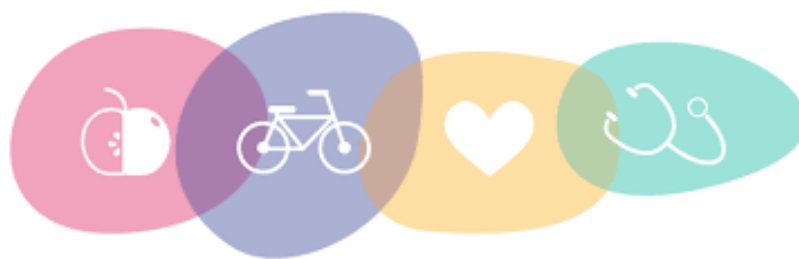




**Orientaciones para fomentar el bienestar laboral,  
en personas trabajadoras del  
Ministerio de Educación Pública**



**Ministerio de Educación Pública**

**2020**



**Autoridades ministeriales:**

Giselle Cruz Maduro

**Ministra de Educación Pública**

Melania Brenes Monge

**Viceministra Académica**

Paula Villalta Olivares

**Viceministra de Planificación Institucional y Coordinación Regional**

Steven González Cortés

**Viceministro Administrativo**

**Realizado por:**

**Dirección de Gestión y Desarrollo Regional**

**Departamento de Desarrollo Organizacional**

MBA. Mauricio Cubero Madrigal

Lcda. Dessireé Villegas Díaz

**Dirección de Programas de Equidad, MEP**

Lcda. Kattia Hidalgo Alvarado

**Departamento de Salud Ocupacional MEP**

Dr. Allan Madrigal Conejo

**Departamento Asesoría Pedagógica; DRE de Heredia**

M.Sc. Johnny Espinoza Varela

Dra. if. Daliana Vargas Ramos

**Asesoría Nacional de Educación Física de Tercer Ciclo y Educación Diversificada**

M.Sc. Hannia Quirós Quirós

M.Sc. Óscar Hernández Quesada.

**En colaboración con:**

**Dirección de Gestión y Desarrollo Regional**

**Departamento de Desarrollo Organizacional**

Lcda. Lorena Hernández Chacón

Lcdo. Rodrigo Vindas Valerio

Lcda. Flor Fallas Montero

MSc. Karol Ajú Montero

**Revisión:**

**Asesoría Regional de Español. Dirección Regional de Educación de Heredia**

Mtr. en Literatura Vera Barrios Rodríguez





## Justificación

---

En el presente documento sobre orientaciones, se expresan diversos escenarios virtuales y apoyos enfocados en el trabajo a distancia, para quienes laboran en el Ministerio de Educación Pública. Desde esta óptica, se fomentan espacios recreativos dentro de la jornada profesional, con el fin de promover la comodidad de las personas trabajadoras. Por las nuevas condiciones sociales impuestas por el COVID-19, muchos funcionarios ministeriales han tenido que reorganizar su existencia a través del distanciamiento físico, por lo que se desenvuelven, principalmente, desde sus hogares. En este punto, se ha debido transformar la estructura sociocultural a partir de la innovación y el ingenio, como elementos claves para afrontar exitosamente los múltiples desafíos mostrados hasta ahora.

En relación con procesos inmediatos de transformación, marcados por lo insondable, se evidencia la complejidad presente, lo que obliga a buscar nuevos equilibrios en los roles desempeñados por cada persona, en los diferentes espacios en que se encuentra. De esta forma, se hace imperativo meditar acerca de diversos planos (global, local, individual.) y dimensiones (social, educativa, laboral). Por ello, este documento es una guía que ofrece un cimiento, para impulsar objetivos como:

- Incentivar y promover espacios saludables de trabajo, para personas funcionarios del Ministerio de Educación Pública (MEP), mediante la adopción de hábitos beneficiosos en cuanto a alimentación, salud física, mental y recreación laboral. Todo ello con fundamento en la Directriz N° 027-S-MTSS.
- Desarrollar intervenciones interdisciplinarias y laborales, respecto a la promoción del bienestar. Esto se fundamenta en el Decreto Ejecutivo N° 41345-S-MTSS-MCJ-MEP-MIDEPOR.

Así, en la actualidad subyacen variaciones constantes, las cuales obligan a continuar con el servicio educativo de manera eficaz y eficiente, en pro de todos los actores involucrados en él. En consideración a lo expuesto, la siguiente cita lo evidencia: “la educación articulada debe ser lo suficientemente flexible para producir esos resultados equivalentes valiéndose de distintos medios de instrucción y diversas estrategias de enseñanza y aprendizaje, tratando siempre de lograr el «mejor de ambos mundos.» (Schlosser et al., 1999)

**Theodore Roosevelt (1901)**

**“Si crees que puedes, ya estás a medio camino”.**



# 1

## Recomendaciones para mejorar los entornos laborales

Las siguientes son recomendaciones emanadas del área de Salud Ocupacional, cuyas finalidades se orientan a mantener dinámicas sanas y correctas, durante la jornada laboral. Al mismo tiempo, prevenir enfermedades y lesiones en el desarrollo de actividades vinculadas con este contexto.

Se hace hincapié en el hecho de que trabajar implica confianza, fe y responsabilidad, desde y hacia la persona trabajadora. Por lo tanto, ahora más que nunca, se debe ser consciente de que cada individuo tiene que velar por su salud y su bienestar. Ello implica llevar a cabo los cambios necesarios, para alcanzar un ambiente de trabajo sano y favorecedor del crecimiento, tanto personal como social.

### Consejos para que nuestro trabajo sea más sano

Designar un lugar cómodo y apropiado, para la movilización personal.

Cuanto más se utilice un insumo, se debe tener más cerca. Ello involucra no realizar un esfuerzo extraordinario, para alcanzarlo. Tampoco es conveniente saturar el espacio laboral de objetos.

Se debe ajustar el monitor a la altura de la computadora, con el fin de no tener que doblar el cuello. Si se usan lentes progresivos, la pantalla debe estar un poco baja, de tal forma que solo se muevan los ojos y no el cuello.

En relación con la silla y la posición del cuerpo con respecto a ella, se debe apoyar la espalda, tener los pies contra el suelo y no trabajar con las piernas dobladas o flexionadas.

Para digitar, se debe tener un apoyo físico para el ratón electrónico y no estar lejos del teclado, con la finalidad de no extender demasiado el brazo para alcanzarlo.

La computadora no debe ser ubicada de frente o contra la luz.  
Se recomienda colocarla, perpendicularmente hacia aquella.

Trabajar en un lugar con una temperatura agradable.

Buscar un espacio alejado del ruido.

Laborar siempre en un lugar, que no sea peligroso y esté limpio.

Se sugiere no almacenar papeles u objetos, los cuales puedan incendiarse. Tampoco dejar aparatos o artículos inflamables, cerca de fuentes de calor.

**Recuerde que los cables no deben estar enredados o en lugares causantes de accidentes. No sobrecargue regletas o enchufes.**



# 2

## Recomendaciones para efectuar actividad física

Según la Organización Mundial de la Salud (2010), la actividad física incluye la recreación. Esta comprende: movimiento, deporte, el ir en bicicleta, caminar, jardinería, jugar, bailar y tareas físicas llevadas a efecto, durante las jornadas laborales. Incluso, limpiar la casa y cargar una compra pesada, comprenden acciones relacionadas con el movimiento humano. Se debe discernir que este aspecto, no se limita al ejercicio o al deporte.

Un ejemplo de lo descrito es que con solo levantarse del asiento y moverse de tres a cinco minutos, ya sea para caminar o estirar las extremidades, se reduce la tensión muscular y mental. También, se logra restablecer la circulación sanguínea y el sistema nervioso se aviva. Instaurar dinamismo a las situaciones cotidianas, genera rutinas y mejora las relaciones con familiares, amigos y demás individuos.

### ¿Cuánta actividad física se recomienda?

La OMS (2010) ha elaborado recomendaciones precisas, sobre la cuota de actividad física por realizar de acuerdo con la edad de las personas, con el objeto de mejorar la salud y el bienestar corporal. Se sugiere que los adultos mayores de dieciocho años hagan, como mínimo, ciento cincuenta minutos de actividad física moderada o setenta y cinco de forma intensificada, durante la semana. Esta rutina incluye fortalecimiento muscular, si se practica dos o más días por semana.

Por lo tanto, empezar con cantidades pequeñas y, con el tiempo, aumentar progresivamente la duración, la frecuencia y la intensidad. Las pausas activas son un excelente acicate, para comenzar. En todo caso, cualquier acción en este sentido es mejor que ninguna.

### Ejemplos de pausas activas

Las pausas activas se constituyen como propuestas ergonómicas, cuyo objetivo primordial es enriquecer los espacios o jornadas laborales largas. Su finalidad se centra en crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables, dentro y fuera de los horarios de trabajo (OMS, 2010).

De tal forma, es importante realizar pausas ópticas y musculares, tales como:







## Día 1 Primera pausa muscular

Levantarse de la silla, caminar y elevar de forma alterna las rodillas, durante un minuto. La caminata puede ser dentro de la casa u oficina. Si se cuenta con un espacio al aire libre, se recomienda hacerlo ahí.

Durante un minuto de pie, ubicado en un mismo sitio, intentar tocarse los tobillos (hasta donde se llegue) y levantar las manos sobre la cabeza. Este ejercicio debe efectuarse de forma lenta, con exhalación al bajar e inhalación al subir.



## Día 1 Segunda pausa muscular

Levantarse de la silla y caminar en un espacio fuera del área de trabajo, durante dos minutos. Debe elevar y bajar los brazos, con lo que puede abrir y cerrar las manos tres veces continuas.



## Día 1 Tercera pausa muscular

Buscar otra silla, que esté fuera del área de trabajo. Sentarse en ella durante tres minutos, intentando inhalar (llenar de aire la caja torácica e inflar el abdomen) y exhalar (vaciar de aire la caja torácica y desinflar el estómago).



## Día 2 Primera pausa muscular

Posición inicial: sentado en una silla, extender la pierna derecha durante cinco segundos y luego bajarla. Ejecutar lo mismo con la izquierda. Efectuar este movimiento a lo largo de dos minutos.



## Día 2 Segunda pausa muscular

Posición inicial: pararse con los pies al ancho de los hombros o en posición ligeramente más amplia. Los dedos de los pies deben apuntar levemente hacia afuera y con los brazos extendidos, hasta completar dos minutos de ejecución de sentadillas con el apoyo de un asiento.





### Día 2 Tercera pausa muscular

Colocarse de pie, llevar las manos a los hombros y efectuar movimientos con esas articulaciones. Ejecutar treinta segundos hacia adelante y treinta hacia atrás, en tres minutos.



### Día 3 Primera pausa muscular

Dibujar un cuadro en el piso, con algún material. Entrar y salir de ese de diferentes maneras y por distintos medios (un pie, dos pies, al frente, atrás, derecha e izquierda) a lo largo de dos minutos. Si el piso tiene cuadros de cerámica, se pueden usar.



### Día 3 Segunda pausa muscular

Lateral apoyado en la pared. Posición inicial: ponerse de pie y separarse de la pared, dejando una mano en contacto con ella y la otra en la cintura, a su vez inclinándose hacia el brazo que está en contacto con la pared.

Variantes: en la misma posición, despegar un pie del suelo y sostener. Luego, la mano que está en la cintura se quita. También, se debe cambiar de lado hasta completar dos minutos.



### Día 3 Tercera pausa muscular

Ponerse de pie y caminar muy lentamente. Cada veinte segundos, detenerse. Ejecutar diez movimientos de cabeza, hacia adelante y hacia atrás (muy lentamente). Llevar a cabo la caminata y la oscilación durante tres minutos.



### Día 4 Primera pausa muscular

Colocarse de pie y durante dos minutos, procurar el levantamiento de la rodilla derecha hasta tocar el codo izquierdo. Alternar el movimiento con la rodilla izquierda y el codo derecho.





### Día 4 Segunda pausa muscular

Posición inicial: de pie, recto, mirando hacia adelante y con las manos extendidas sobre la cabeza. Debe ejecutar movimientos hacia la derecha y hacia la izquierda, en dos minutos.



### Día 4 Tercera pausa muscular

Colocarse de pie. Extender la mano derecha y estirla durante un minuto, como aparece en la imagen. Realizar durante otro minuto, con la izquierda.



### Día 5 Primera pausa muscular

Levantarse y en una zona fuera del área de trabajo, escoger una línea (dibujarla) y desplazarse en dos minutos, como se muestra en la imagen.



### Día 5 Segunda pausa muscular

Posición inicial: de pie, apoyado en una silla. Ejecutar el movimiento durante veinte segundos, con la pierna derecha y luego otros veinte, con la izquierda. Desarrollar esta sesión durante dos minutos.



### Día 5 Tercera pausa muscular

Posición inicial: de pie. De dos a tres minutos, efectuar el movimiento que se observa en la imagen, alternando la cabeza de derecha a izquierda y viceversa.





# 3

## Recomendaciones sobre alimentación saludable

La alimentación es una actividad diaria. Se debe procurar que los alimentos consumidos sean aprovechados por el organismo, en pro de mantener la salud. Por este motivo, se ofrecen las siguientes recomendaciones en beneficio de una alimentación saludable.



Realizar al menos cinco tiempos de alimentación cotidiana: desayuno, merienda (media mañana), almuerzo, (merienda de la tarde) y cena.



Programar horarios de alimentación, de acuerdo con la jornada laboral. Evitar suprimir tiempos de comida.



La segmentación alimenticia, junto con la actividad corporal, contribuye con el metabolismo.

El tiempo de alimentación tiene que ser tranquilo y suficiente, para ingerir la comida. Se recomienda soslayar las actividades laborales; el ver televisión y el utilizar dispositivos electrónicos, con lo que se reserva el espacio, exclusivamente, para comer.



Figura 1. Círculo de la alimentación saludable.



**Recuerde:** Alternar el consumo de carnes rojas y blancas. Evitar la ingesta de embutidos.  
**Fuente:** Guías alimentarias para Costa Rica (2011).

## Otras recomendaciones

1. El planificar un menú semanal, permite realizar compras más organizadas. Además, evita ir frecuentemente al supermercado, por lo que contribuye con el ahorro de dinero y previene el desperdicio de alimentos.

2. Se sugiere preparar los alimentos en el tiempo libre, a fin de que durante el horario laboral se puedan calentar y consumir, en el instante destinado para ello. Se prefiere su elaboración en el hogar, con lo que se elude el consumo de “comidas rápidas”.



3. La técnica de preparación de alimentos es trascendental, pues evade incorporar las frituras y, por ende, incluir más grasa en los alimentos. Seleccionar alternativas de cocción como: al vapor, al horno, a la plancha, hervido o en la freidora de aire.

4. Aprovechar los fines de semana, con el objetivo de preparar la comida para los días laborales. Almacenar las porciones en el refrigerador, en recipientes herméticos o congelarlos, con el propósito de evitar su descomposición.

Se considera importante consumir por día, cinco porciones entre frutas y vegetales.

Las frutas pueden incorporarse, como parte del desayuno y las meriendas. Inclusive ser ingredientes para ensaladas.

En cuanto a los vegetales es adecuado consumirlos en el almuerzo y en la cena como guisos, cocidos al vapor y en ensaladas. Introducir en cada comida, al menos, tres ingredientes para otorgar color y variedad.

En las meriendas se pueden incorporar frutas de distintos colores y de temporada. Esto último contribuye a adquirirlas a menor precio y se colabora con los productores nacionales.



¡Recuerde lavarse muy bien las manos, antes de preparar y consumir alimentos!

## ¡Consuma agua!

- Mientras trabaja, puede tener cerca una botella de agua. De este modo, se facilita la ingesta de líquido, en la proporción requerida diariamente por el cuerpo, que es aproximadamente de dos litros o bien, ocho vasos de agua.
- Cuando realice actividad física, mantenga una hidratación adecuada.
- Si no le agrada beber agua, puede agregarle rodajas de limón o trozos de alguna otra fruta, para que le dé un ligero sabor.
- Evite tener a disposición productos como “snacks” o bocadillos, sobre todo en su espacio de trabajo.
- Evadir el consumo de bebidas con altas proporciones de azúcar o carbonatadas, puesto que fomentan la absorción corporal de calorías vacías, es decir, inexistencia de nutrientes sustanciales para el cuerpo.

# 4

## Recomendaciones para mantener la Salud Mental

Cualquier variación o circunstancia presentada en la existencia humana como cambiar de trabajo, hablar en público, asistir a una entrevista o mudarse de residencia, puede generar estrés. Esta condición dependerá, también, del estado físico y psíquico de cada individuo.

### ¿Qué se entiende por estrés? ¿Cuáles son sus tipos?

Los diferentes escenarios en los que se desenvuelve una persona, pueden llevarla a vivenciar coyunturas generadoras por el estrés, lo que causaría numerosas respuestas por parte del individuo. De tal suerte, es importante conocer los tipos de tensión física o emocional relacionadas con aquel, a partir de sus aspectos negativos y positivos.



#### Estrés negativo

El “distrés” o estrés negativo, se define como la presencia de sensaciones y síntomas, los cuales repercuten negativamente en el organismo. Responde a la experimentación de situaciones estresantes.



#### Algunos síntomas

- Ansiedad y agitación.
- Falta de concentración.
- Exceso de preocupación y cansancio mental.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Mal humor e irritabilidad.
- Incapacidad para relajarse.
- Dolores y molestias como: náuseas, estreñimiento y diarrea.
- Comer mucho o muy poco.
- Falta de sueño o exceso de este.
- Comportamientos nerviosos, tales como morderse las uñas.



#### Estrés positivo

El estrés positivo, “eustrés”, se conoce como el que permite afrontar situaciones estresantes, de manera efectiva. Este ayuda a adaptarse a diversas circunstancias y así desarrollar potencialidades y destrezas, ante la crisis.



- Utilizar la energía de forma eficiente.
- Desarrollar capacidades, para la resolución de conflictos.
- Manejar adecuadamente las emociones.
- Incrementar la productividad mediante la planificación por objetivos, propósitos y tareas.
- Construir motivaciones vitales, en relación con asuntos de trabajo y personales.





El estrés positivo o “eustrés” permite enfrentar los problemas de forma adecuada. Asimismo, estimula la creatividad, la iniciativa y la respuesta eficiente, con respecto a circunstancias requeridas.

### Algunas claves para enfrentar el estrés

¡Alto! Identificar los factores detonantes (situaciones, personas u otros).  
¡Analizar! Abordar factores internos (pensamientos, emociones y sentimientos) y externos (otras personas).  
¡Actuar! No acumular pensamientos o emociones. El hablar con personas de confianza ayuda a la canalización del estrés.  
¡Realizar! Ejecutar algunas acciones de relajación, actividad recreativa o ejercicio.  
¡Anotar! Escribir en una libreta pequeños cambios y priorizar situaciones. Evitar alarmarse por sucesos inexistentes.  
¡Hacer un alto! Cambiar la actividad en la que se estaba (pausa activa), para despejar la mente y el cuerpo.  
¡Parar, pensar y actuar! Realizar este ejercicio, cuando la persona se siente abrumada o intranquila.  
¡Cuidar! Vigilar los horarios de sueño y alimentación.  
¡Buscar! Ubicar ayuda profesional si se necesita, ya sea con el psicólogo, el médico o el nutricionista.

### Otras recomendaciones

#### ¿Cómo aprovechar los aspectos positivos del estrés?

Algunas personas requerirán alguna atención especializada, en relación con situaciones emocionales. Por lo tanto, es importante reconocer que, si algunos síntomas se agudizan, se debe buscar ayuda y con ello obtener una solución efectiva.

#### Meditación guiada

La meditación guiada es una herramienta que permite, a través de palabras e imágenes, dejar de lado el estrés y las preocupaciones cotidianas y de este modo construir un espacio de unión consigo mismo.

Este procedimiento ayuda a enfocarse hacia tres metas personales:

- Alcanzar un estado o equilibrio emocional.
- Manejar una situación incontrolable.
- Prepararse psicológicamente, con el fin de resolver un problema concreto.

La meditación conducida, al principio, exige un entrenamiento apoyado con la guía de una persona experta en meditación, por ejemplo, un profesor de yoga. También, se puede iniciar su práctica en casa a través del empleo de sesiones dirigidas, por medio del uso de discos compactos, vídeos y algunos recursos tomados de Internet.

### Practicar la meditación

Música de meditación para manejar las emociones, el estrés y relajar el cuerpo. Si se desea iniciar en este ámbito, se ofrecen las siguientes herramientas:

#### ❖ **Meditación 1:**

La técnica de la meditación favorece el manejo del estrés y libera las tensiones, ante el acelerado ritmo del trabajo y de las exigencias de la sociedad en que se vive. (<https://n9.cl/4dkmt>)

#### ❖ **Meditación 2:**

Para relajarse y meditar en frecuencia 423Hz (<https://n9.cl/es9q>)

#### ❖ **Meditación 3:**

Música para relajarse y meditar en una frecuencia de 432 Hz. (<https://n9.cl/vjrx>)



Para más información, ingresar a la página del Colegio de Profesionales en Psicología: [Juntos Nos podemos Cuidar](#)







## Factores para reflexionar en relación con el área de la salud mental

### Factores relacionados con la salud mental

1

#### Con respecto al país

Por las diferentes realidades socioeconómicas y culturales de un país, algunas personas pueden experimentar conductas de riesgo relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas o el uso descontrolado de medicamentos.

2

#### Redes de apoyo

Ante circunstancias de peligro, se puede recurrir a canales electrónicos como los indicados por la Lcda. Marianela Cascante Díaz, Directora Regional de IAFA Heredia. Por si conocen algunas personas, quienes requieren apoyo.

3

#### En la actualidad

Se habilitó por medio de IAFA un asistente virtual, cuya función es colaborar por medio de un chatbot, que acompañará a la persona el proceso de dejar de fumar (si es el caso o si se conoce a alguien con esa situación). Existen dos medios: Messenger de Facebook o la página <https://www.iafa.go.cr/dejaloir/dejaloir-asistente-virtual>.

En la página oficial de IAFA es posible observar vídeos e infografías útiles, orientadas hacia la prevención de alguna conducta de riesgo.  
<https://www.iafa.go.cr/>

**Se tiene habilitada la plataforma #Dejaloir.** En ella los ciudadanos tienen la posibilidad de pedir una cita; conversar con especialistas; observar vídeos, información y entrevistas con sugerencias para dejar de fumar. Además, se brindan recursos sobre los centros de atención de IAFA, en todo el país. La dirección de enlace es <https://www.iafa.go.cr/dejaloir>.

4

#### Factores de protección

Los seres humanos disponen de diversos componentes protectores, como lo son las personas cercanas, especialistas e instituciones, más el principal constituyente intercesor es cada individuo. Por lo que es importante reinventarse cada día.

**Reinventarse demanda algunos esfuerzos. Comenzar cuando existe compromiso, para modificar la forma de trabajar, vivir e interactuar con el mundo circundante.**



**Paso 1:** Reconocerse. La vida y las circunstancias actuales son resultados directos de las decisiones tomadas.

**Paso 2:** Realizar una autoevaluación.

**Paso 3:** ¡Soltar amarras! Para ello, se debe estar dispuesto a dejar atrás todo lo que se posee, puesto que asuntos del pasado logran impedir el progreso individual o grupal. Ello no implica alejarse de las responsabilidades.

**Paso 4:** El momento de cambiar. Imaginar el yo futuro en algún instante.

**Paso 5:** Usar recordatorios visuales. Con esto es viable tomarse el tiempo necesario, para crear un tablón de corcho. Asimismo, puede emplearse una imagen gráfica, la cual destaque las metas, los valores y los atributos acerca de la visión futura personal y la reinención total de la vida, a la que se está comprometido a llegar.

**Paso 6:** Preparar un plan de acción.

**Paso 7:** Existen instancias colaboradoras, en relación con los contextos críticos personales. La familia, los amigos, los vecinos u otros sujetos cercanos pueden apoyar.



## ¡La aventura laboral en diferentes escenarios!

Sustentar una vida saludable, por intermedio del autocuidado

Ahora que se ha obtenido información básica, sobre cómo cuidarse y por qué todas las personas son importantes para el Ministerio de Educación Pública, se desea facilitar esta guía práctica, en el inicio del autocuidado.<sup>1</sup>

Elementos esenciales en la organización del nuevo estilo de vida saludable

1. Ambiente donde se laborará: ventilación, luz y mobiliario para mejorar posturas.
2. Distribución del tiempo: horas de trabajo, alimentación, sueño, responsabilidades con la familia, ocio y pausas activas.
3. Alimentación: al menos hacer cinco espacios de ingesta de alimentos, distribuidos durante el día. Balancear los productos y modificar hábitos, en concordancia con el nuevo estilo de vida.
4. Cuidado personal de la salud: pausas activas, para mantenerse dinámico.

<sup>1</sup> Vargas, D. (s.f.). *Guía práctica para el autocuidado*. Dirección Regional de Educación de Heredia, (s.p.).





## 1. Ambiente laboral

Un elemento esencial vinculado con el desarrollo de las tareas o labores es el contexto físico. Un ambiente cómodo aumenta la productividad y amortigua el desgaste corporal, generado por la exposición ante jornadas extensas.

Con base en el siguiente cuadro, identifique la información solicitada y escriba en cada columna, lo tocante a su ambiente laboral.

Lugares en donde se labora	Revisión de temperatura y sonidos	Mobiliario	Mejorando
<b>Ejemplo:</b> Mesa en la cocina.	Se siente muy caliente, porque se cocina mucho.	La silla es de madera.	Visualizar si se puede colocar la mesa cerca de una puerta o ventana. A la silla es posible agregarle una almohada, para suavizarla o una tela de baño. Asimismo, organizar algunas horas de trabajo, cuando la cocina está apagada. Vestirse con ropa ligera y tomar agua, con el fin de hidratarse.

## 2. Distribución de tiempos

La metodología de teletrabajo, por ejemplo, tiende a ser extensa y sin percatarse, el individuo puede llegar al agotamiento. Por ello, distribuir el tiempo entre diversas actividades es beneficioso, para la salud mental y física.

### ¿Cómo organizarse?

Actividad	Tiempo asignado en horas	Tiempo real	Propuesta
<b>Sueño.</b>	Ejemplo: siete horas.	Ejemplo: cuatro horas.	Ejemplo: seis horas.
<b>Trabajo.</b>			
<b>Descanso y recreación.</b>			
<b>Tiempos de comida.</b>			
<b>Pausas activas.</b>			





Al tener clara la división del tiempo, se debe estructurar un horario flexible, el cual permita observar el equilibrio entre las actividades realizadas. Empezar la distribución en la siguiente plantilla, ayudará a visualizarla.

horas	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
1							
2							
3							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

### 3. Alimentación

Los diferentes escenarios laborales provocan, en muchas ocasiones, el consumo de productos no recomendables. Por eso, es trascendental planificar el tipo de comida por ingerir. Atreverse a disponer espacios de alimentación saludable, en el siguiente cuadro, puede ayudar.

¿Qué acostumbra a comer?	¿Qué alimentos incorporará en su nuevo estilo de vida?	Logros y mejoras
Desayuno.		
Merienda.		
Almuerzo.		
Café.		







<b>Cena.</b>		
<b>Aperitivo nocturno, si lo requiere.</b>		

**4. Cuidado de la salud personal**

Pausas activas. Se observaron diversos momentos de ejercitación. ¿Se pueden incluir en la rutina? ¿Cómo se haría?

Espacios en los que se incluirán las pausas activas	Pausas activas por efectuar

Si se desea practicar actividad física o modificarla, hay que tener cuidado con el fin de ejercitarse adecuadamente. En el caso de que alguna rutina se haya puesto de moda en línea, y se quiere abordar, es importante tomar en cuenta las características fisiológicas personales, la condición de salud individual y el espacio con el que se cuenta para su ejecución.<sup>2</sup>

Conozca su cuerpo	Tipo de actividad física llevada a la práctica	Espacio y equipo con que se cuenta	Propuesta a implantar
Características físicas			
Situación de Salud			

**Se recomienda desde las diferentes dependencias ministeriales (direcciones, departamentos, centros educativos), la generación de ámbitos de escucha, apoyo emocional entre compañeros y desarrollo de acciones para la conveniencia laboral sana.**


<sup>2</sup> El Departamento de Servicios Médicos del Ministerio de Educación Pública, como aporte al bienestar físico y mental de las personas funcionarias, comparte los siguientes links de videos de estiramiento: [https://youtu.be/bAp\\_mJ-bQgQ](https://youtu.be/bAp_mJ-bQgQ) (ejercicios de estiramiento de espalda) y <https://youtu.be/u-0M2Cb-jrw> (ejercicios para evitar la lumbalgia).






## Referencias

---

- Aguilar, G., Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15 (1), 241-258. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604010>
- Argentina Unida (s.f.). *Cuidados posturales*. Argentina.gov.ar. <https://www.argentina.go.ar/salud/tupausaactiva/cuidadosposturales>
- Autogestiona tu Salud.(11 de noviembre de 2018) *Binaural que combate pensamientos, de baja frecuencia, ira, miedo, preocupación*. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/embed/4iaErrcdK7rQ?feature=oembed>
- Caja Costarricense del Seguro Social. (2019). *Círculo de la alimentación saludable*. [Fotografía]: Recuperado de <https://support.google.com/anal> <https://support.google.com/analytics/answer/1034328?hl=es>
- Covey, S. (1996). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. La revolución de la ética cotidiana y la empresa*. Editorial Paidós Mexicana.
- Crespo, P. (2015). *Bases para un diseño metodológico de estimulación binaural como terapia acústica en neurología* [Tesis de Doctorado, Universidad Politécnica de Madrid].[http://oa.upm.es/35019/1/ADELA\\_DEL\\_CARMEN\\_CRESPO\\_PELAYO.pdf](http://oa.upm.es/35019/1/ADELA_DEL_CARMEN_CRESPO_PELAYO.pdf)
- Donalson, I. (27 abril de 2017). *Meditación básica para principiantes*. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/embed/awzuRnXq6MQ?feature=oembed>
- Donalson, I. (20 de octubre de 2017) *Música poderosa para relajarse y meditar*. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/embed/2gez53WOco8?feature=oembed>
- Infocop. (17 de marzo 2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo, según un estudio. *Infocoponline*. [https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8630](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=8630)
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (24 de enero de 2018). Cómo dejar de fumar. *IAFA*. <https://www.iafa.go.cr/materiales-de-apoyo/afiche/477-como-dejar-de-fumar>
- 



Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (23 de enero de 2018). Cómo limpiar tu casa del humo de tabaco. IAFA. <https://www.iafa.go.cr/materiales-de-apoyo/desplegable/470-como-limpiar-tu-casa-del-humo-de-tabaco>

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (s.f.). *Fumador pasivo*. <https://www.iafa.go.cr/images/descargables/afiches/C-AD-04-Brochure-Fumador-pasivo-baja.pdf>.

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (s.f.). ¿Qué es la adicción? IAFA. <https://www.iafa.go.cr/blog/que-es-la-adiccion>

Llancafil, V.N. (2013). Efectos de los Infrasonidos en la conducta humana [Tesis de Licenciatura, Universidad Austral de Chile]. <https://s.docworkspace.com/d/AG8aj9WUyJQqwJnzsaCdFA>

McGregor, D. (2007). *El lado humano de las empresas: Aplique la teoría "Y" para lograr un manejo eficiente de su equipo*. McGraw-Hill.

McGregor, D. (1985). *The Human Side of Enterprise*. Mc Graw Hill.

Martínez, P (s.f.). *Guía para identificar el estrés y aprender a manejarlo*. Alimenta tu Bienestar. <https://www.alimentatubienestar.es/guia-para-identificar-el-estres-y-aprender>.

Mena, C., Corrales, L., Cortés, E., et al. (s.f.). *Medidas para la prevención del COVID-19*. Colegio de profesionales en Psicología. <https://juntosnospodemoscuidar.psicologiacr.com/>

Méndez, A. (26 de abril de 2020). *Juegos en cuadrados de agilidad: desafíos cooperativos* [Archivo de Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=d-JVg8-0e\\_Q&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=d-JVg8-0e_Q&feature=youtu.be)


Meditaciones Terapéuticas. (30 de octubre de 2017). *Meditación guiada para relajarse y liberar tensiones* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=9LnKCa-LZRQ>

Ministerio de Educación Pública. (2020). *Salud ocupacional*. <https://mep.go.cr/sites/default/files/recomendaciones-teletrabajo.pdf>

Ministerio de Salud. (2010). *Guías alimentarias para Costa Rica*. [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestoresen\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestoresen_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)

MusicaRelajaciones. (3 de febrero de 2020). *Meditación Guiada para dormir sin tensiones y relajar totalmente el cuerpo sueño profundo Amitaba*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/embed/ZL8WtWe6EK8?feature=oembed>





Musicoterapia. (11 de marzo de 2018). *639 Hz Frecuencia para Armonizar las Relaciones. Música de Alta vibración y Energía Positiva* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=drs06B5pdCw>

Organización Internacional del Trabajo. (26 de marzo de 2020). *Claves para un teletrabajo eficaz durante la pandemia del COVID-19*. [https://www.ilo.org/global/about-heilo/newsroom/news/WCMS\\_740038/lang-es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-heilo/newsroom/news/WCMS_740038/lang-es/index.htm)

Puga, C. (11 de enero de 2018). *Música 432Hz. Para vibrar Alto-Armonía con el Universo*. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/embed/vfc9-mCSetA?feature=oembed>

Robbins, S. y Judge, T. (2017). *Comportamiento Organizacional*. (17a. ed.). Pearson Educación de México.

Sánchez, L. (22 de noviembre de 2018). *Pausas activas en las empresas, una exhortación a la actividad física*. LAFM. Recuperado el 6 de octubre del 2020 de <https://www.lafm.com.co/estilo-de-vida/pausas-activas-en-las-empresas-una-exhortacion-la-actividad-fisica>

Sarráis, F. (21 de abril de 2020). *En el confinamiento, hay que llevar el sufrimiento con buen humor*. Hacer familia. [www.hacerfamilia.com/psicologia/fernando-sarrais-confinamiento-sufrimiento-buen-humor-20200420103655.html](http://www.hacerfamilia.com/psicologia/fernando-sarrais-confinamiento-sufrimiento-buen-humor-20200420103655.html)

Schlosser, C., Simonson, M., Hanson, D. (2009). *Theory and distance education: A new discusión*. <https://doi.org/10.1080/08923649909527014>

Sicinski, A.(s.f.). Seis pasos para reinventarte a ti mismo y para mejorar tu vida. Avantideas. <https://avantideas.com/seis-pasos-para-reinventarte/>

Unicef. (s.f.). *Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19*.<https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid-19>

Vargas, D. (s.f.). *Guía para el autocuidado*. Dirección Regional de Educación de Heredia.

Villa, E., Barranco, Y., Rodríguez, M., Carretero, et al. (5 de septiembre de 2019). *Supervised exercise following bariatric surgery in morbid obese adults: CERT-based exercise study protocol of the EFIBAR randomised controlled trial*. PubLMed.gov. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31488115/>

Will, M. (2015). Successfull organizational change through win-win: How change manages can create mutual benefits. *Journal of Accounting & Organizational Change*, 11(2), 193-214. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JAOC-06-2013-0056/full/html>

