

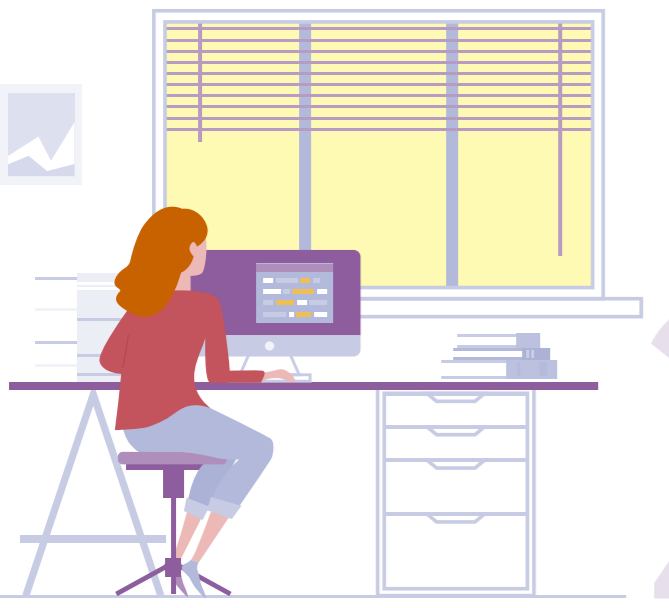
TIPS PARA TRABAJAR MEJOR DESDE CASA

Ahora más que nunca, debemos mantenernos positivos e intentar cuidarnos no solo físicamente sino también emocionalmente. Ya llevamos unos días de cuarentena y para aquellos que trabajáis desde casa, es muy posible que se os estén haciendo largos los días... Por eso, os traemos 9 tips para empezar nuestra "jornada laboral desde casa" con salud mental. Acuérdate de llevarlos a la práctica a diario, y verás cómo mejora tu eficiencia y estado de ánimo.



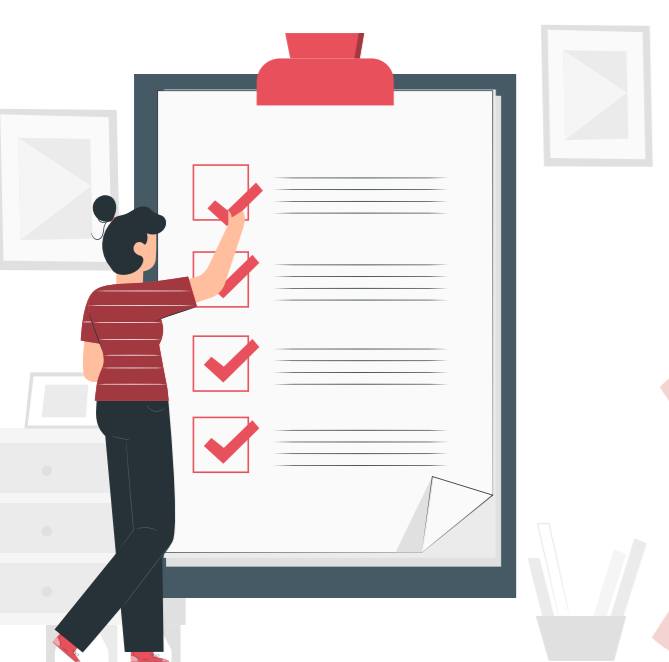
1 COMIENZA EL DÍA COMO LO SUELES HACER SIEMPRE

Mantén tu rutina habitual: No te vayas a dormir muy tarde, procura despertarte con alarma a la misma hora de siempre, dúchate y quítate el pijama para mentalizarte de que toca ponerse a trabajar. Además, este último paso es importantísimo para el consejo número 4...



2 INSTALA TU "OFICINA" EN UN LUGAR DE TU CASA QUE IDENTIFIQUES COMO ZONA DE TRABAJO

Este espacio tiene que ser cómodo, tener luz natural a ser posible, y por supuesto, que te permita tener conexión a internet y cobertura a la red móvil. Además, te vendrá bien tener este espacio limpio y ordenado, y dejar claro a la familia que debe ser respetado durante tus horas de trabajo.



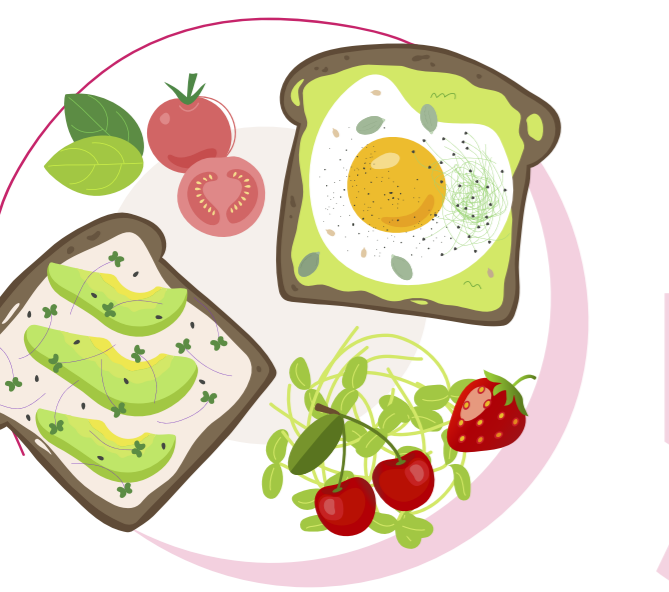
3 ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR, PREPARA UN CHECKLIST

Haz un listado de tareas que quieres completar a lo largo del día, pero no sólo las relacionadas con el trabajo, también personales. De esta forma, no te olvidarás de nada y podrás ponerle un horario y tiempo de realización a cada tarea. Puedes utilizar apps como Trello o Planner para apuntarlo todo, y podrás usarlas en móvil y escritorio.



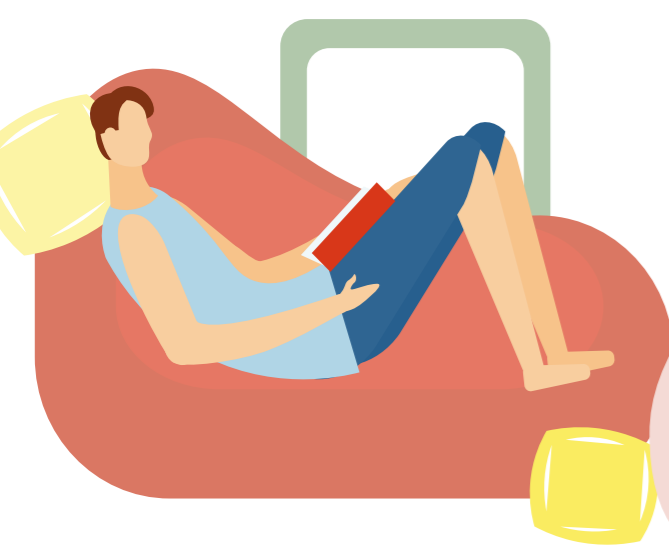
4 MANTÉN EL CONTACTO CON TUS COMPAÑEROS: TRABAJO EN EQUIPO Y COLABORATIVO A DISTANCIA

El hecho de no ir a la oficina no quiere decir que se cancelen todas las reuniones que tenías. Gracias a la tecnología que tenemos a nuestra disposición, podrás convocar todas las reuniones en remoto. De hecho, te animamos a que convoques una reunión de media hora todos los días con tu equipo que sirva para veros las caras, poner os al día, y sacar energías para el resto de la jornada. De esta forma, se volverá más efectivo el trabajo en equipo y colaborativo a distancia.



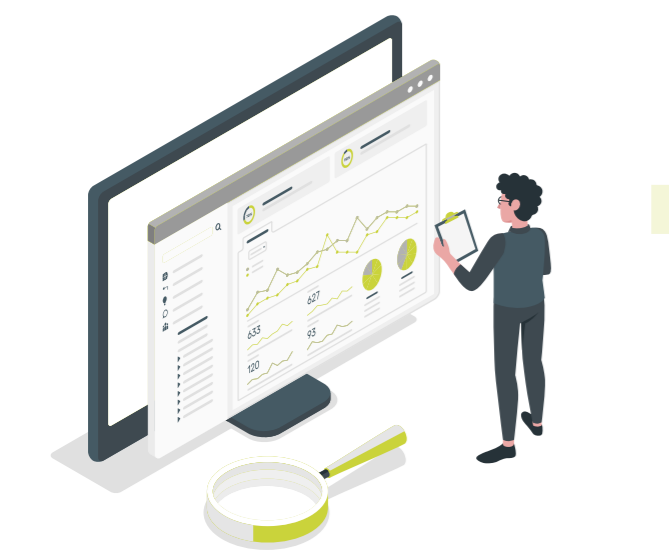
5 MEJORA TU ALIMENTACIÓN

Nuestra casa es un lugar donde tenemos (casi) todo lo necesario para cuidarnos. Uno de los lados positivos de trabajar en casa, es que podrás preparar un almuerzo casero, siguiendo recetas saludables y sabiendo en todo momento los nutrientes que estás introduciendo en tu cuerpo. [Te recomendamos nuestras recetas fáciles y saludables, que gustarán a toda la familia.](#)



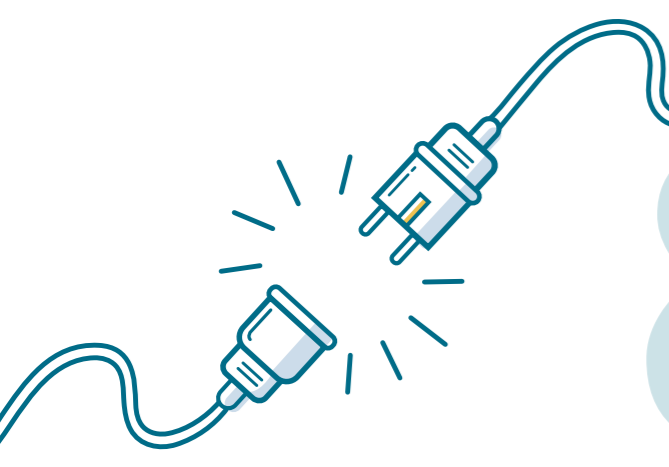
6 PROGRAMA TUS DESCANSOS

También es importante tener una rutina de descansos a lo largo del día, sobre todo cuando tu trabajo implica estar frente al ordenador la mayoría del tiempo. Evita la monotonía levantándote cada media hora, yendo a por algo de beber, realizando algunos estiramientos de cuerpo entero e incluso dando un paseo por la casa.



7 ANALIZA TU SEMANA

Gana consciencia sobre cómo has llevado la semana y fija retos para la siguiente, que consistan en mejorar tu eficiencia, la comunicación con tu equipo y otros departamentos, y tu estado de ánimo. Todo se puede mejorar y adaptar a tu situación específica.



8 DESCONECTA

No pierdas la noción del tiempo! Procura terminar de trabajar siempre a la misma hora, y apaga el ordenador para desconectar el resto del día. Así, aseguras equilibrar mejor tu vida personal y laboral.



9 ACUÉRDATE DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS (O ANTES) DE TRABAJAR

Es muy importante mantenernos activos estos días, practicando cada día una rutina de ejercicios. Ahora lo tenemos muy fácil: En Youtube, Instagram y otras redes sociales encontrarás multitud de clases virtuales que sustituirán las de tu gimnasio. ¡Te sentirás mucho mejor física y mentalmente!