



Hábitos saludables para el trabajo en casa

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros



Recuerda la importancia de contar con hábitos saludables a la hora de estar en tu casa trabajando, para que puedas llevar una rutina de trabajo sana y productiva. Colmena Seguros te recomienda los siguientes hábitos saludables para trabajo en casa:

PASO 1

LEVÁNTATE, BÁÑATE Y VÍSTETE

- **Mantén tu rutina de aseo personal:** bañarte y vestirse no solo mejorarán tu estado mental, sino que te prepararán psicológicamente para comenzar a trabajar.
- **Vístete apropiadamente.** No te quedes en pijama. Vístete de manera cómoda y confortable. El cerebro necesita horarios, organización y rutina.
- **Mantén tu rutina de ejercicio físico:** como no podrás salir de casa puedes adecuar una colchoneta en un espacio cómodo, para que puedas hacer ejercicios en el piso. Si tienes escaleras, subir y bajar los escalones puede ayudarte. Utiliza una cuerda para hacer una serie de saltos, etc.
- **El estilo de ropa que uses para trabajar** depende del tipo de persona que seas y la naturaleza del trabajo que tengas.
- **Si necesitas hacer videollamadas** o teleconferencias, vístete de manera apropiada.





PASO 2 INICIA TU DÍA DE TRABAJO

- **Es importante que acuerdes con tu jefe**, cuál será el horario de trabajo en casa. Comienza tu día a la misma hora que normalmente llegarías a tu lugar de trabajo y termina tu día a la misma hora que lo hacías.

PASO 3 PLANEA EL TRABAJO DEL DÍA

- **Identifica tu espacio de trabajo:**
 - ▶ Elige un espacio para realizar tu trabajo, el cual debe estar iluminado, ventilado, libre de obstáculos y limpio.
 - ▶ Puedes ubicarte en la sala si tienes un escritorio, en el comedor o en el estudio, donde puedes contar con una silla y una mesa cómodas.
 - ▶ De preferencia usa la iluminación natural.
- **Sé ordenado y organizado:**
 - ▶ Esfuérzate en mantener una comunicación asertiva con tus compañeros y jefes ya que será a distancia.
 - ▶ Aunque cambia el entorno, no disminuye la responsabilidad sobre el trabajo y los productos diarios que debes entregar al finalizar el día.
 - ▶ Mantén limpio y libre de obstáculos, el espacio donde esté tu puesto de trabajo.



- ▶ En lo posible usa siempre el mismo lugar para trabajar y en los mismos horarios.
- ▶ Evita las distracciones como el televisor prendido o el uso de redes sociales.
- ▶ Debes estar disponible cada vez que sea necesario.

- **Lista y organiza actividades y metas:**

- ▶ Define logros con el equipo de trabajo o con tu jefe, manteniendo la rutina de trabajo habitual. Diseña un cronograma de trabajo.

- **Utiliza herramientas tecnológicas:**

- ▶ Permanece conectado a través de la tecnología y usa las herramientas de comunicación para gestionar tu trabajo y cumplir la productividad diaria.

- **Realiza seguimiento a la gestión del tiempo:**

- ▶ En el desarrollo de las actividades evalúa la programación de tu agenda. Utiliza recordatorios, respeta tu espacio y tiempo de trabajo definidos. Sé responsable con tus objetivos.
- ▶ Acuerda con tu jefe como se van a desarrollar los seguimientos de tu trabajo, objetivos, reportes e informes a entregar.

- **Si vas a realizar video o teleconferencias:**

- ▶ Haz con suficiente tiempo, las pruebas de conectividad por el canal de comunicación definido con los participantes.
- ▶ Prepara tu lista de temas a abordar.
- ▶ Cuando intervengas, haz aportes de valor y constructivos hacia el tema de trabajo.
- ▶ Demuestra tu entusiasmo, seguimiento y predisposición positiva.

- **Realiza pausas y descanso regular en tu jornada laboral:**

- ▶ Cada tres horas realiza pausas activas, visuales y mentales y de tus extremidades superiores e inferiores.
- ▶ Realiza una pausa para almorzar tal como lo haces cuando estás en la oficina, guarda la información y apaga el computador. Toma tu hora de almuerzo.
- ▶ Si estás trabajando en el comedor de tu casa a la hora del almuerzo, recoge todos tus elementos de trabajo y permite que tus hijos y familia en general, puedan hacer uso del comedor para tomar los alimentos.



PASO 4

TU ACTITUD, EL ÉXITO DEL TRABAJO EN CASA



● **Disciplina y rigor:**

- ▶ Es muy importante la autorregulación, disciplina y rigor para poder mantener un alto nivel de rendimiento profesional cuando realizas trabajo en casa.
- ▶ Si te sientes un poco decaído a nivel anímico porque no puedes salir de casa, recuerda tus responsabilidades, levántate, conéctate y trabaja en el logro de tus metas diarias.

● **Compromiso, cumplimiento y comunicación:**

- ▶ Estas tres premisas serán fundamentales para que alcances un desempeño retador.
- ▶ Si bien es cierto que tu jefe hará seguimiento a las metas diarias, tú compromiso y cumplimiento son muy importantes porque la mayor parte del tiempo estarás trabajando sin supervisión, lo que significa que trabajarás por resultados.
- ▶ Es importante la razonabilidad en las comunicaciones, recuerda que los demás trabajadores también están tratando de hacer sus labores. Comunícate solo cuando sea necesario.

● **Trabajo remoto con tus hijos y familia es una realidad:**

- ▶ Ten una conversación con tu familia y explícales que con ocasión del aislamiento por el COVID-19, tendrás que trabajar desde casa y que igual debes dar respuesta a los compromisos laborales.
- ▶ A tus hijos hazles un cronograma con sus responsabilidades, con el fin de que ellos también puedan dar cumplimiento a sus actividades estudiantiles.
- ▶ Mantén los mismos horarios de alistamiento de tu familia, respecto al baño y desayuno, con el fin de que tu logres dar inicio a tu jornada laboral como si estuvieras en la oficina.
- ▶ Si estás en una videoconferencia, explícale a tus hijos que éste es un momento laboral y que debe ser respetado. Sin embargo, si a tus hijos les es llamativo tu nuevo canal de comunicación, déjalos participar mientras pasa la novedad del uso del sistema. Luego de algunos días, será una práctica habitual.

- ▶ Programa actividades para la familia que permitan disminuir la tensión y ansiedad. Por ejemplo proyecta tiempos para dedicar a la lectura, o para escuchar música con sonidos de la naturaleza, música clásica o de relajación.
- ▶ Programa los horarios para la ingesta de alimentos, a lo largo del día.
- ▶ Recuerda a toda la familia el consumo de frutas y verduras durante el día, evitando alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y con sal.
- ▶ Mantén los horarios de sueño de los miembros de la familia. Se recomiendan, de 6 a 8 horas de descanso continuo en la noche, si es posible.
- ▶ Delega funciones del hogar a todos los miembros de la familia. Si hay niños en casa, facilita que ellos también desarrollen actividades de estudio.
- ▶ Permite a todos los miembros del hogar desarrollar actividades físicas y lúdicas para evitar el sedentarismo. Por ejemplo, practicar en casa ejercicios como subir y bajar escaleras, salto de lazo, pilates, yoga, juegos de mesa y ver películas, entre otros.
- ▶ Debes estar atento a las condiciones de salud de los miembros de tu familia y a las recomendaciones que surjan en temas de salud, por parte de las autoridades competentes, como estar alerta a la presencia de fiebre mayor a 38 grados, dificultad para respirar y tos persistente.
- ▶ Comparte con tus hijos los momentos en que realices tu pausa activa, al tomar un descanso a media mañana o en el tiempo de almorzar.
- ▶ Como tus hijos pueden tener más tiempo libre que tú, crea rutinas adicionales a las estudiantiles, con herramientas que también permitan apoyarse unos a otros mientras realizas tu trabajo en casa. A través de las siguientes plataformas puedes encontrar guías y estrategias, para aprender en casa desde computadores o Smartphones.

Te sugerimos las siguientes:



Wordsaapp, juego desde smartphone o tablet para aprender inglés.



Duolingo: App gratuita para aprender idiomas.

Secretaría Distrital
de Educación

educacionbogota.edu.co





PASO 5

PRACTICA HÁBITOS SALUDABLES

- ▶ Practica el lavado de manos con agua y jabón cada 3 horas.
- ▶ Hidrátate, consume ocho vasos de agua a lo largo del día.
- ▶ Adopta una postura correcta, apoyando los brazos sobre la superficie de trabajo y mantén la espalda recta.
- ▶ Evita ruidos molestos durante el desarrollo de las tareas.
- ▶ Evita el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillo o sustancias psicoactivas.

PASO 6

EL TRABAJO REMOTO ES POSIBLE

Al trabajar en casa la tecnología se convierte en el mejor recurso para cumplir con nuestros objetivos laborales y estar comunicados; por ello compartimos algunas herramientas y plataformas digitales, a las cuales podrás acceder desde tu computador o Smartphone:



Zoom Video Communications
Servicio remoto de video conferencia, reuniones en línea



Wetransfer,
aplicación basada en la nube especialmente diseñada para la transferencia de archivos



Canva,
herramientas para diseñar contenido (infografías, flyer, presentaciones, etc).



CamScanner,
aplicación móvil que permite usar dispositivos iOS y Android como escáneres



Microsoft Teams,
Servicios de chat en línea, reuniones compartir documentos, otros.

PASO 6

FINALIZA TU DÍA DE TRABAJO

Al finalizar tu día de trabajo, es mejor que apagues el computador, ordenes los documentos y otros elementos que hayas utilizado para realizar tu trabajo. De acuerdo a tu horario, finaliza tu jornada laboral, para que puedas compartir con tus hijos y familia.

