



**PARA
ESPÍRITUS
EMPRENDEDORES**

**ORIENTACIONES
PARA CONCILIAR TRABAJO
Y VIDA FAMILIAR
EN TIEMPOS DE CUARENTENA**

En el presente documento se dan a conocer algunas orientaciones que nos permitan poder conciliar trabajo y vida familiar en tiempos de cuarentena.

1. Higiene y salud

- **Duerme las horas necesarias para sentirte descansado en el día.**

Cada persona conoce mejor que nadie sus necesidades de sueño y descanso. La idea es dormir lo que necesitas, respetar ese tiempo y no alterarlo sin razón. La organización internacional de la salud recomienda entre 7-9 horas de sueño en personas entre 26-64 años.

- **Mantén una buena alimentación**

Es importante mantener una alimentación balanceada tanto en calidad como en cantidad para no sentirse cansado y con sueño especialmente después de almuerzo y en la noche para tener un sueño reparador. Que se mantenga la rutina de comida conservando horario de desayuno, colación, almuerzo, onces y /o comida. Procura consumir suficientes proteínas, grasas y carbohidratos.

- **Realiza ejercicio físico con tutoriales**

Debido a la contingencia, es probable que esta sea la única forma de ejercitar si no tienes una rutina que ya habías implementado anteriormente. La idea es que no abuses del ejercicio si lo desarrollas por primera vez. Recuerda contactarte con un profesional de la salud antes de empezar una nueva rutina si tienes problemas de salud.

- **Hidrátate**

El agua es una parte vital de nuestro cuerpo. Si esta falta, tus órganos no funcionan de manera adecuada. Recuerda que tu cerebro también la necesita para estar a su máxima capacidad.

- **Recuerda las reglas de higiene de cuarentena**

Respetar las reglas de higiene que han sido difundidas para que no contraigas ninguna enfermedad y tampoco enfermes a otros.

2. Bienestar Psicológico

- **Consciencia de cambios**

Es necesario señalar que la situación de cuarentena, puede traer de la mano un aumento de los índices de estrés, eso significa mayor reactividad emocional, aumento de la tensión emocional y psíquica, cambio de humor, irritabilidad, angustias por el futuro, etc., los que pueden acarrear consecuencias fisiológicas y conductuales, tales como alteraciones de ritmo del sueño, alteraciones gastrointestinales, del sistema circulatorio, incluso de la respuesta inmune, etc. Es importante destacar que, si ocurre lo señalado, es absolutamente normal en la situación en la que nos encontramos.

Aceptar que las cosas pueden no resultar como uno espera, y en estos contextos y momentos es mejor reflexionar que el estado de las cosas es transitorio, que todo sistema cambia, y que las crisis pasan.

- **Continúa y desarrolla hobbies.**

No todo es trabajo. La mejor forma de aprender es combinar estas horas de trabajo académico con horas de ocio. Busca un espacio (lugar y tiempo) en que puedas expresar tus emociones: bailar en tu pieza, cantar solo/a, tocar un instrumento (aunque no sepas tocar muy bien), conversar con alguien que valides y confíes, escribir, etc.

- **Realizar actividades cognitivas**

Son aquellas que permiten distraerte de lo angustiante y además mantener tus capacidades mentales agudas. Leer novelas, poesía, ver películas, pintar, cocinar, etc. También es posible usar este tiempo para aprender o entrenar alguna destreza o habilidad que quieran desarrollar, para lo que se requiere método, concentración, y tiempo. Como aprender un idioma, puzzles, etc.

- **Comunícate con amigos y familiares**

No pierdas la comunicación con los tuyos. Ellos son un soporte y compañía emocional fundamental, las que harán más propicio tu proceso de aprendizaje. Este es un momento especial si vives con tu familia o parte de ella. Es un tiempo de regalo para compartir todo aquello que por tiempo dejamos atrás.

- **Mantén y nutre tus rutinas.**

Al levantarse, mantén las actividades de aseo y cuidado personal que usualmente realizamos. Báñate, ponte ropa y arréglate tal su fueses a salir. Ejercer aquellos roles valorados en lo personal y lo social.

- **Resguardo con el uso excesivo de los dispositivos móviles**

Estar constantemente conectados y mirando pantallas, tiene efectos dañinos, dado que se mantiene la condición de estar alerta (preparado para acción), dificulta el descanso y eso daña la respuesta fisiológica, incluso la respuesta inmune. Hay tiempos para estar conectado y otras para desconectarse.

- **Regalona a tus mascotas si las tienes**

Las mascotas nos llenan de energía y nos entregan amor incondicional. Se ha estudiado que las personas con mascotas presentan niveles más bajos de ansiedad.

3. Trabajo

- Organiza un espacio adecuado dentro de tu hogar en la medida de lo posible, ojalá en un lugar con buena iluminación y menos ruido.
- Dispone los insumos que requieres en ese espacio de acuerdo con tus posibilidades.
- Participa de las actividades propuestas en los horarios que se establecen para ello.
- Si se requiere de participación sincrónica, anticipa la conexión.
- Organiza las tareas en los horarios en que solías hacerlo.
- Si no has logrado una rutina satisfactoria, esta podría ser una oportunidad para ello.
- Fijarse metas claras y alcanzables semana a semana (por ejemplo: no tener como metas como estar tranquilo/a, feliz). Ojalá metas, logros de ejecución que sean observables y medibles.

4. Relaciones parentales y vida familiar

- Es positivo organizar espacios físicos y de tiempo que pueda dedicarse al juego o actividades lúdicas, con niños pequeños hay que considerar que el juego es la principal actividad de la infancia. Se sugiere proponer juegos adecuados a su edad. La creatividad, así como recurrir a ideas de la propia infancia de madres y padres puede ser muy enriquecedor. En ocasiones deja que ellos te guíen, “los niños saben jugar”
- Podemos proponer juegos simbólicos, de mesa, con o sin reglas. Puede ser de utilidad recordar rondas, juegos de infancia, actividades de cocina y participación en cuidado del hogar de forma lúdica.
- Momentos y lugares específicos a la semana para tratar temas relevantes, no hablar en cualquier momento y a cada rato temas o problemas que se tiene con otros/as en la casa. Es importante que se converse y busquen momentos y espacios adecuados y a los integrantes implicados, para sostener ciertas conversaciones. Aceptar que hay momento y tiempos para conversar.
- Mantener la adecuada distancia emocional y permitir el mundo privado en casa, respetar que todos tenemos tiempo para uno mismo, que hay momentos para compartir y (como ocurre en el día a día en la vida cotidiana), otros para estar solo y hacer sus propias cosas. Mantener los espacios de límites entre los distintos subsistemas en casa: esto es, tener espacios y los límites adecuados entre padres, pareja, hijos (hermanos), individuos, es decir, permitir que todos estos subsistemas tengan tiempos y espacios, y no estar transgrediendo esos límites constantemente.
- No intentar cambiar al otro/a. Si bien esto no es fácil, en momentos de mayor cercanía y contacto, se visibilizan más las cosas que a uno no le gustan del otro/a, por lo tanto puede haber una tendencia a intentar ver más problemas y querer aprovechar la oportunidad de intentar cambiar en el otro/algo, o lo que no nos guste y que ahora se ve con mayor frecuencia e intensidad". No es momento para cambiar, es momento para aceptar. Esto refiere a rasgos que uno ve en el otro, y a la posibilidad de estar de acuerdo en acciones, tareas, y horarios acordados en la contingencia.

- Colaborar con otros en la casa, la experiencia de ayuda y solidaridad ha probado ser beneficiosa para el desarrollo integral de las personas, y del sistema familiar y colectivo. Se puede ayudar a los hermanos pequeños en sus tareas, en la mantención del espacio colectivo (casa), etc. el desarrollo humano se trata del crecimiento personal y colectivo, no es posible el uno sin el otro.
- No confundir dominios de relación o existencia, lo que se puede hacer y conversar en el dominio de la amistad, es muy distinto que lo que se hace y habla en el dominio de la relación de pareja, y del dominio familiar; si uno se confunde y transgrede esos espacios, se pueden crear problemas.
- Organizar el contexto. En ocasiones se requiere, cuando el tiempo de estar juntos es constante y prolongado, hacer readecuaciones ambientales (espaciales), que impidan el conflicto o faciliten la convivencia. Lugares y tiempos de almuerzo, cenas, etc.; distribución de piezas y espacios comunes, percepción de propiedad de las cosas (hay momentos en que es prioritario compartir), y colaborar con el grupo. Quizás en conjunto, fijar nuevas reglas y acuerdos, dada la situación especial que se vive.
- Las crisis son una oportunidad para pensar y reflexionar en el sentido de la vida que estamos llevando cada uno y en conjunto, cuando alguien está enfermo, en una condición de salud que lo restringe en la vida cotidiana y en su posibilidad de movimiento, le quedan dos caminos: o amargarse y victimizarse, o bien, usar ese tiempo para pensar en cómo ha vivido su vida, que es importante, construir o definir nuevos propósitos, y que podría hacer para lograrlos, tanto a nivel personal como colectivo (familiar, en pareja, en lo social, etc.)



Documento elaborado por las carreras de Psicopedagogía – Terapia Ocupacional y Psicología en conjunto con las Vicerrectoría Académica.

UMAYOR.CL - 600 328 1000



Universidad Mayor
2020 Mayo
Gestión Institucional, Docencias de Pregrado,
Vinculación con el Medio
Acreditación Prorrogada
Institución en proceso de evaluación / 5 años

