

Trabajo en casa:

En esta nueva forma de vida que hemos tenido que afrontar, donde estamos todo el tiempo en nuestra casa e incluso estamos desempeñando nuestras funciones laborales desde allí, es necesario adaptarnos a nuevos escenarios y generar nuevos comportamientos, que nos permitan ejercer nuestra labor de manera eficiente y cómoda.

Por eso, queremos compartir con ustedes algunas estrategias que pueden ser de gran utilidad:



Es importante asumir que no se trata de un periodo de vacaciones o descanso, sigues con tus compromisos laborales y es importante que hables esto con tu familia y tengan claro, que, aunque estás en casa, tu tiempo y atención están enfocados a realizar tu trabajo.



Realiza pausas activas, de preferencia en un lugar diferente al que destinaste como espacio de trabajo, utiliza estas pausas para tomar un café, hacer estiramiento, conversar con alguien o mirar por la ventana; no lo destines en adelantar tareas de la casa.



Trabajar en casa no significa tener disponibilidad de tiempo completo para tu empresa, recuerda que por tu salud mental es necesario que tengas tiempo para descansar y compartir con tu familia, una vez se termine tu horario habitual de trabajo, desconéctate tal cual lo haces en tu cotidianidad al salir de la oficina.



Conserva rutinas en tus horarios de sueño y alimentación, procura sacar el tiempo habitual para ingerir tus alimentos y hazlo en un espacio diferente al que elegiste para trabajar.



Organiza un cronograma alcanzable, con horarios similares a los que generalmente tienes, define cuáles son las tareas y que será aquello que debes tener listo cada día con mayor prioridad según las necesidades de tu cargo, realizar este cronograma ayudará a que tu trabajo en casa no se convierta en un escenario de disponibilidad o conexión absoluta con tu trabajo.



Adecua un lugar cómodo exclusivamente para temas de trabajo, organiza el espacio con los materiales necesarios a tu alcance, para evitar interrupciones, preferiblemente este lugar debe estar alejado del espacio en el que duermes, si no hay otro espacio, adecúalo para no trabajar en la cama.



¿Irás a trabajar sin bañarte?, toma una ducha, arréglate y dispone tu cuerpo y atención tal como lo haces cada día para salir a trabajar, lo único que cambió es que ahora no inviertes tiempo en desplazamiento y puedes estar cerca de tu familia.

