



BancoEstado
Te aconseja

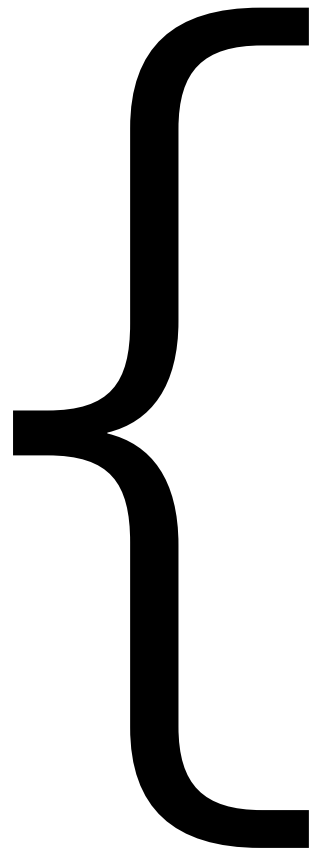
5 datos **para trabajar desde casa en cuarentena**





BancoEstado

Te aconseja



Cómo proteger tu salud mental durante la **pandemia de coronavirus.**



Human Resources
Business Partner

La aparición del nuevo coronavirus está cambiando la vida de muchas personas en todo el mundo.

Entre ellas se encuentran las restricciones a la circulación de personas y el pedido de que se queden en sus casas.

Por ello, es probable que miles de personas trabajen por primera vez desde sus hogares haciendo lo que se llama trabajo remoto.



Porque tu bienestar nos importa,
te entregamos siempre los mejores consejos.



BancoEstado

Te aconseja

1

¡Vístete!

Para algunas personas, la posibilidad de quedarse en pijama todo el día es el aspecto más tentador de trabajar desde casa.

Pero bañarse y vestirse no solo mejorará tu estado mental, sino que te preparará psicológicamente para comenzar a trabajar, dice un artículo de las periodistas de negocios de la BBC Eleanor Lawrie y Sara Parry.

El estilo de ropa que uses para trabajar depende del tipo de persona que seas y la naturaleza del trabajo que tengas. Algunas personas encuentran que vestirse de manera formal les es útil y apropiado si necesitan realizar videollamadas.

Pero para muchos otros, el hecho de vestirse como para ir al lugar de trabajo es también verse obligado a bañarse y cambiarse la ropa que asocian con el sueño y el descanso, incluso si eso significa solo ponerse una camiseta o jeans limpios.

Del mismo modo, cambiarse la ropa de trabajo cuando haya terminado el horario laboral -aunque estés en tu casa-, ayuda a tu cerebro a comprender que la jornada ha terminado.



{ Porque tu bienestar nos importa,
te entregamos siempre los mejores consejos.



BancoEstado

Te aconseja

2

¡Establece límites!

Si trabajas para una empresa, probablemente tengas horas de labor establecidas, y es importante cumplirlas cuando estés trabajando desde tu casa.

Comienza tu día a la misma hora que normalmente llegarías a la oficina o lugar de trabajo, y terminar tu día a la misma hora.

Es aconsejable acostarse a una hora razonable para dormir lo suficiente y luego despertar a la hora habitual.

Cuando se trabaja desde la casa, es bueno mantener las rutinas y terminar en el horario habitual de oficina.

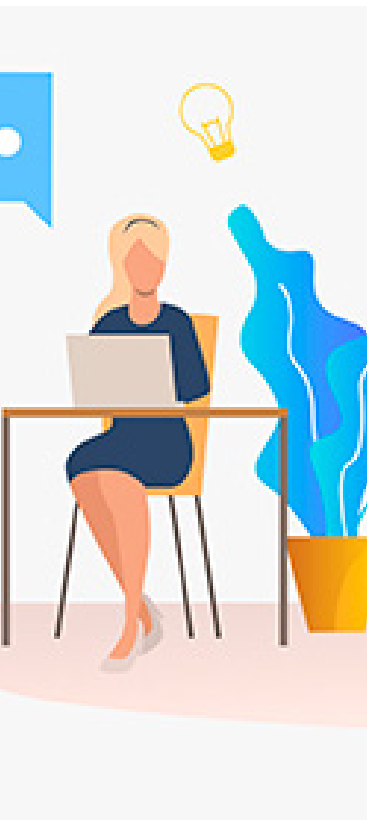
“Una vez que haces algo una y otra vez, se convierte en un hábito. La primera semana puede ser un desafío, pero luego es parte de tu rutina”, cuenta.

Al final de un día de trabajo, es mejor apagar la computadora, ordenar los papeles y otros artículos.

Si tienes espacio, reserva un área específica y separada en tu hogar donde puedas instalarte, idealmente con un escritorio y una silla similares a tu lugar de trabajo.

Si hay otras personas en la casa, es esencial encontrar un espacio donde no te molesten.

Al final de un día de trabajo, es mejor apagar la computadora, ordenar los papeles y otros artículos.



Porque tu bienestar nos importa,
te entregamos siempre los mejores consejos.



BancoEstado

Te aconseja

3

¡Sal de la pieza!

Si trabajas para una empresa, probablemente tengas horas de labor establecidas, y es importante cumplirlas cuando estés trabajando desde tu casa.

Trabajar desde casa no debería significar que te quedes encerrado en ella todo el día, sal al menos una vez, si es que puedes.

Cambiar de aire ayuda a deshacer los bloqueos mentales y te dará un par de ojos nuevos para cualquier tarea que estés haciendo.

Salir de la pieza, en la medida que se pueda, ayuda a solucionar las trabas mentales.

“Hay un ángulo mental para cada individuo que te hace sentir que estás trabajando”, asegura. “Encuentra formas de poner esos límites, de lo contrario se hace difícil desconectar”.

Si no puedes salir, incluso podrías traer el ambiente de la oficina a la casa.

“Me gusta el ajetreo y estar rodeada de personas, por lo que uso el sonido para ayudar a crear un poco de esa atmósfera”, dice Gillian Roche-Saunders, cuya firma de consultoría Adempi Associates trabaja de forma remota.



{ Porque tu bienestar nos importa,
te entregamos siempre los mejores consejos.



BancoEstado

Te aconseja

4

¡Habla por teléfono!

Cuando estás en el trabajo, es más probable que interactúes con colegas, pero cuando trabajas desde casa, puedes pasar todo el día sin hablar con alguien.

Tómate un tiempo para levantar el teléfono y tener una conversación real, en lugar hacer todo con el correo electrónico y la mensajería instantánea.

Es muy probable que pases el día sin hablar con alguien. Por eso es una buena idea llamar por teléfono a tus compañeros de trabajo.

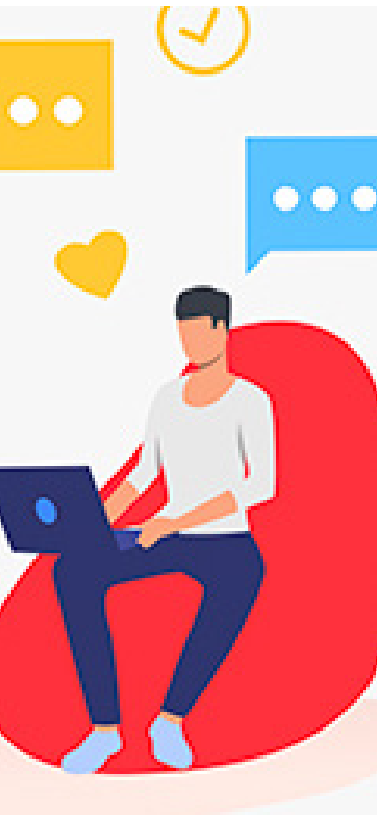
“Cada vez más personas usan el correo electrónico en lugar de levantar el teléfono y hablar con colegas y contactos”, dice Hugo Mortimer-Harvey, quien trabaja de manera remota desde España como consultor de relaciones públicas independiente desde 2018.

“Cuando pasas el día trabajando por tu cuenta, llamar a las personas y tener una conversación puede ser mucho más estimulante y productivo que una cadena de correos electrónicos”, añade.

Jack Evans es psicólogo en la consultora de bienestar laboral Robertson Cooper, que planea que todo su personal trabaje temporalmente desde su hogar en medio del brote del coronavirus.

Su plan es hablar entre ellos durante 30 minutos todos los días a través de videoconferencia.

“Aproximadamente a la hora del almuerzo, hablaremos por videollamadas y sobre nada en particular. Es para asegurarnos de que las personas no pierdan la conexión social”.



Porque tu bienestar nos importa,
te entregamos siempre los mejores consejos.



BancoEstado

Te aconseja

5

¡Toma descansos regulares!

Es bueno tener una rutina cuando trabajas desde casa, pero el trabajo no debería volverse monótono. No debes permanecer pegado a la pantalla de la computadora todo el día.

Es importante tomar descansos regulares, levantarse de su escritorio y moverse como lo harías en una oficina.

Muchas personas recomiendan la Técnica Pomodoro para tomar descansos mientras trabajas desde tu casa.

Estudios científicos hallaron que los descansos cortos durante el día son más beneficiosos que las pausas menos frecuentes pero más largas.

Muchos trabajadores remotos recomiendan la técnica Pomodoro, un método de gestión del tiempo que divide tu jornada laboral en bloques de 25 minutos. Cada período es seguido por un descanso de cinco minutos.



{ Porque tu bienestar nos importa,
te entregamos siempre los mejores consejos.



Te aconseja

5 datos para trabajar desde casa en cuarentena



Human Resources
Business
Partner