



Checklist de salud física y mental para teletrabajadores

La salud física y mental van de la mano. Se debiera invertir atención, tiempo y recursos en ambas, cuando los empleados trabajan desde la casa por períodos extendidos de tiempo.

Ayuda a tu empresa a establecer prácticas y políticas que apoyen a salud mental y física de tu fuerza de trabajo remota completando el checklist que está más abajo. Si tu respuesta a alguna de las preguntas es “no”, esto puede indicar que debes tomar pasos adicionales para priorizar la salud de tus empleados.



Preguntas para los empleados	Sí	No
¿Has establecido un área dedicada al trabajo en tu hogar, incluso si no contabas con un escritorio?		
¿Tienes una estación de trabajo ergonómica, que incluya sillas y un escritorio adecuado? Creando una oficina de teletrabajo segura y saludable		
¿Mantienes una rutina diaria que incluya tiempos regulares para comenzar y terminar de trabajar, así como tiempos de descanso?		
¿Estás usando las herramientas y recursos disponibles por parte de tu empleador para apoyar el trabajo remoto?		
¿Te comunicas regularmente con tus colegas por teléfono o videoconferencia?		
¿Tomas tiempo para mejorar tus habilidades y desarrollarte profesionalmente		
¿Te has involucrado en actividades de autocuidado, como hacer ejercicio, yoga o meditación?		
¿Mantienes una dieta saludable y balanceada?		
¿Te mantienes hidratado durante el día?		
¿Estás durmiendo bien?		
¿Estás tomando los medicamentos y suplementos que te han recetado?		
¿Controlas tu consumo de medios de comunicación masiva (especialmente frente a noticias negativas y abrumadoras)?		

Preguntas para líderes de empresas y administradores	Sí	No
¿Mantienes contacto regular con los empleados remotos, a través de llamadas y video conferencias?		
¿Mantienes flujos de trabajo formales e informales para los empleados remotos?		
¿Provees suficiente apoyo informático para estos empleados?		
¿Ayudas a que los empleados puedan tener acceso a los recursos que necesitan para hacer u trabajo de manera exitosa?		
¿Provees canales de comunicación digital para el relacionamiento laboral y social entre tus empleados?		
¿Tomas tiempo para reconocer las contribuciones y logros de los trabajadores remotos?		
¿Entregas oportunidades de desarrollo profesional a los empleados?		
¿Integras de manera eficiente a los nuevos empleados, incluyendo video conferencias, para que el resto del equipo los conozca?		
¿Les das a tus empleados capacitación sobre hábitos saludables de teletrabajo?		
¿Animas a los empleados a establecer espacios de trabajo ergonómicos en sus hogares?		

Chubb. Insured.SM

El material presentado en este documento no está destinado a proporcionar asesoramiento legal u otro tipo de asesoramiento experto en relación con ninguno de los temas mencionados, puesto que tiene como finalidad únicamente, la presentación de información general.

Chubb es el nombre comercial que se utiliza para referirse a las subsidiarias de Chubb Limited que proveen seguros y servicios relacionados. Para obtener la lista de subsidiarias consulte en el sitio web <https://www.chubb.com/mx-es/> Los seguros son proporcionados por Chubb Seguros México S.A. sujetos a términos y condiciones. Es posible que no todos los productos estén disponibles en todos los estados. Esta comunicación únicamente contiene resúmenes de los productos de Chubb Seguros México, S.A. los cuales están disponible en <https://www.chubb.com/mx-es/condiciones-generales.aspx>. La cobertura está sujeta al lenguaje en que las pólizas fueron emitidas. El Seguro de líneas excedentes solo se vende a través de personas con licencia para comercializarlo. Chubb, Av. Paseo de la Reforma No. 250, Torre Niza Piso 15, Colonia Juárez, Ayuntamiento Cuauhtémoc, C.P. 06600, Ciudad de México.

Form 09-01-0197 (Ed. 6/20)