

## Con el teletrabajo, el IDEP sigue cumpliendo su misionalidad



Ante el reto que enfrenta Colombia por las medidas de aislamiento preventivo, el IDEP continúa con sus labores en la modalidad de teletrabajo.

**Alexánder Rubio Álvarez**, director del IDEP, [nos envía este video](#) con recomendaciones para el día a día en este nuevo desafío que asumimos.

## Toma nota: 7 recomendaciones para teletrabajar saludablemente



Desde el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo del IDEP preparamos estas recomendaciones para que tus jornadas laborales en casa sean más saludables y productivas.

### **1. Tu entorno de trabajo**

Establece un espacio independiente de la vida doméstica y procura condiciones ambientales confortables en cuanto a ruido, temperatura, humedad, ventilación e iluminación.

### **2. Respeta los tiempos de trabajo y descanso**

Cuando se trabaja a distancia, suele haber un descontrol de horario, ya sea trabajando más o menos tiempo. Para ello, cada trabajador debe planificar su horario, con pausas para comer o descansar, y respetando los tiempos habituales de la jornada laboral.

### **3. Afronta el reto de cuidar de tus hijos al tiempo que teletrabajan**

Se recomienda comunicar muy bien a los pequeños esta nueva situación extraordinaria, como si fuera un juego con reglas que hay que respetar. Ante las interrupciones de los menores durante la jornada de trabajo, es muy importante mantener la calma, la positividad y la flexibilidad. También, aprender de esta nueva y transitoria experiencia, y aprovechar ese tiempo que antes perdíamos en el carro o el transporte público de camino al trabajo para pasarlo con los hijos.

### **4. La tecnología como aliada**

Se debe sacar provecho de las tecnologías y utilizar todas las herramientas disponibles para comunicarse, compartir documentos o realizar las tareas de la mejor manera posible.

### **5. El teléfono como herramienta**

No hay que tener reparos a la hora de utilizar el teléfono. Esta vía de comunicación es muchas veces más efectiva que el correo o la mensajería instantánea y evita muchos malos entendidos de la comunicación por escrito.

### **6. Vigilar la ergonomía y los descansos**

Utilizar posturas correctas, tomar un descanso cada cierto tiempo para hacer pausas activas y ventilar el espacio de vez en cuando, son acciones recomendables en estos casos.

### **7. Higiene del sueño**

Evita las pantallas: una hora antes del dormir apaga celulares, tabletas, computador y televisor. Establece horarios regulares para acostarte y levantarte. Procura no consumir alimentos ni bebidas con cafeína dos horas antes de ir a la cama.

## **¡El IDEP es Mujer! Nuestro Centro de Documentación rinde homenaje a Eloísa Vasco Montoya**



En el marco de la conmemoración del **Día Internacional de los Derechos de la Mujer** y como una iniciativa para promover la igualdad de los derechos de todas y todos, el pasado 14 de marzo nuestras servidoras le dieron un nombre al Centro de Documentación del Instituto.

Se trató de un ejercicio democrático inédito en la historia del IDEP, en el que se unieron para deliberar alrededor de 4 mujeres que han marcado la historia de Colombia desde sus luchas y logros, en favor de las mujeres y de la sociedad.

Al final de las votaciones fue seleccionada Eloisa Vasco Montoya, una mujer dedicada a la investigación en educación y a la docencia universitaria, quien hizo grandes aportes para que las maestras y maestros colombianos fueran vistos como productores de conocimiento pedagógico desde la investigación, las ciencias humanas y políticas, la educación ciudadana, la ética y la moral.

Tras este ejercicio y con el apoyo del director del IDEP, Alexander Rubio, a partir de esta fecha y durante 3 meses, **nuestro centro de documentación hará un homenaje a esta maestra e investigadora** llevando su nombre, como una forma de reconocer la gran importancia de la mujer en el ámbito

académico, laboral, familiar y personal en nuestro país y el mundo.

Durante la jornada también se desarrollaron actividades de defensa personal, un cine-foro sobre derechos de las mujeres y la construcción colectiva de un 'muro de la igualdad' en el que hombres y mujeres propusieron actitudes y compromisos para avanzar hacia la igualdad, el respeto y la solidaridad con las mujeres. [Mira aquí la galería de fotos.](#)

¡Gracias mujeres!



Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo  
Pedagógico

Avenida Calle 26 No. 69D-91 Centro Empresarial  
Arrecife, Torre Peatonal Oficinas 805 - 806 - 402A -  
402B

Bogotá, D.C., Colombia

+57 (1) 2630603

<http://www.idep.edu.co/>

[idep@idep.edu.co](mailto:idep@idep.edu.co)

Ha recibido este e-mail porque está en la lista de correo del IDEP

[Cancelar la suscripción](#)

© 2019 IDEP