laborales por primera vez en nuestro país. En su artículo 88, esta nueva normativa reconoce que los trabajadores y empleados públicos tienen derecho a que se respete su tiempo de «descanso, permisos y vacaciones». Además, se pide a las empresas que elaboren políticas internas dirigidas a los trabajadores -incluidos los que ocupan puestos de alta dirección- para definir cómo ejercerán su derecho a la desconexión, con acciones formativas y de sensibilización del personal laboral para evitar el riesgo de fatiga informática y para usar la tecnología de manera razonable.

Aunque con los cambios laborales de los últimos meses -incluida la normativa para contabilizar las horas extra- aún muchas empresas no lo hayan puesto en práctica, el derecho de los trabajadores a la desconexión digital ya está sobre la mesa. Y, en un tiempo digital de hiperconexión, su cumplimiento se configura como algo imprescindible para que otros derechos laborales no retrocedan. Si no, la jornada laboral de ocho horas -conquista histórica de los trabajadores- volverá a ser una utopía... Eso sí, tecnología mediante.

## Teletrabajo y medio ambiente

Las compañías que apuestan por el teletrabajo contribuyen a reducir la huella de carbono, así como otros contaminantes atmosféricos con efecto invernadero o sobre el cambio climático.

## Principales beneficios del teletrabajo para el medioambiente

- **Disminución de accidentes de tráfico:** según las estadísticas del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo (INSHT), **en 2017 se produjeron 49.289 accidentes de tráfico “in itinere”**, es decir, accidentes durante el viaje hasta o desde el trabajo, y como consecuencia de ello, 122 personas fallecieron. Con el teletrabajo estas alarmantes cifras podrían reducir significativamente, pues se reducirían la congestión en las grandes metrópolis y no existirían las horas punta.
- **Mejora de la salud:** las patologías respiratorias y alérgicas son ya la tercera causa de muerte en España con 46.812 muertes al año. La contaminación que genera el transporte rodado, merma inevitablemente la calidad de vida de la población. Con el teletrabajo, reducirían las cifras de personas afectadas por problemas respiratorios.
- **Ahorro de tiempo:** según la fuente Moovit Public Transit Index, **un 63% de los desplazamientos laborales en transporte público en Madrid tienen un promedio de 2 horas al día**. El teletrabajo evitaría perder tiempo en desplazamientos que podrían dedicarse a otras actividades familiares, de ocio, voluntariado, etc.
- **Desacelerar el cambio climático:** según cálculos realizados por la Fundación Másfamilia, en la que consideraban **la opción de teletrabajar dos días en semana**, preveían una reducción de 3MM de toneladas de CO<sub>2</sub>/año, que, para contextualizar, equivaldría a eliminar las emisiones de toda la industria del metal de nuestro país.

## Teletrabajo, la mejor opción contra el cambio climático

En el contexto mundial existe una fuerte **apuesta por la descarbonización de la economía dado su innegable impacto sobre el clima**. ¿Por qué teletrabajar puede salvar el medio ambiente? Os explicamos algunas consecuencias directas:

**Menos desplazamientos, menos emisiones.** No sólo en los desplazamientos entre el hogar y el lugar del trabajo, sino también en medios de transporte como el avión, que tiene emisiones significativamente superiores.

**Espacios más pequeños, requieren un menor consumo de recursos no renovables.** Tanto los utilizados para la construcción, por ejemplo, de grandes distritos financieros, como los empleados en el consumo de energías (calefacción, luz, gases refrigerantes, etc.). En las empresas, al no haber incentivos de ahorro porque la factura no la paga el trabajador, se derrocha energía innecesaria.

**Más tecnología, menos papel.** Las nuevas tecnologías evitan o reducen las impresiones y consumo de papel, así como la generación de residuos de tóner.

**Adiós a los envases plásticos.** El consumo de productos envasados en formato más pequeño para su uso fuera del hogar se vería reducido con el trabajo a distancia, con la siguiente disminución de residuos materiales de envases ligeros.

Hoy en día, nuestro país continúa muy por debajo de la Unión Europea, así como de otros países de la OCDE (Organización para la Cooperación y Desarrollo económicos), en lo que a materia de

implantación del teletrabajo se refiere. Según datos extraídos del estudio realizado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y Eurofound en 2017, únicamente un 13% de las empresas españolas ofrece a sus colaboradores esta forma de flexibilidad en el trabajo. Pero **la crisis del COVID-19 ha abierto las puertas a este formato de teletrabajo y nos hemos visto precipitados a adaptarnos de forma exprés a esta nueva forma de trabajar.**

## Teletrabajo con niños pequeños en casa

¿Quién dijo que el teletrabajo fuera a ser fácil teniendo niños pequeños en casa? Aquí van algunos de los consejos que hemos recopilado para que el teletrabajo con niños pequeños sea posible sin morir en el intento.

El confinamiento nos ha puesto otro reto más, el teletrabajo con niños. Hacer malabares para ser productivos teniendo a nuestros hijos en nuestro espacio de trabajo. Y no solo eso, sino que además, tenemos que garantizar el bienestar de nuestros hijos, prestarles atención, cariño, tener paciencia, y asegurarnos de que siguen las clases virtuales o hacen sus tareas del colegio. Y no, no es esta la idea de conciliación.

### Actitud positiva y humor

Estos dos puntos, aunque cueste, son muy importantes si estás experimentando el teletrabajo con niños pequeños. Seguro que te has visto en una de estas: te conectas a una videoconferencia importante, tus hijos están jugando en otra habitación, y de repente, irrumpe en la conversación tu hijo y dice "Mira lo que he hecho, mamá". Tienes que disculparte por esa interrupción, a lo que tus compañeros se ríen y dicen, "no te preocupes". ¿Te ha ocurrido

[Seguros de salud Particulares](#) | [Autónomos y Empresas](#) | [Seguros Mutualistas](#)

algo similar? Durante estos dos meses tenemos muchas anécdotas. Ante esto, actitud positiva, paciencia y flexibilidad.

### **Pautas para teletrabajo con niños en casa**

1. Explicarles la situación a nuestros hijos. Es algo excepcional. Que los adultos puedan teletrabajar es una cosa que puede darse en muchas empresas, pero que los niños también tengan que 'tele estudiar' desde casa, no es común. Debemos dejarles claro que no estamos en casa para jugar todo el rato, sino que estamos trabajando, haciéndoles comprender que no pueden interrumpir cada minuto a sus padres ni reclamar atención continuamente.
2. Fijar horarios para toda la familia. Si los niños son pequeños, es imposible estar sin prestarles atención durante 8 horas seguidas, habrá que adaptarse a la situación. Lo ideal es establecer una rutina de actividades y que ellos también sean conscientes de que hay que hacer como en el cole, tener un horario. Preparad un plan diario y colocadlo en un lugar visible para que lo vayan siguiendo, con dibujos, con gomets, con pegatinas, con colores, que sea atractivo.
3. Separar los espacios de trabajo y ocio. Si tenéis una habitación de estudio o despacho, utilizadla para trabajar y que ellos tengan un trocito de ese espacio para hacer sus tareas, y que el juego sea en otro espacio diferente.
4. Flexibilidad y no tener las expectativas muy altas. No esperar que van a cumplir los horarios de actividades, o que no nos van a molestar. Son niños, también es una situación diferente para ellos, y no debemos enfadarnos constantemente si nos

[Seguros de salud Particulares](#) | [Autónomos y Empresas](#) | [Seguros Mutualistas](#)



interrumpen o no nos dejan concentrarnos, actuemos con normalidad y no perdamos los nervios.

5. Actitud positiva. Como hemos dicho, perder las formas y enfadarnos, actuar con agobio frente a nuestros hijos, también influye en su comportamiento.

### ¿Puedo dejarles todo el día viendo la televisión o con el móvil?

Debemos hacer un uso responsable de la tecnología, incluso con la situación del teletrabajo con niños. Ante esta situación, de no poder salir a la calle, los niños han tenido una gran tentación de utilizar las pantallas, y para los padres es un buen recurso para poder trabajar sin interrupciones.

Como decía Lucía Mi pediatra en el artículo sobre el uso de las pantallas, en niños menores de 3 años se desaconseja el uso de dispositivos móviles o tablets, y hasta los 8 años no más de 30 minutos seguidos cada día, entre 8 y 12 no más de 1 hora al día y a partir de los 12 años, no más de dos horas seguidas. Pero claro, estando confinados en casa, ¿cómo lo gestionamos? Si bien las recomendaciones del uso de pantallas deben seguirse, tampoco hay que flagelarse porque estén algo más de lo habitual, es una situación excepcional.

Debemos recalcar la importancia de utilizar las pantallas de manera responsable y disciplinada. Expliquemos a nuestros hijos el uso que se le debe dar. También es buen momento para redactar ese plan diario y que en él aparezca el horario de uso de los dispositivos para que lo controlemos con el reloj. A su vez, no utilicemos la tablet como un premio por haber hecho sus tareas escolares, que

no se conviertan en elementos que fuercen a cumplir con sus responsabilidades. Explicadles que va a haber tiempo para todo, pero que hay que respetar los horarios, las actividades y que no es un premio ni una recompensa.

### **La importancia del juego infantil**

Sí, aparte de que hagan sus tareas escolares, que no se pasen de tiempo con el uso de la tablet, que nosotros tengamos que cumplir con nuestros objetivos laborales, también tenemos que programarles juegos para entretenerles y que exploten su lado creativo e imaginativo. El juego implica aprendizaje, estimulación y experimentación para los niños, y su desarrollo está muy ligado.

Busca juegos no solo para mantenerles entretenidos, sino para que fomenten su creatividad. Está bien organizarles para que nosotros tengamos tiempo, pero también es importante el juego libre. ¡y de que se aburran! Si son menores de dos años, juegos con objetos que puedan utilizar para hacer figuras o con su propio cuerpo. Los niños hasta seis años pueden simular personajes, crear historias, dibujar y pintar... Y para los mayores de seis años, buscad juegos de mesa que tengan reglas.

### **Consejos para ser eficiente en el teletrabajo con niños**

1. Madruga. Sí, quizá es lo que menos nos apetezca después de los días interminables, pero el lema 'aprovecha que están durmiendo' aplica muy bien al teletrabajo con niños. Sus horas de descanso van a ser cruciales para concentrarse sin interrupciones. Y si todavía echan la siesta, esa horita también es clave para sacar trabajo pendiente.

2. Deja las tareas domésticas. No importa si no se ha recogido la ropa del tendedor en 3 días, va a seguir ahí.
3. Prepara tu espacio de trabajo. Busca la zona de la casa donde puedas trabajar pero que tengas visibilidad de lo que hacen los niños, que estén acompañados y vigilados según la edad que tengan. Si tienes un despacho o una habitación tipo estudio, utilízala. Cuanto más se parezca a la oficina, más natural será.
4. Flexibilidad. ¿En la oficina estás 8 horas seguidas? Sí, pero aquí, con niños, es misión imposible. Si has avanzado mientras los niños dormían, aprovecha y haz un descanso para desayunar con ellos y organizar el resto de la mañana. Después ellos podrán ponerse de nuevo con sus tareas o estar jugando un rato. Cuando se cansen, aprovecha para tomarte un café (como si fuera el descanso de mitad de mañana) y prestarles un ratito de atención.
5. ¡Qué vivan los canales de televisión infantiles! 30 minutos o una hora de series infantiles o películas puede ser el silencio que necesitas para seguir trabajando. Y si además les ponemos los dibujos en inglés, ¡eso que se llevan! Sobre todo, actitud positiva. No es momento de ser exigentes.
6. También es un buen momento para aprovechar y fomentar su autonomía, su independencia. Que se vistan ellos solitos (total, no hay prisa porque no hay hora para irse corriendo al cole), que se cepillen los dientes, o incluso enseñarles a hacer su camita.
7. Niños, ¡a trabajar! Los niños son grandes imitadores, juegan a ser mamás y papás. ¿Por qué no les 'contratas' y colocas una mesa a modo despacho con lápices, rotuladores, un cuaderno, folios, un ordenador infantil, cuentos, etc.

8. Si sois dos en casa, repartíos para estar con vuestros hijos. Si por el contrario tu pareja trabaja, pídele que al volver dedique un tiempo a los hijos para que puedas aprovechar. Si eres familia monoparental, no dudes en pedir ayuda, pero que no sea a abuelos, que no es el momento.
9. Establece tu horario con tus compañeros y responsables. Comenta tu disponibilidad diaria, tus horarios de trabajo y cuando termine la jornada, ¡hasta mañana! Disfruta con tu familia de lo que queda de día y salid a dar un paseo, a jugar juntos, cocinar, hacer ejercicio, etc.
10. ¿Cocinar? Si durante el día es difícil sacar tiempo, recuerda que el batchcooking puede ser vuestra salvación. Cocina para varios días y guarda los tappers para tenerlos listos. En tus ratos libres, cocinar con los niños puede ser una buena actividad familiar.

**DKV** Salud



Levantarme cada día a la hora habitual



Ducha y desayuno



Aseo personal: peinarme, lavarme los dientes...



Vestirme como habitualmente (no pijama)



Tener un espacio para trabajar de forma ordenada

**DKV** Salud



Hacer clases y deberes del colegio



Dieta equilibrada: 5 comidas diarias (no picar entre horas)



Hacer ejercicio (1 hora)



Ir a dormir a la hora habitual



Actividades de ocio para fomentar nuestra cohesión familiar