



COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED  
" Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiunioneuropeaied.com>  
<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

ÁREA: Departamento de Orientación Escolar	
ASIGNATURAS: Orientación	GRADO: Comunidad educativa
HORAS ÁREA: 1 semanal.	HORAS ASIGNATURA 1 semanal.
DOCENTE: Ninfa Ortiz, Hermilce Pérez, Yenny Gaitán y Alida Jiménez	
OBJETIVO LA ACTIVIDAD: Ofrecer consejos para afrontar el teletrabajo y cuidar la salud mental.	
NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Herramientas para un buen teletrabajo	
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: socioafectiva En la medida en que cada uno cuide de sí mismo tiene mayor posibilidad de cuidar del otro.	
MATERIAL DE APOYO: Conejos prácticos durante el teletrabajo	
PRODUCTO POR ENTREGAR: Ninguno.	
FECHA DE ENTREGA: No aplica.	
METODOLOGÍA DE TRABAJO: Reflexiona y saca tus propias conclusiones, pon en práctica los consejos.	

Nos llega de repente una situación difícil a nivel emocional y a asumir un nuevo estilo de trabajo, es necesario aprender a implementar estos cambios de la mejor forma posible, como todo tiene sus ventajas y sus desventajas.

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 -  
3057980584

Código Postal 111951

[cedunioneuropea19@educacionbogota.ed](mailto:cedunioneuropea19@educacionbogota.ed)





**COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED**  
" Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiunioneuropeaied.com>  
<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

**VENTAJAS DEL TRABAJO EN CASA:** Conciliación familiar, ahorro en tiempo de trayectos, autonomía para organizarnos

**DESVENTAJAS DEL TELETRABAJO:** Perjudica a las personas que no están acostumbradas a organizar su propio tiempo de trabajo y a ser disciplinadas, es fácil distraerse y desmotivarse mientras se trabaja y esto lleva a reducir la productividad

### CONSEJOS

- Arreglarnos de tal forma en que nos sintamos cómodos para un ambiente laboral
- Buscar el lugar adecuado, debe tener buena iluminación y permitir privacidad para no distraernos con lo que sucede alrededor
- Establecer horarios que nos permitan separar el área laboral de la personal, la mejor forma de esto es colocar una alarma que nos avise cuando nuestro tiempo de trabajo haya terminado para que podamos pasar tiempo con nuestra familia
- Es preferible que trates de conservar el horario habitual
- Plantearnos objetivos diarios y semanales que nos permitan llevar un mejor rendimiento y aprovechamiento del tiempo, es importante que los revisemos constantemente y evaluemos el progreso que hemos tenido para ver si debemos reorganizar algunos.
- Cuidar tu postura
- Es imprescindible hacer pausas activas para no recargar los tiempos de trabajo y darle la oportunidad al cuerpo de descansar (mueve tu cuerpo cada hora, levántate, bebe un vaso de agua y mueve tus piernas y brazos al menos 5 minutos)
- Debes tener cuidado con las distracciones, principalmente con el celular, te recomendamos apagarlo mientras trabajas y fijar unos horarios para mirarlo, también si tienes hijos establece unas reglas con ellos para que no te interrumpan durante tu jornada laboral
- Durante el fin de semana no olvides darte algunos gustos (comida o descanso) no centres todo tu tiempo en el trabajo.
- Debemos proteger nuestros datos personales ya que los cibercriminales pueden aprovechar estas oportunidades para engañar, así que cuida muy bien tus contraseñas y no entres a links que se vean sospechosos
- 

## Departamento de Orientación Escolar

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 -  
3057980584

Código Postal 111951

[cedunioneuropea19@educacionbogota.ed](mailto:cedunioneuropea19@educacionbogota.ed)

