



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

Oficina de Imagen INSTITUCIONAL

FOLIO 30



Recomendaciones

sobre las medidas
y las condiciones de

Seguridad y Salud en el Trabajo Remoto

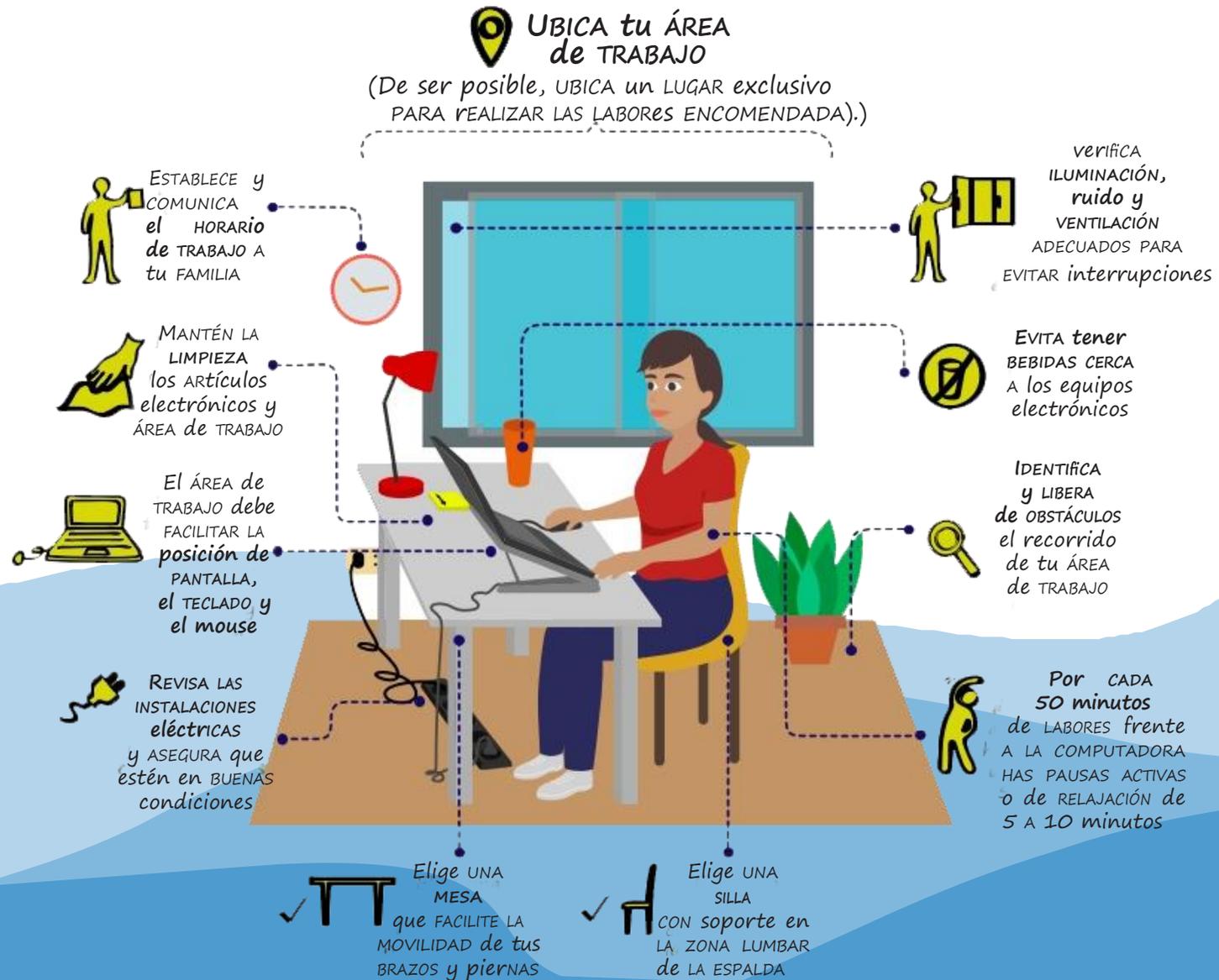
Universidad Licenciada

GUÍA 1

Genera las condiciones para tu seguridad y salud en el Trabajo Remoto (TR)

FOLIO 29

Toma en cuenta las siguientes medidas para resguardar tu seguridad y salud mientras realizas TR.



Buenas Prácticas

1. Vístete para trabajar:

Quedarte todo el día en pijama y/o trabajar desde la cama, hacen perder la concentración y la motivación necesarias para cumplir con tus actividades.



Establece horarios para levantarse, desayunar y trabajar.

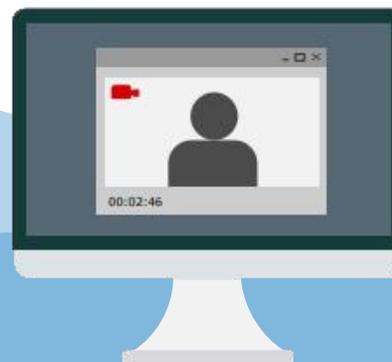
Buenas Prácticas

2. Establece un horario de trabajo:

En la medida de lo posible mantén el número de horas y horario que tenías en el centro laboral.

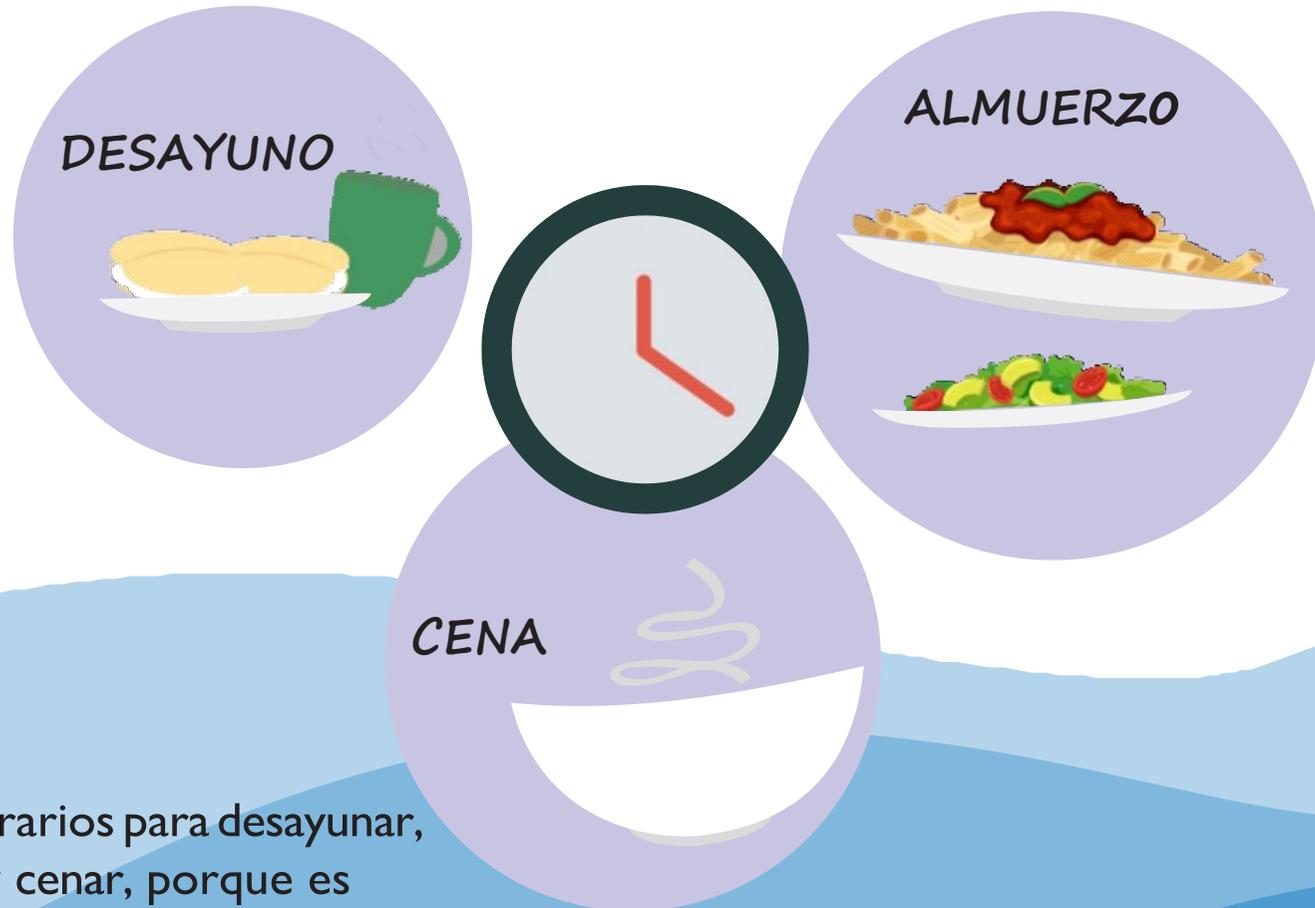


En el caso de que puedas adaptar el horario de trabajo, es recomendable que, al menos, establezcas un horario fijo disponible para coordinaciones *y/o* consultas con tu jefe o equipo de trabajo.



Buenas Prácticas

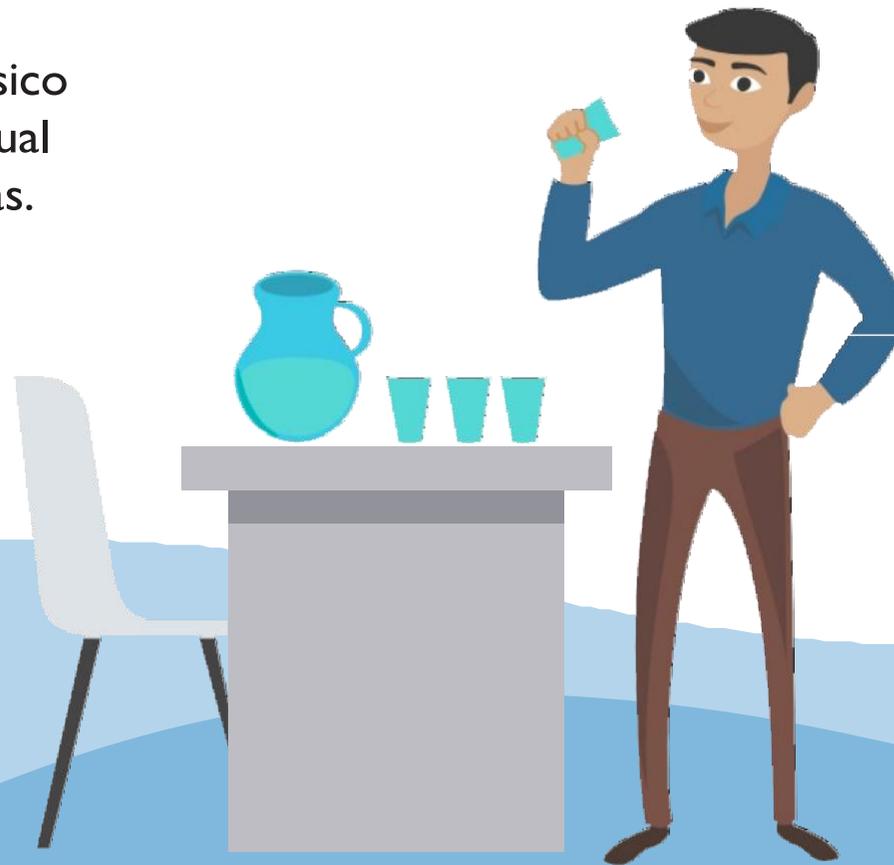
3. Respeta el horario de las comidas:



Mantén horarios para desayunar, almorzar y cenar, porque es fundamental para mantener la buena salud.

4. Hidrátate:

Recuerda que la deshidratación afecta tanto el rendimiento físico como intelectual de las personas.



Buenas Prácticas

5. Haz pequeñas pausas activas:

Evita dolores musculares por estar mucho tiempo en la misma posición, estableciendo pausas activas de, al menos, 5 minutos.

Las pausas activas son pequeños ejercicios que te permiten revitalizar la energía corporal y refrescar la mente.



Ejemplo de Pausa Activa

1. **RELÁJATE.** Cierra los ojos y HAZ tres RESPIRACIONES PROFUNDAS. 
2.  **RELAJA tu cuello.** LENTAMENTE FLEXIONA LA CABEZA HACIA ATRÁS (como si QUISIERAS MIRAR el techo) y luego HACIA ADELANTE LLEVANDO el mentón HACIA el pecho.
3. **GIRA LA CABEZA A LA derecha** (como si TRATARAS de MIRAR tu ESPALDA) y sostén ESA posición por 5 segundos. 
Vuelve LA CABEZA AL centro y CAMBIA HACIA el LADO CONTRARIO.
4.  **INCLINA LA CABEZA HACIA LA IZQUIERDA** y luego HACIA LA derecha (INTENTANDO LLEVAR el oído AL hombro). Puedes AYUDARTE con LA MANO.
5. **Sube los hombros HACIA LAS orejas,** MANTENLOS AHÍ por 5 segundos y SUÉLTALOS RÁPIDAMENTE. 
6.  **Entrelaza LAS MANOS y LLEVA los BRAZOS por DELANTE y HACIA ARRIBA** (como si QUISIERAS TOCAR el techo). ESTIRA los BRAZOS.
7. **Cruza tus MANOS DETRÁS de LA ESPALDA y ESTIRA los BRAZOS.** MANTÉN LA ESPALDA RECTA. 
8.  **Cierra LAS MANOS lo MÁS fuerte que PUEDES y luego ÁBRELAS.** Repítelo VARIAS veces.
9. **ESTIRA los BRAZOS A LA ALTURA del pecho y REALIZA movimientos CIRCULARES de LAS MUÑECAS HACIA ADELANTO y HACIA AFUERA PARA RELAJAR tensiones.** 
10.  **De pie, LLEVA LA RODILLA derecha AL pecho, sostén por diez segundos con LAS MANOS y CAMBIA de pierna.**
11. **Sin APOYAR el pie sobre el piso, REALIZA tres ROTACIONES de tobillo HACIA LA IZQUIERDA y tres HACIA LA derecha, con CADA pie.** 

Buenas Prácticas

6. Comunícate:

En las pequeñas pausas, aprovecha en comunicarte por teléfono o videollamada con familiares y amigos para compartir experiencias positivas, te ayudará a mantener tranquilidad.





www.unjfsc.edu.pe



Ubicación
Av. Mercedes Indacochea N° 609
Huacho - Perú



Teléfono
(+511) 232 6097

Oficina de Imagen Institucional



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

Oficina de Imagen INSTITUCIONAL

FOLIO 20

Recomendaciones

sobre las medidas
y las condiciones de

Seguridad y Salud en el Trabajo Remoto

Universidad Licenciada

GUÍA 2

Recomendaciones de la Salud Mental

La pandemia de COVID 19 ha generado una serie de cambios en la rutina diaria de los ciudadanos, lo que trae consigo incertidumbre y diversas preocupaciones que pueden hacer que las personas se sientan sin control de la situación. El incremento del estrés, miedo y sensación de soledad por el aislamiento social, podrían generar o empeorar algunos trastornos de salud mental como son la ansiedad y la depresión.

Para afrontar dicha situación, es importante que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones para beneficio de tu salud mental:

Sobre la Cuarentena

- ✓ Quedarse en casa es difícil, pero recuerda que siguiendo las recomendaciones ayudamos al cumplimiento de la ley, y sobre todo evitamos exponer a nuestra salud y la de nuestra familia.
- ✓ Durante el periodo de aislamiento social, es necesario que prestes atención a tu salud física y mental, desarrollando actividades que te ayuden a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo:



Duerme lo suficiente: el sueño nos ayuda a descansar, pero también a mantenernos atentos y de buen humor. Es importante mantener rutinas de sueño.

Realiza actividad física: recuerda que hacer ejercicio es una forma de despejarte, pero también puede ser una forma de pasar tiempo con tu familia.



Sobre la Cuarentena



Distráete: aprovecha para retomar un hobby, leer un libro que no pudiste terminar, practicar un instrumento u alguna actividad de tu interés.

Come de manera saludable: intenta consumir una dieta balanceada y limita la cafeína ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.



Evita el tabaco, ya que genera un mayor riesgo de enfermedades pulmonares.

Establece **conexiones virtuales periódicas** con tus familiares y amigos.



✓ La cuarentena está tomando más tiempo del que inicialmente se planificó, pero recuerda que estas medidas han sido tomadas para preservar la salud de los ciudadanos.

Sobre el Trabajo



- ✓ Trabajar desde casa puede llegar a ser muy difícil, y traer consigo sentimientos de frustración o culpa. Conversa sobre tus dificultades con tu jefe directo, brinda alternativas para replantear los objetivos si es necesario, así como los ajustes que puedas necesitar.



- ✓ Muchas veces se sacrifica tiempo personal por mantener contentos a nuestros jefes directos. Es importante aprender a comunicar cuando el trabajo excede nuestras capacidades o afecta aspectos importantes de nuestras vidas.



Cómo afrontar el estrés y disminuir la ansiedad



Es importante **reconocer** específicamente aquello que nos genera temor o angustia, de esta forma es más sencillo **afrontarlo**, encontrar **soluciones efectivas** y reducir el agotamiento mental.



Si tuviste un día difícil, tómate un **momento de relajación nocturna**. Puedes escuchar la música que disfrutas, realizar algunos ejercicios de relajación, entre otras actividades. Hacerlo te ayudará a recuperarte y prepararte para el día siguiente.



Es posible que en estos momentos te preocupe lo que pueda ocurrir después de la cuarentena, como problemas financieros, laborales, familiares o de salud. Frente a ello, tomarte un momento para pensar e investigar sobre posibles soluciones o fuentes de apoyo pueden ayudar a sentir mayor tranquilidad.



Puedes sentirte más irritable o de mal humor, esto puede llevarnos a realizar algunas conductas impulsivas. **Trata de mantener la calma y pensar en las consecuencias de tus acciones.**

Cómo afrontar el estrés y disminuir la ansiedad



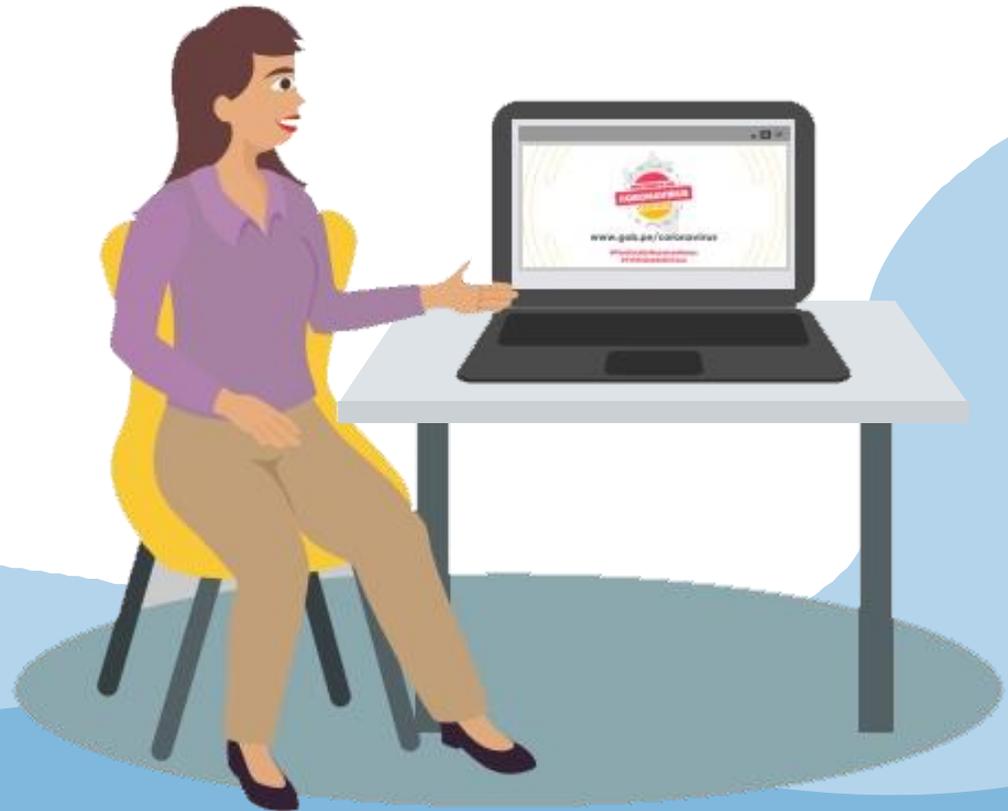
Recuerda que según fuentes oficiales, la mayor parte de las personas que contraen COVID-19 sólo experimentarán síntomas leves. Mantén la perspectiva.



Revisa las recomendaciones de seguridad y verifica que las estés cumpliendo, ello ayudará a sentirte más seguro.



Usar las redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y proporcionar valiosos medios para compartir sentimientos y aliviar el estrés.



¿Cuándo pedir ayuda?

Si sientes una tristeza persistente, un nerviosismo abrumador u otras reacciones que se vienen prolongando o empeorando y afectan tu trabajo y tu relación con los demás.

No temas en ser sincero con lo que sientes y pedir ayuda a un profesional capacitado. De contar con uno, el encargado de salud ocupacional de tu centro de trabajo podrá brindarte apoyo y la información que necesitas.



Si bien los miembros de tu familia pueden estar de mal humor, ello no justifica ninguna forma de violencia física, psicológica, sexual o económica ya sea contra una mujer o contra los integrantes del grupo familiar.

Si esto ocurre, puedes tomar contacto con los servicios del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, como Línea 100, Chat 100.



Chat100
www.milep.gob.pe/chat100





www.unjfsc.edu.pe



Ubicación
Av. Mercedes Indacochea N° 609
Huacho - Perú



Teléfono
(+511) 232 6097

Oficina de Imagen Institucional



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

Oficina de Imagen INSTITUCIONAL

FOLIO 11

Recomendaciones

sobre las medidas
y las condiciones de

Seguridad y Salud en el Trabajo Remoto

Universidad Licenciada

GUÍA 3

Bienestar personal, familiar y laboral durante

El aislamiento social, el trabajo remoto, la búsqueda del balance con nuestra vida familiar y la distancia de personas importantes en nuestras vidas generan una serie de dificultades que comprometen nuestro bienestar y salud mental.

Para afrontar dicha situación, es importante que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones para beneficio de tu salud mental:

Sobre la convivencia con la familia



La cuarentena es más difícil de afrontar para personas que tienen diagnósticos de problemas de salud física y mental. Es importante **escucharlos atentamente, responder con empatía y poder atender a sus necesidades.**



Genera espacios de comunicación y escucha activa: cuando te toque escuchar a tu familia y amigos, trata de comprender aquello que los angustia, no minimices sus temores y busquen juntos la mejor manera de afrontarlos. Puede ser de utilidad que recuerden otros momentos donde supieron afrontar las dificultades.



Todos necesitan un tiempo a solas. Asegúrate de tener un momento sólo para ti, pero también respeta el tiempo que necesitan las personas con las que convives.

Sobre la convivencia con la familia



Planifica las compras de la casa. Es importante que tomes en cuenta que sólo debe salir una persona de la familia a comprar, así como las restricciones que existen en tiendas y mercados sobre el aforo. Por ello, en tanto sea posible, generen turnos para ir a comprar entre quienes pueden hacerlo.



Si bien no es posible pasar tiempo con tus vecinos, pueden organizarse para apoyar en las compras y provisión de alimentos para personas del grupo de riesgo o personal que brinda servicios esenciales en estos momentos. **La cooperación es importante para mantener las redes de soporte, demostrar gratitud y sentirte útil frente a los demás.**



Distribuye equitativamente las tareas de la casa, considerando las propias capacidades y responsabilidades de los miembros de la familia. Es importante que todos se involucren en las tareas y conozcan la importancia de ellas, en particular cuando ambos padres trabajan. Recuerda, las responsabilidades de los demás también son importantes y debemos respetarlas.

Si tienes hijos en casa

Quedarnos en casa no sólo es difícil para ti, **tus hijos pueden sentir tu preocupación, angustia y cambios de humor.** Recuerda, ellos observan tus comportamientos y emociones en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos y conductas.



Tómate tiempo para jugar con ellos: el juego permite que los niños y adolescentes puedan aprender de nosotros, enfocarse en objetivos y desconectarse de aquello que los preocupa. En internet podrás encontrar juegos apropiados a su edad.



Pregúntales cómo se sienten: es importante que los niños y adolescentes puedan expresar aquello que los asusta sin ser minimizados. Puedes buscar actividades, como dibujar, leer un cuento o hablar, para profundizar en aquello que le genera temor y buscar formas de cómo enfrentarlos.



Si tienes hijos en casa



Cuéntales de ti. Compartir tus experiencias y anécdotas con tus hijos te ayudará a recordar emociones positivas, pero también ayudará a que ellos te conozcan mejor y transmitir valores.



Así como tú, tus hijos pueden estar más irritables, silenciosos, reactivos o asumir conductas infantiles que parecían haber dejado. Muéstrate comprensivo y busquen conversarlo.

Tus hijos, en particular si son adolescentes, también están expuestos a noticias falsas. Es importante preguntarles qué conocen sobre el COVID-19 y explorar sus propios miedos y posibles mitos. Comparte la información que conoces de forma honesta y apropiada para su edad.



Si tienes hijos adolescentes, recuerda que para ellos es importante mantener su propio espacio y tener contacto con sus amigos. Respeta su privacidad, escucha su opinión y lleguen a acuerdos de sus obligaciones en casa.



Sobre el contacto con personas fuera de casa

Crea grupos por redes sociales con personas que compartas aspectos en común, como tus amigos del trabajo, y busquen tener momentos para compartir recuerdos o sus experiencias.

Dejar de ver a nuestros familiares y amigos puede hacernos sentir desconectados de ellos y sus necesidades. Comunícate con ellos para conocer cómo se sienten.

De ser posible, realiza videollamadas para compartir experiencias positivas tu familia y amigos. El uso de audífonos puede ayudarte a escucharlos y expresarte mejor.

Si algo te molesta, prioriza las llamadas a los mensajes de texto, esto puede ayudar a evitar malos entendidos y modular las palabras que usamos.



Sobre la información del COVID-19

Hay mucha incertidumbre en estos momentos, por lo que buscar información puede ayudar a reducir la ansiedad. Pero recuerda que el uso de medios sociales puede exponerte a rumores e información falsa, por lo que es recomendable buscar y, principalmente, compartir información únicamente de fuentes oficiales y confiables, como el MINSA.



Limita tu exposición a los medios de comunicación. Regula el tiempo, veces y fuentes sobre las que buscas información. Estar muy atento a las noticias puede generar ansiedad. Dos veces al día pueden ser suficiente.

Para el personal que presta servicios esenciales



Durante tu trabajo es posible que sientas agotamiento, irritabilidad, insomnio, poca concentración, indecisión, impotencia, deseos de renunciar, entre otras emociones abrumadoras. Es importante que sepas reconocerlas para que puedas entenderlas y comunicarlas a personas cercanas y de tu confianza.

Si te encuentras frente a una decisión difícil, detente un momento para pensarlo. Si sientes que lo necesitas, consulta con un colega o superior. No te sobre exijas o sientas culpa.

Recuerda siempre lo importante que es tu trabajo. Pensar en cómo las personas se benefician con tu esfuerzo te brindará la fortaleza para afrontar los momentos más difíciles.

Al llegar a casa, luego de haber tomado las medidas de seguridad e higiene, comparte con tu familia y tómate el tiempo necesario para descansar.

¿Cuándo pedir ayuda?

Si sientes una tristeza persistente, un nerviosismo abrumador u otras reacciones que se vienen prolongando o empeorando y afectan tu trabajo y tu relación con los demás.

No temas en ser sincero con lo que sientes y pedir ayuda a un profesional capacitado. De contar con uno, el encargado de salud ocupacional de tu centro de trabajo podrá brindarte apoyo y la información que necesitas. Asimismo, el Ministerio de Salud, mediante la línea 113, podrá contactarte con profesionales en salud.

Si bien los miembros de tu familia pueden estar de mal humor, ello no justifica ninguna forma de violencia física, psicológica, sexual o económica ya sea contra una mujer o contra los integrantes del grupo familiar.

Si esto ocurre, puedes tomar contacto con los servicios del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, como Línea 100, Chat 100 o los Centros de Atención...





www.unjfsc.edu.pe



Ubicación
Av. Mercedes Indacochea N° 609
Huacho - Perú



Teléfono
(+511) 232 6097

Oficina de Imagen Institucional