



Hoy, más que nunca, necesitamos de conexiones humanas, de entender su importancia y lo necesario que es para nuestra vida. El trabajo de manera remota es mucho más difícil y retador de lo que se puede imaginar, porque se conjugan límites que a veces no sabemos diferenciar, entre lo personal y el tiempo de trabajo, se puede tener errores en la comunicación que nos provoquen frustración y nos nubla para crear nuevas formas de respuesta o solución, y así mismo, la concentración y motivación puede variar, hasta decaer.

Es por esto que queremos compartir las mejores prácticas para nuestro trabajo en casa, hacer que nuestra salud mental se vea beneficiada, reducir la sensación de aislamiento y sentirse en contacto con sus compañeros de trabajo.



1. DESPIÉRTATE

Sabemos que el hecho de estar en casa, ayuda a que sea más tentador el deseo de quedarse en la cama y pijama todo el día, pero evítalo, crea tu rutina de trabajo, establece un horario para levantarte y hacer tus deberes y así tu energía será mejor y tus niveles de concentración aumentarán.

ANTES



2. ALÍSTATE

Si, alístate, báñate y arréglate así te quedas todo el día en casa, pero esto ayuda a que tu cerebro se prepare para una jornada de trabajo y se active para la labor, no te quedes en pijama, ponte ropa cómoda o si lo prefieres arréglate como si fueras a ir a la oficina, así también estarás con la actitud para trabajar. Cuando termines tus labores, cámbiate y así tu cerebro también entenderá esos cambios y se habituará.



3. PREPARA TU LUGAR DE TRABAJO



Si es posible, trabaja fuera de tu habitación, adecua un lugar de casa donde tengas buena iluminación y cuentes con las herramientas posibles para trabajar; si no es posible, organiza tu puesto, que tengas todo en su lugar, hará que sea más cómodo y eficaz el trabajo, procura una postura ergonómica adecuada, para que al final del día no termines más agotado y con múltiples dolores de espalda, cuello y vista.

DURANTE

4. ESTABLECE TAREAS

Al iniciar siempre establece que tareas desempeñarás durante esa jornada, si quieres escribirlos, mejor. **Trata siempre de seguir un orden** y no mezclar todas las tareas al tiempo.

6. ALIMENTATE

Trata de llevar los mismos horarios que tenías de alimentación, así tu organismo no se verá afectado y siempre que lo hagas, detén lo que haces de tu labor y ve a otro lugar de tu casa. Toma un descanso mientras comes; si es durante tu almuerzo, toma la hora que acostumbras para almorzar, no la reduzcas; antes si te sobra tiempo aprovecha para realizar otras actividades.

8. HORA DE FINALIZACIÓN

Termina tus labores en el horario que normalmente lo hacías, **deja anotado tus pendientes** para el día siguiente y **apaga tu computador** para ya dar por terminada tu labor. Toma contacto con tus compañeros, jefes o personal a cargo, informales que ya has terminado, si es necesario despidete de ellos también.

5. MANTEN CONTACTO

Es importante que durante tu jornada laboral, siempre andes en contacto con tus compañeros de trabajo, jefes o personal a cargo, saludalos, pregúntales como amanecieron y así mismo, pregunta que actividades están pendientes, retroalimenta lo que ya se realizó y lo que falta por terminar siempre **tener buena disposición para ayudar y recibir nuevos retos**. Con el objetivo de que tus niveles de motivación ni de frustración disminuyan, **el trabajo en equipo es esencial, para conseguir buenos resultados.**

7. PAUSAS

No te limites a estar todo el día frente al computador, toma pausas, para ir al baño, para caminar por tu casa, estrarte y tocar otros temas que también sean de tu interés, así **despejas tu mente y ayudas a que tu motivación y tu concentración no se reduzcan, para tener un buen manejo del estrés.**

Para poder organizar bien nuestro horario hay un método llamado: Método Pomodoro, te dejo el link por si quieres revisarlo y aplicarlo, para la distribución de tu tiempo:



www.nisabelt.com/metodo-pomodoro

DESPUÉS

9. PASATIEMPOS

Realiza otras actividades que sean de tu interés que no tengan que ver con tu labor, esto **ayudará a minimizar el riesgo psicosocial**, al que estamos expuestos (ver películas, leer un libro, jugar con tus hijos) **comparte** con tu familia y **contáctate** con aquellos que estén lejos, también puedes consultar nuestra página y mantenerte informado:



www.seguridadimperio.com.co



10. ¡ A DESCANSAR!

Prepárate para ir a dormir como habitualmente lo haces y recargar energía para otra jornada de trabajo.



**Seguridad
Imperio Ltda**
Barranquilla