



# Home Office trabajar en casa



Debido a la emergencia sanitaria por el COVID-19, el **Home Office** se ha convertido en una opción necesaria para que muchas empresas continúen operando de manera remota. Un esquema de trabajo al que tendremos que adaptarnos hasta que podamos regresar con seguridad a la oficina.



Por ello, te compartimos algunos consejos para trabajar en casa en estos tiempos de aislamiento:

## 1. Acondiciona un espacio de trabajo.

**Elige el lugar** en que podrás **realizar tu trabajo sin distracciones** como ruidos, personas, animales de compañía y aparatos electrónicos, entre otros. Opta por un **lugar ventilado, ordenado, tranquilo y bien iluminado**; eso te servirá para concentrarte.

## 2. Cuenta con el equipo necesario.

En la medida de tus posibilidades, **cuenta con todo lo que necesites para trabajar**, escritorio o mesa, extensiones eléctricas para conectar tu computadora, tablet o celular, conexión a internet, etc. Puedes colocar artículos típicos de oficina como blocks de notas, clips, libretas y lápices, entre otros, para ambientar el lugar.

## 3. Establece horarios y cúmplelos.

**Levántate a la misma hora y arréglate.** Por ningún motivo **te quedes en pijama** porque podría darte la tentación de regresar a la cama.

**Prepara tu jornada laboral**, establece tus **horarios**, incluyendo al menos **dos descansos de 20 minutos**, ya sea para comer un *snack*, ir al baño, caminar o simplemente estirarte.

## 4. La tecnología, tu mejor aliada

**Explota al máximo tu computadora y celular**; aprovecha **programas y apps** para planificar tu día, gestionar proyectos y estar en contacto con tu jefe y equipo de trabajo. Con **herramientas virtuales** puedes programar actividades, establecer prioridades y poner alertas que te ayuden a respetar horarios y compromisos.

## 5. Administra tu tiempo.

**Establece un horario de trabajo** que respete un tiempo de **entrada, comida y salida**, como si estuvieras en la oficina. Evita iniciar antes o continuar después de lo programado.



Administra las actividades que tendrás durante el día y **elige las metas a cumplir** para entregar tu trabajo en tiempo y forma.

## 6. Evita cualquier distracción.

**Delimita tu zona de trabajo** y aléjate de los lugares donde hay paso continuo de personas. Evita estancias, recámaras y comedores, opta por estudios o habitaciones aisladas.

## 7. Dile sí a la comodidad, pero no en exceso.

Evita elegir un **lugar demasiado cómodo**, trabajar en la cama o en sillones muy suaves te puede generar somnolencia y bajo rendimiento. **Elige un asiento cómodo y firme** que te ayude a tener una buena postura mientras trabajas a fin de **mantenerte despierto y concentrado**.

## 8. Jamás mezcles tareas del hogar.

**Enfócate en tus prioridades y evita mezclar las tareas del hogar** con las de tu trabajo, ya que podría afectar tu productividad y tus tiempos de entrega.

Es recomendable programar descansos de algunos minutos durante el día para distraerte, aclarar tu mente y renovar tus energías.

## 9. Recuerda, no son vacaciones.

**Explica a tu familia que estás en casa para cumplir con tu trabajo de una manera segura**, pídeles que te permitan trabajar sin interrupciones.

## 10. Mantente conectado con tu equipo de trabajo

**Informa** a tu jefe inmediato sobre tus **actividades programadas** y el **avance de tus tareas**. También repórtate al empezar a trabajar, la hora de la comida y al término de tu jornada laboral.

## 11. Cuida tu salud mental.

Trata de **reducir el estrés laboral**, utiliza durante tus descansos algunas técnicas de respiración que te ayuden a relajarte.

## 12. Ejercítate, aliméntate sanamente y duerme bien.

**Estar bien físicamente ayudará a tu concentración y rendimiento**, así que aprovecha tu tiempo libre para ejercitarte en casa, mantenerte hidratado, nutrir saludablemente tu organismo y dormir de seis a ocho horas diarias.

### Fuentes:

- Laboratorio de Tecnologías Educativas del Tec de Monterrey.
- Harvard Business Review.
- Winter Training.

Siguiendo estas recomendaciones podrás trabajar de forma productiva desde tu casa, protegiendo tu salud, la de tu familia y la de tus compañeros de trabajo.

Recuerda lavar tus manos frecuentemente

