

# CUIDADOS LABORALES



*Prácticas laborales  
que nos ayudan a cuidarnos  
en este tiempo de crisis sanitaria*

## Para cuando vas avanzando

Cuando tomamos un buen ritmo de trabajo, normalmente preferimos seguir de largo antes que detenernos a comer o tomar un descanso, inclusive a veces decimos “terminaré esto antes de parar, para así no quedar con la tarea pendiente”.

A diferencia de lo que solemos pensar, variados investigadores plantean que justamente debemos parar a comer o descansar cuando estamos llevando un buen ritmo de trabajo y avanzando de muy buena manera en nuestras tareas. Esto es debido a que si nos detenemos cuando lo estamos haciendo bien, sabremos claramente qué debemos hacer cuando retomemos nuestra labor.

Si tenemos claridad de cómo continuar con la labor post periodo de descanso ahorramos energías cognitivas, porque desde el inicio sabremos lo que hay que hacer.

Hay un fenómeno psicológico llamado Efecto Zeigarnik que plantea que nuestro cerebro necesita finalizar las acciones que comenzó, por lo tanto, al retomar una tarea inconclusa tendremos una ayuda extra de nuestro organismo en cuanto a energía y atención para terminar lo pendiente.

## Tachar la lista de tareas

Al inicio del día o de la semana es muy positivo realizar una lista con las tareas que se deben cumplir y al finalizar cada jornada se deben tachar todas las acciones/desafíos que se lograron cumplir. Este ejercicio tiene beneficios psicológicos muy importantes para nuestro estado de ánimo, porque seremos capaces de ver diariamente cómo nuestro trabajo ha tenido su recompensa.

Algunos tacharemos pocas tareas y otros días más, pero es claro, siempre iremos avanzando.

## Terminar con la tarea mas fácil

Al inicio de la mañana, después de un periodo de descanso solemos tener más energía, por lo tanto, es positivo comenzar las actividades con las tareas más desafiantes y dejar lo más fácil para el cierre del día, periodo en el que contamos con menos entusiasmo.

## Levántate y muévete

Para mejorar nuestro trabajo en términos de concentración y así terminar las tareas en el menor tiempo posible, debemos darle un espacio diario a movilizar nuestro cuerpo (caminar, estirarnos, yoga, etc.). Pero este espacio debe ser en los momentos que somos menos productivos y no cuando estamos con mucha energía (tiempo en el que solemos hacer ejercicios o estiramientos), si nuestro cuerpo ya está activo, no debemos desaprovechar ese momento para concentrarnos en nuestras tareas.

## Reflexión positiva sobre la negativa

Al finalizar el día es muy provechoso hacer un ejercicio que nos permita enfocarnos en la gratitud por sobre la negatividad. Siempre habrá cosas por completar o mejorar, pero es clave reconocer lo que si logramos y darle importancia en nuestra vida al agradecimiento.

Se puede acompañar este momento con preguntas como:

- *¿Qué puedo agradecer del día de hoy?*
- *¿Qué puedo mejorar a partir de lo que aprendí hoy?*
- *¿Qué avances conseguí hacia mis objetivos?*

## Pausas controladas

Por supuesto que es importante parar nuestra labor diaria de vez en cuando y darnos un pequeño respiro, pero idealmente controlando la duración de estos recreos, ya que es común encontrarnos con “un ladrón del tiempo” invisible que transformo los 15 minutos de un café de media mañana en una hora. Esta situación puede llevarnos a sentirnos estresados porque no logramos avanzar como quisiéramos durante las horas del día,.

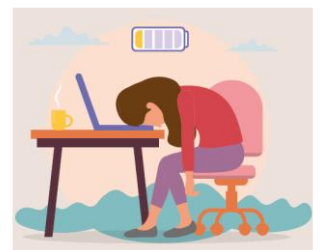
Por ejemplo, si decimos que vamos a darnos un receso de 20 minutos, que así sea, respetemos ese tiempo (utilicemos una alarma) y podremos ver que al volver al trabajo estaremos más concentrados y sin la angustia de sentirnos culpables se haber parado a descansar (cosa que si ocurre si el tiempo de respiro fue demasiado largo).

## Cuidarse de lo que no nos gusta

Es muy común en nuestra forma de ser el dejar para otros momentos aquellos temas o tareas que no nos gustan o desagradan (procrastinación). Esta situación genera que aquellos temas/tareas postergados para otros momentos se acumulen en una lista de pendientes que nos molesta e incómoda diariamente, porque sabemos que tarde o temprano tendremos que enfrentarlos.

Muchos psicólogos e investigadores del bienestar mental sugieren que realicemos aquellas tareas incómodas a penas nos aparecen en nuestra agenda, ya que esto evitará prolongar situaciones de desagrado o angustia.

Si enfrentamos tempranamente lo que nos incomoda, lo que venga después tendría que ser mucho mejor o de nuestro agrado.



No dejemos que esto le pase a nuestra mente y cuerpo, cuidémonos y reconozcamos lo que nos da energía y hace bien.