



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

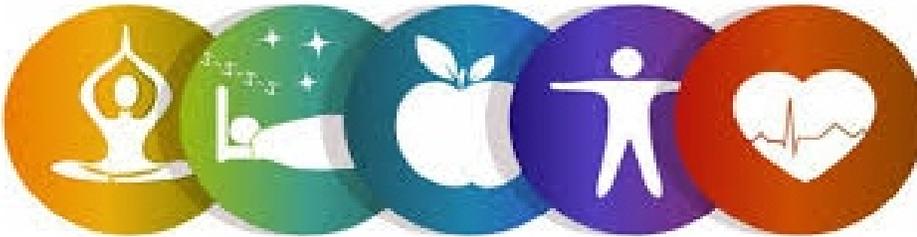
# BOLETIN

## SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2020 / Boletín No. 6  
Mayo 22 de 2020

## HÁBITOS SALUDABLES PARA EL TRABAJO EN CASA



Recuerda la importancia de contar con hábitos saludables a la hora de estar en tu casa trabajando, para que puedas llevar una rutina de trabajo sana y productiva.

Pon en práctica los siguientes pasos para que puedas hacer rendir de la mejor manera tu tiempo:



### PASO 1 LEVÁNTATE, BAÑATE Y VISTETE

- Mantén una rutina de aseo personal: bañarte y vestirte, no sólo mejorarán tu estado mental, sino que te prepararán psicológicamente para empezar a trabajar
- Vístete apropiadamente: No te quedes en pijama, vístete de manera cómoda, el cerebro necesita horarios, organización y rutina.
- Mantén tu rutina de ejercicio físico: como no podrás salir de casa puedes adecuar una colchoneta en un espacio cómodo, para que puedas hacer ejercicios en el piso. Utiliza una cuerda para realizar una serie de saltos.
- Si necesitas hacer video llamadas o video conferencias vístete de manera adecuada.



**FORMULARIO DE ORIENTACIÓN VIRTUAL ASESORÍAS O SERVICIOS PARA LOS TRABAJADORES**

*Profesores, Personal administrativo y contratistas.*

**Página Web Universidad y correos institucionales**

**CAPACITACIONES ESPECIALISTAS SG-SST**

*Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas*

**DIAGNÓSTICOS MEDIDAS PREVENTIVAS PROTOCOLOS REINGRESO ACTIVIDADES**

## PASO 2 INICIA TU DÍA DE TRABAJO



- Es importante que acuerdes con tu jefe cuál será el horario de trabajo en casa. Comienza tu día a la misma hora que llegarías a tu lugar de trabajo y termina tu día a la misma hora que lo harías.

## PASO 3 PLANEA EL TRABAJO DEL DÍA



- Identifica tu espacio de trabajo: Elige un espacio para realizar tu trabajo, el cual debe estar iluminado, ventilado, libre de obstáculos y limpio.
- Usa iluminación natural
- Sé ordenado y organizado: Esfuérzate en mantener una comunicación asertiva con

tus compañeros y jefes ya que será a distancia

- Mantén limpio y libre obstáculos el espacio donde esté tu puesto de trabajo.
- Evita las distracciones como el televisor prendido o el uso de redes sociales.
- Realiza seguimiento a la Gestión del tiempo: Evalúa la programación.
- Acuerda con tu jefe como se va a desarrollar los seguimientos del trabajo, si vas a realizar video o teleconferencias.
- Realiza pausas y descanso regular por lo menos cada 3 horas.



## PASO 4 TU ACTITUD, ÉXITO EN EL TRABAJO EN CASA



- **Disciplina y rigor:** Si te sientes un poco decaído a nivel anímico porque no puedes salir de casa, recuerda tus responsabilidades, levántate, conéctate trabaja en el logro de tus metas diarias.
- **Compromiso, cumplimiento y comunicación:** Estas tres premisas serán fundamentales para que alcances un desarrollo retador
- **Trabajo remoto con tus hijos y familia es una realidad:** A tus hijos hazle un cronograma con sus responsabilidades, con el fin de que ellos puedan dar cumplimiento a sus actividades estudiantiles.
- Mantén los mismos horarios de alistamiento de tu familia y de alimentación.

## PASO 5 PRACTICA HÁBITOS SALUDABLES

- Practica el lavado de manos con agua y jabón cada 3 horas.
- Hidrátate, consume 8 vasos de agua a lo largo del día.
- Adopta una postura correcta, apoyando los antebrazos sobre la superficie de trabajo, y mantén la espalda recta.
- Evita ruidos molestos durante el desarrollo de las tareas.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos y sustancias psicoactivas.



Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo  
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612  
[saludocupacional@udistrital.edu.co](mailto:saludocupacional@udistrital.edu.co)