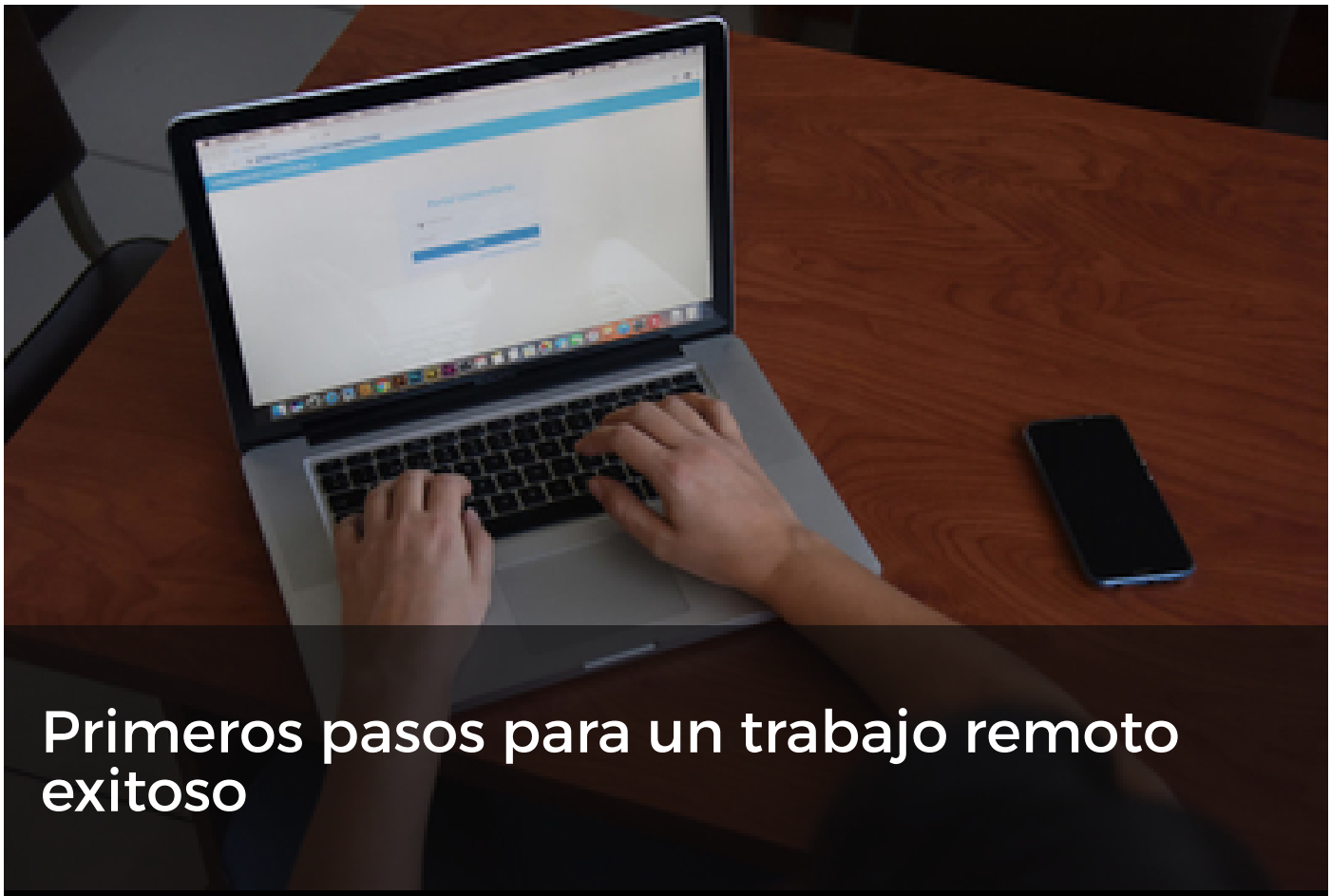
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



Primeros pasos para un trabajo remoto exitoso

Verifique condiciones saludables a la hora de realizar trabajo remoto. Laura Rodríguez Rodríguez

Pautas de la Oficina de Bienestar y Salud de la UCR

11 MAR 2020 Salud

La emergencia nacional y mundial por el COVID 19, generar grandes cambios, como una medida de salud pública, se trasladó nuestro lugar de trabajo a nuestra casa, lo que significa un reto para las personas trabajadoras, integrar la dinámica familiar, trabajo y medidas preventivas, con el afán de facilitar el proceso se remiten las siguientes recomendaciones:

El primer paso para lograr desarrollar con éxito el trabajo remoto, es comunicar a las personas que nos rodean (familiar o personas con las que compartimos) en primera línea se busca proteger la salud de la persona funcionaria y su familia y representa un cambio del lugar de trabajo, en cumplimiento de las directrices del Ministerio de Salud, mediante un acuerdo entre partes (jefatura –persona trabajadora) para garantizar la continuidad en los servicios que ofrece la universidad por medio de las diferentes unidades.

Son muchas las expectativas que pueden tener las personas que nos rodean, en este contexto es necesario la claridad, indicar que nos son vacaciones, se mantienen los deberes y obligaciones laborales y reconocer que algunos compañeros realizan su trabajo presencial para mantener las actividades esenciales del que hacer universitario.

Adecuar un espacio trabajo

El segundo paso es adecuar un espacio que funcione como nuestra "oficina" o espacio para mantenerse en disponibilidad durante el horario de trabajo con iluminación y ventilación natural, apartado del ruido y se encuentre en orden. Se recomienda no utilizar dormitorios o la mesa de comedor.

En condiciones óptimas disponer de un escritorio o mesa de trabajo, con su silla de acuerdo a la altura de la persona trabajadora.

Definir una rutina de trabajo

Tercero, para evitar la sensación que estamos de vacaciones y ante el deber conservar la salud y de cumplir con las actividades asignadas, es necesario definir una rutina diaria de trabajo y considerar los horarios de trabajo y fijar el cumplimiento de objetivos, por esa razón es importante considerar el inicio del día considerando el tiempo para ducharse, vestirse, desayuno, meriendas saludables, almuerzo y el desarrollo de pausas activas, tiempo para responder correos, es disponer de una planificación del día.

Pausas activas

Las pausas y los cambios de ritmo son importantes para lograr el cumplimiento de metas, se recomienda realizar estiramientos, cambios de postura, tomando aproximadamente 5 min por cada hora de trabajo en la misma postura.

Postura de trabajo

Es necesario mantener una adecuada postura al trabajar, nuestro cuerpo tiene una postura que le permiten prevenir lesiones musculo esqueléticas, la espalda, apoyada en el respaldo, ajustando su posición en la zona lumbar (puede usar un almohadón), mantener en lo posible los hombros relajados, colocando los antebrazos sobre la mesa. La cabeza, recta. La zona cervical tiene que quedar alineada con el resto de la columna, por ese motivo no se debe trabajar en la cama, en un sillón para citar dos ejemplos que generan posturas forzadas.

La comunicación es un eje transversal para logar el éxito en tiempos del COVID-19.

Oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica
Oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica