



Consultoría en Gestión
Estratégica de Personas

CONSULTORÍA · ESCUELA DE FORMACIÓN DE COACHING · DOCENCIA

QUÉDATE EN CASA

Guía para trabajar
desde casa

Producto de la contingencia nacional, se hace necesario tomar medidas un poco más drásticas para contener el virus y evitar que su propagación se haga exponencialmente creciente, a lo cual nosotros como CMG hemos tomado como medida el no tener contacto físico por los próximos 15 días y seguiremos viendo con el paso de los días como continuamos con la medida.

Atendido lo mismo se hace necesario apoyar no solo el trabajo por medios remotos, sino que también, como enfrentamos el mantenernos en casa desempeñando nuestra labor, razón por la cual les recomendamos considerar los siguientes puntos:



Prepara tu entorno laboral

Ordena el entorno en el cual desempeñarás tu labor (o a lo menos el entorno directo como un escritorio donde trabajarás).

El orden visual trae paz y orden mental, además de eso funciona como una meditación activa y una preparación para iniciar la jornada de trabajo.

Si te consideras del grupo que es más disperso y se distrae con todo, entonces:

- Genera un espacio con pocas cosas, quizás más minimalista y que sea simple para trabajar.
- Revisa las cosas que vas a necesitar y prepáralas antes de iniciar la jornada, así eliminas la posibilidad de distraerte yendo a buscarlas.

Si ya tienes tu entorno listo puedes acomodar tu espacio, esa es también una forma de preparar tu mente para la jornada laboral.



Busca el equilibrio

Muchos de nosotros antes de iniciar la jornada de trabajo, hacemos algún tipo de ejercicio o nos trasladamos a la oficina en bicicletas lo que genera en el cuerpo actividad física, por lo cual si es una de tus rutinas diarias no la dejes de lado y busca poder hacer un actividad rítmica previa al inicio de la jornada.

Una clase de zumba online, una práctica de yoga o de pilates, un entramiento de Hit o incluso bailar un par de canciones movidas ayudara a tu cuerpo a entrar en el equilibrio al que está acostumbrado antes de iniciar la jornada.

Y para quienes no hacen ejercicio, también en una buena forma de poder iniciar la rutina así hacen un corte en el proceso de casa y el inicio de la jornada, quebrar el esquema mental ayuda muchísimo al cuerpo a asimilar cambios que pudiesen parecer bruscos, ya que, si bien trabajamos todos los días, nuestra mente y nuestro cuerpo están acostumbrados a hacerlo en un lugar diferente a nuestro hogar.



Libera y vacía tu mente

Antes de iniciar la jornada, toma un papel y un lápiz, anota todas las cosas que quieres hacer en términos laborales, personales y distribúyelas en el transcurso de la semana en los horarios que correspondan a cada una de las actividades.

Esto te permitirá ordenar y vaciar tu mente de temas que podías tener pendientes, ya que están en tu lista de que haceres y tiene además un tiempo de gestión en tu semana.

Esto evitará que en mitad de una gestión laboral recuerdes “Oh! Debo poner ropa en la lavadora, o debo darle comida a mi perro”



Dale espacio a tus emociones

Es normal sentir miedo, ansiedad, incertidumbre cuando el país está pasando por una circunstancia compleja, por lo cual si experimentas emociones que no habías experimentado antes, permítetelas.

Es un buen espacio de conversación en familia, con la pareja, con los padres o con quien sea que vivas.

El hablar y expresar nuestras emociones nos permite en primer lugar compartirlas y al sacarlas de nosotros estas no terminan por explotar más adelante de una manera que podría ser inesperada.

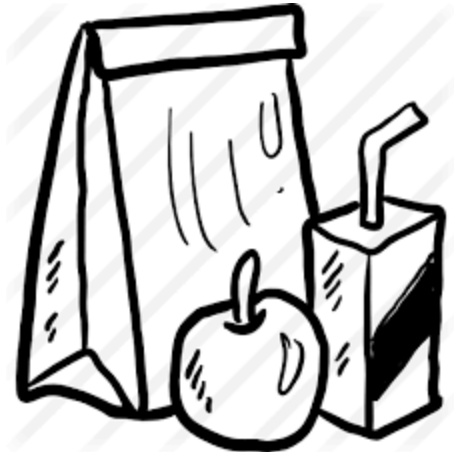


Arma una rutina a tu medida

Cada quien conoce mejor sus potencialidades y las condiciones en las cuales trabaja de mejor manera, con música o en silencio, con aire frío o mejor con calefacción, formula un entorno adecuado de acuerdo a tus potencialidades dentro de lo posible.

Prepara tu almuerzo con anticipación, por ejemplo, cocinar un día varios platos e ir comiéndolos en la semana así no tendrás la carga mental que deberás cocinar y que quizás eso te tome más tiempo del adecuado de acuerdo a tu disponibilidad horaria.

Prueba tus herramientas antes de hacer uso de ellas, por ejemplo, si programaste una reunión por zoom verifica con un compañero de trabajo que esté conectado si la aplicación o tu conexión a internet funcionan de la manera adecuada para llevar a cabo el compromiso.



No olvides socializar

Los seres humanos necesitamos el contacto con otros y si bien estamos en un proceso en el que no podemos tener contacto físico busquemos las instancias para conectarnos por video llamado y compartir un café, o incluso ver una película o una serie y comentarla por WhatsApp.

Esta también una instancia para demostrar el cariño, el afecto, la simpatía, la originalidad y hacer sentir al otro que a pesar de la distancia física está cerca.



Y lo último....

ESTAMOS JUNTOS EN ESTO.

Es tiempo de quedarse en casa y evitar el contagio y propagación del virus y que la población que está en riesgo vital sufra las consecuencias.

Actuemos de manera consciente y consecuente por ellos, ya que, si bien muchos no pertenecemos a la población mayormente expuesta, en casa tenemos familias que nos esperan y nos necesitan en óptimas condiciones.

Y si por alguna razón no es posible quedarte en casa TOMA TODAS LAS MEDIDAS POSIBLES, no es exageración es autocuidado.

