

7 consejos para trabajar desde casa durante el COVID-19

A medida que más personas están trabajando desde casa para limitar la propagación del nuevo coronavirus (COVID-19), lo que una vez fue una ventaja ahora puede parecer un castigo. Puede ser difícil simplemente encontrar y configurar un espacio de trabajo y conectarse con el trabajo, y mucho más lidiar con el aislamiento.

Si está acostumbrado a ir al trabajo, puede perder oportunidades de interacción social regular y conexión con compañeros de trabajo. Independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentre, trabajar desde casa puede causar sentimientos de aislamiento, frustración o estrés que pueden afectar su salud mental.¹ Estos son algunos consejos para ayudarle a administrar su nuevo equilibrio entre la vida laboral y personal:

Prepárese para tener éxito

Encuentre el lugar más tranquilo que pueda para organizar su área de trabajo en casa. Asegúrese de tener buena iluminación, una silla cómoda y un montón de tomas de corriente para conectar su ordenador, monitor, cargador de teléfono, etc. Ponga todo lo que necesita cerca para que no tenga que levantarse constantemente para encontrar un informe, obtener suministros, etc. Mantenga un comportamiento lo más similar posible al de una oficina. Si está usando video para reuniones, recuerde que también está en la cámara.

Establezca su rutina

Cuando esté fuera del lugar de trabajo, es importante establecer horarios específicos y apegarse a ellos. Es fácil trabajar más horas de lo normal, pero eso puede reducir el tiempo con su familia y afectar su horario de sueño. También puede sentir presión para demostrar que está gastando su tiempo productivamente, y esto puede resultar en un aumento de la ansiedad y el estrés. Establezca sus límites y desarrolle una rutina: despertarse a la misma hora todos los días, tomar una ducha, vestirse, etc. Mantenga tanta vida no laboral como antes de la pandemia: coma bien, haga ejercicio y tome aire fresco; solo recuerde mantener una distancia de 6 pies de los demás.

Practique el autocuidado

El autocuidado es cualquier actividad proactiva que hagamos para cuidar nuestra salud mental, emocional y física. Un buen cuidado personal es la clave para mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y una buena relación consigo mismo y con los demás. Mientras que muchas actividades normales se interrumpen, tómese un tiempo para practicar la gratitud, comer saludable, dormir lo suficiente y mantener o iniciar un programa de ejercicios. Se sentirá mejor por ello.²

Aumente la comunicación

Es posible que le resulte más fácil ser productivo sin que sus compañeros de trabajo más charlatanes le hablen constantemente al oído. Pero las interacciones sociales, incluso con compañeros de trabajo, pueden aliviar los sentimientos de aislamiento y soledad. Trate de mantener la normalidad registrándose con regularidad con su equipo o gerente, lo que le permitirá proporcionar actualizaciones de progresos, clasificar problemas o hacer lluvias de ideas.

Contenga a los niños

Si tiene hijos en casa debido a los cierres de la escuela, ayudarlos a entender lo que está sucediendo en el mundo también le ayudará a usted a procesar la situación. Los niños de todas las edades son tan vulnerables como los adultos a los sentimientos de ansiedad, estrés y tristeza. Haga lo mejor que pueda para manejar el cuidado de niños, planificar para diferentes grupos de edad y pedir ayuda a las personas cercanas a usted, mientras se mantiene consciente acerca del distanciamiento social. Sea flexible para satisfacer las necesidades de sus hijos y las de su empleador. Este es un momento único en la historia. Atraviéselo de la mejor manera que pueda y cree buenos recuerdos para su familia.

Tome descansos

En la oficina, por lo general hay tiempo para pausas de café, almuerzos y charlas con colegas que dan un poco de espacio para respirar del trabajo. El hecho de que esté trabajando desde casa no significa que no tenga derecho a los mismos descansos. Hacer pausas durante todo el día de trabajo puede ser bueno para la productividad. Levántese y estire, respire profundamente y mire hacia arriba desde el ordenador a intervalos regulares. Recuerde comer y consulte con su supervisor para obtener permiso para tomar un descanso para dar una caminata rápida.

Ayude a los demás

Las organizaciones que ayudan a otros están haciendo todo lo posible para mantenerse abiertos, y contribuir al bien mayor puede mejorar su bienestar. Si su gobierno estatal/local lo permite, considere dejar alimentos en un banco de alimentos. También puede crear un grupo de redes sociales para compartir información y animar a otras personas que trabajen desde casa.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

1. Smith, P. (10 de marzo de 2020). How To Deal If Working From Home Is Hurting Your Mental Health (Cómo lidiar con el trabajo en casa si está afectando su salud mental). Obtenido de https://www.huffpost.com/entry/working-from-home-mental-health_n_5afd88e2e4b0a59b4e014602?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAALPysx5taWAnltmdXV9uEculXzXyRxgs3xGUH0ztFrzmyZfyFKQUQo1BetFTXxoiY1lnEVcXeQbFXLffHW2bal7Yr9eG5nDkYyB5iecH6hx8iRFumbBwpzRVhn1H7uRr-3Zngjloto2Ctd1o-7SI4sEDdlr-GAyVlgsNUeUl-5MM
2. Michael, R. (8 de julio de 2018). What Self-Care Is - and What It Isn't (Qué es el autocuidado y qué no es). Obtenido de <https://psychcentral.com/blog/what-self-care-is-and-what-it-isnt-2/>