

La UPRL informa

Cómo nos afecta el cambio horario al teletrabajo



Como todos los años, el último domingo de cada mes de marzo, día 29 en este caso, se cambió la hora: **a las 02:00 se pasó a las 03:00 horas**. Pero ¿cómo es de importante ese cambio horario en nuestra rutina personal y profesional? Analicemos cómo afectará a la productividad de los trabajadores que actualmente están *teletrabajando* y a los estudiantes que *aprenden a distancia* durante este periodo de confinamiento derivado del estado de alarma.

Según señalan los expertos, el cambio de hora supone un ahorro energético y económico para nuestro país: se aprovechan más horas de sol, por lo que se consume menos energía eléctrica. Sin embargo, muchos estudios aseguran que el efecto que causa en las empresas y en la productividad de sus empleados no es tan positivo. Está demostrado que, al adelantar el horario una hora, cambian los ritmos de trabajo, de las comidas, del sueño... y eso reduce la productividad laboral y el rendimiento de los estudiantes. Pero es que, además, ahora no se puede salir de casa. Anochece más tarde e, inevitablemente, nuestros biorritmos se ajustan a las horas de luz. Nuestra actividad se alarga hasta más tarde debido al aumento de las horas de sol y la necesidad de ocio se ve aumentada.

Es importante continuar con la rutina habitual a pesar de este cambio horario y dentro de las posibilidades, dado el actual confinamiento y con la intención de que no nos afecte ni a la productividad ni a la autoestima. "Es vital realizar actividades diarias y mantener un horario fijo. No solo a la hora de nuestras rutinas de teletrabajo y estudio: despertarnos a una hora similar a la de la oficina o la universidad, ducharnos y arreglarnos y desayunar como cualquier día laboral, y después tratar de ajustarnos lo máximo posible a nuestro horario habitual antes del confinamiento. Y una vez acabada la jornada de trabajo, es momento de relajarnos y de aprovechar el tiempo de otra manera: realizar actividad física, dedicar un tiempo a la lectura y, sobre todo, alimentarse de forma saludable. Si cambiamos nuestros hábitos diarios, influirá de forma negativa en todos los ámbitos".

Para evitar que esto suceda, además en plena reclusión en casa debido a la pandemia actual del Covid-19, ofrecemos una serie de pautas a seguir para facilitar la adaptación al cambio horario:

- **Mantener el ritmo del sueño:** Uno de los principales cambios que se suele sufrir es la alteración en el ritmo del sueño. Situación que, permaneciendo en casa, puede

La UPRL informa

serse agravada. Para evitarlo, es importante dormir al menos 7 u 8 horas para descansar y estar activo durante la jornada laboral.

- **Realizar ejercicio:** El ejercicio físico aporta muchos beneficios: por un lado, ayuda a mantener el peso y la forma, y, por otro lado, nos sirva para aumentar el nivel de energía. Practicar yoga, técnicas de relajamiento o ejercicios que activen nuestro aparato cardiovascular, entre otros, además ayuda a la mente a evadirse y rompemos la monotonía.
- **Alimentación equilibrada:** Mantener los mismos horarios de comida es vital. Puede que permanecer más tiempo en casa y con el cambio horario provoque un aumento de la sensación de apetito. Pero, tras esa ruptura del horario rutinario, el cuerpo tarde entre 48 y 72 horas en volver a regularse, y el hambre nos vuelve a llegar en su horario habitual.
- **Exposición al sol:** Exponerse a la luz natural directa es una manera de engañar al cerebro con el cambio de hora. Por ello, aumentar el tiempo al sol en terrazas, ventanas, balcones o jardines es muy beneficioso para equilibrar el reloj biológico y evitar sensaciones de ansiedad y agobio tras tantos días de encierro en los hogares.

Fuente: [Prevencionar.com](https://www.prevencionar.com)