

RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR DESDE CASA

Para quienes viven solos, la falta de interacción social puede convertirse en una gran amenaza; y para quienes viven con sus familias, el estar todos juntos tanto tiempo sin llevar a cabo sus actividades rutinarias puede ser un factor de estrés adicional.

1. No trabajes en pijama. Crea un lugar de trabajo en casa con las herramientas tecnológicas necesarias. Y trabaja como si no estuvieras en tu propia casa, ¡te van a ver por pantalla!
2. Mantén una rutina de trabajo. Establece una hora de inicio y de fin de la jornada con descansos, pero mantén la rutina de manera estricta.
3. Organiza tu tiempo. Crea un plan de trabajo y de las otras responsabilidades durante el día. Programa diferentes actividades y altérnalas en diferentes días: un día zumba, otro yoga, otro estiramiento.
4. Mantén tu actividad física. Las pausas y los cambios de ritmo son vitales para ser eficiente y a la vez conservar una buena salud. Si es necesario puede programar alarmas para recordarnos cuando cambiar de actividad. Combina periodos de trabajo con periodos de descanso en los que realices alguna actividad física: yoga, Pilates, estiramientos... En los siguientes enlaces podrás encontrar algunas propuestas de ejercicio físico en casa:
5. Ergonomía. Dependiendo del puesto de trabajo que hayamos creado en casa debemos asegurar una buena postura de trabajo, cuidar la vista, buena iluminación, buena ventilación...
6. Evita la sobreinformación. Para sobrellevar largos periodos de confinamiento en casa tenemos la posibilidad de utilizar la tecnología para acercarnos a nuestros seres queridos, y evitar la sobreinformación. Para esto último, es importante asignar un momento concreto del día para informarnos acerca de lo que está sucediendo, en vez de estar consumiendo noticias durante todo el día. Además de escoger cuánta información recibimos, también es clave seleccionar qué consumimos y, sobre todo, qué compartimos.