

# Recomendaciones



sobre

las medidas

y las condiciones

de Seguridad

y Salud

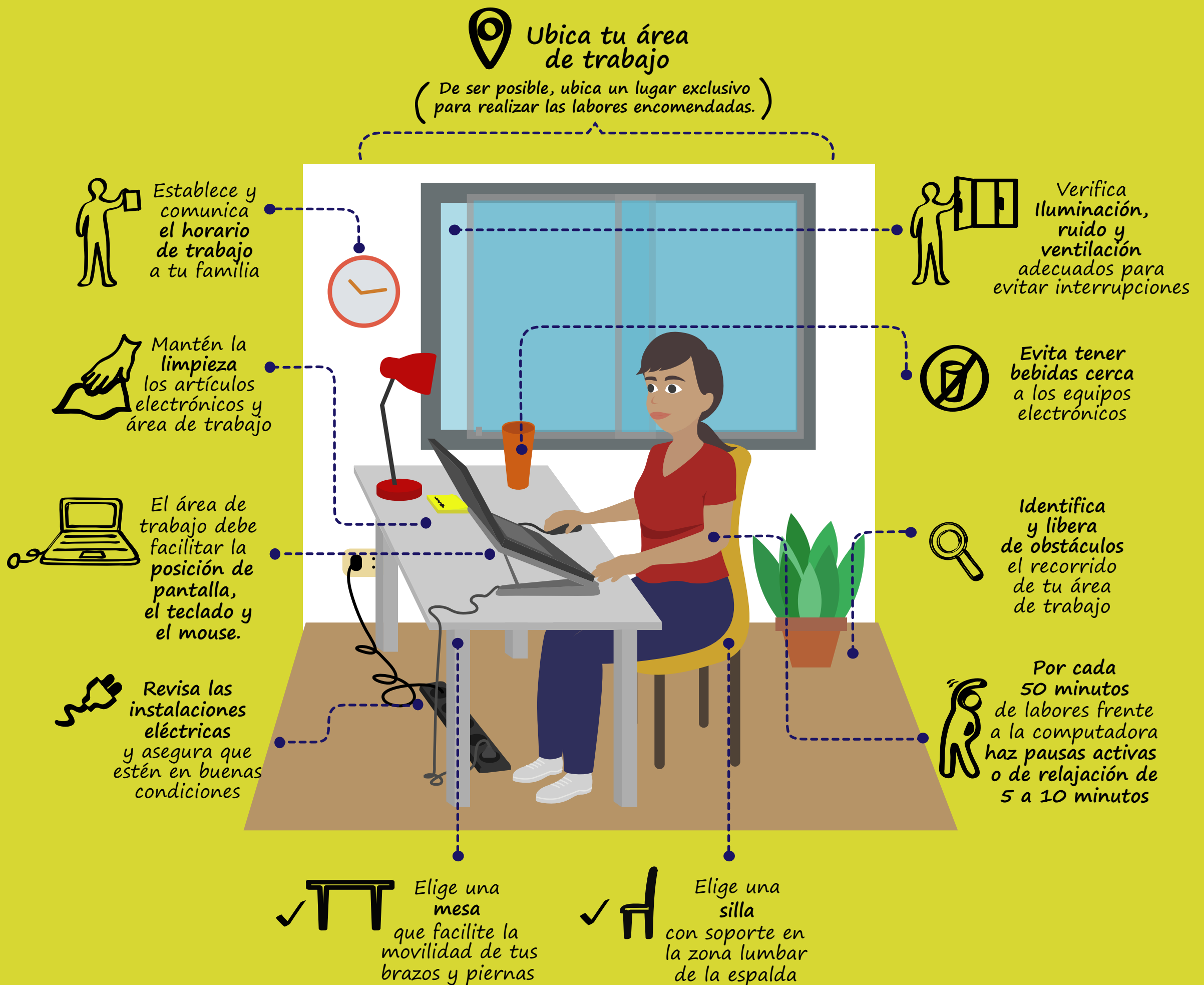
en el

trabajo remoto

## Módulo 1

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

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



## 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.



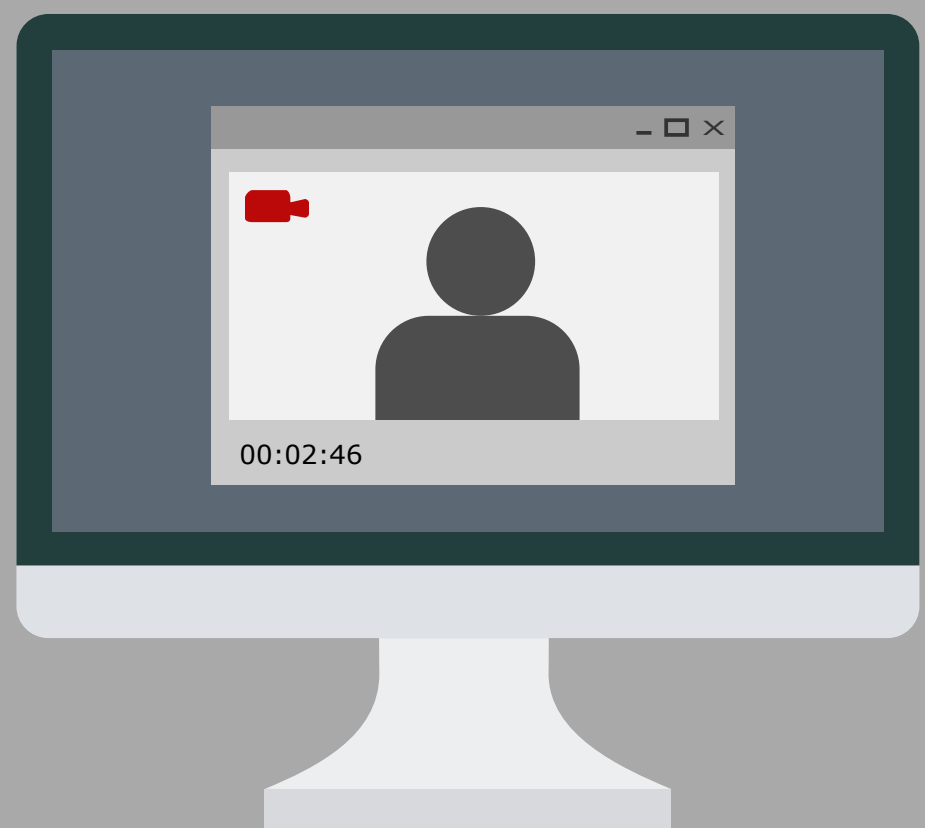
Establece horarios para levantarse, desayunar y trabajar

## 2. Establece un horario de trabajo:

En la medida de lo posible, manten 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

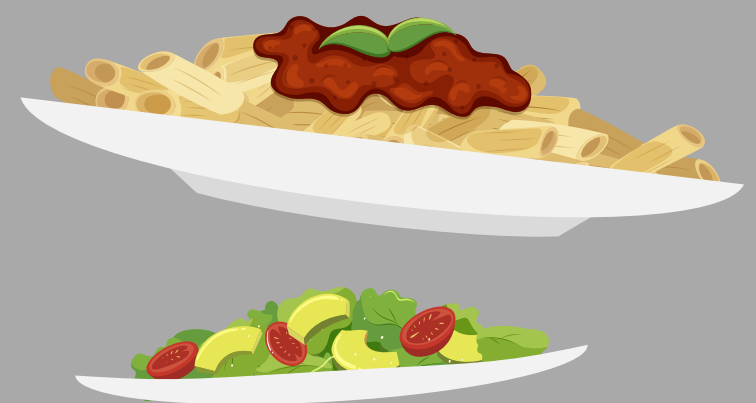


## 3. Respeta el horario de las comidas:

desayuno



almuerzo



cena



Manten 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.



### 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 puedas y luego ábrelas. Repítelo varias veces.

9. Estira los brazos a la altura del pecho y realiza movimientos circulares de las muñecas hacia adentro 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.





### 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.



## Autoridad Nacional del Servicio Civil – SERVIR

Pasaje Francisco de Zela 150, piso 10,  
Jesús María - 15072 - Perú  
Central Telefónica: (511) 2063370  
Correo electrónico: info@servir.gob.pe

Síguenos:

