



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



# ¿CÓMO MANTENER LA PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO EN CASA, DE FORMA SALUDABLE?



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención

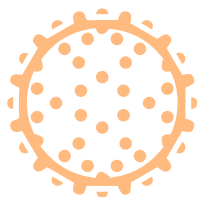


@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



El día de hoy el mundo se enfrenta a una crisis sanitaria por el COVID-19, que, no solo está exigiendo a la humanidad que fortalezca sus hábitos de autocuidado, sino que impone nuevos retos para mantener las rutinas de la vida diaria, conservar la salud pública, social y financiera de las naciones.

En este reto, la autodisciplina y el compromiso del colaborador, es esencial no solo para poder alcanzar las metas laborales, sino mantener un trabajo fluido, agradable y exitoso en los equipos de trabajo.

En esta guía práctica podrás encontrar recomendaciones para mantener la productividad en el trabajo en casa, y a la vez, cuidar tu salud.





# MANTÉN HÁBITOS SALUDABLES

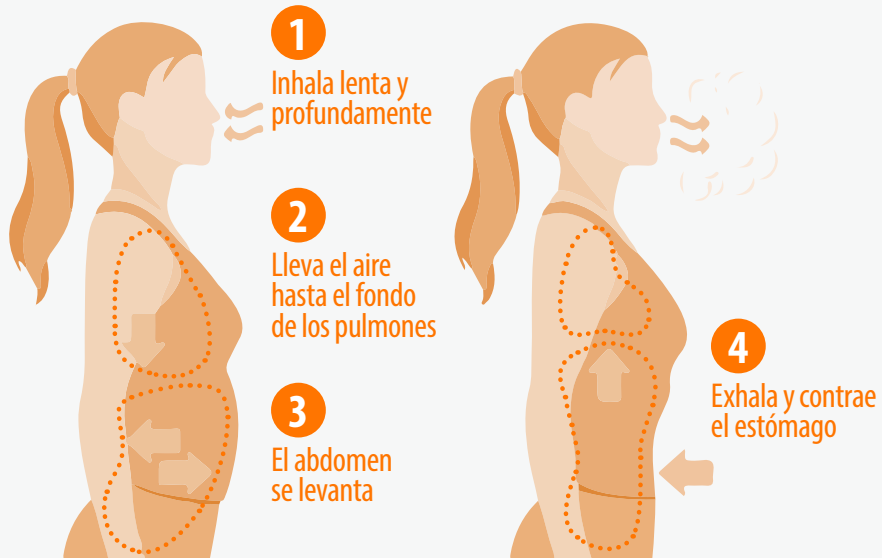


## ¡Primero, lo primero!

**No serás igual de productivo si tu salud se ve disminuida en estos tiempos de aislamiento y trabajo en casa.**

- Tener una sana rutina de alimentación, cumpliendo horarios y balanceando los alimentos que consumes.
- Mantener una higiene personal adecuada.
- Hacer ejercicio a diario. Utiliza los recursos a tu alcance para ejercitarte. Hacer series de sentadillas, abdominales, saltos, tijeras, etc.
- Mantener una comunicación activa con los seres queridos que están fuera de casa.
- Respetar los espacios y llegar a acuerdos entre los miembros de la familia con quienes te encuentras en casa, para mejor convivencia en el hogar.
- Mantenerte informado pero evitar la sobrecarga de información y evitar caer en el hábito de compartir información que no esté confirmada por medios oficiales.

## El contexto actual puede generar ansiedad o angustia:



No olvides que si te sientes así, es normal.

---

Recuerda que una respiración adecuada y profunda te servirá para regular tus emociones.



Haz otras actividades en casa, igualmente enriquecedoras, que sean de tu agrado:

- Leer
- Manualidades
- Bailar
- Aprovechar las oportunidades virtuales que se han abierto como la visita a museos internacionales
- Meditación
- Juegos en familia

Ahora bien, con la salud cubierta, como primer pilar, se puede abordar el segundo pilar:

# MANTENER LA PRODUCTIVIDAD.



## 1. ADAPTAR EL ESPACIO:

Es importante destinar un espacio de casa para adecuarlo con las condiciones saludables de trabajo:

- Ubica un espacio iluminado.
- Utiliza una mesa donde tus antebrazos estén sobre la superficie y tus muñecas apoyadas sin presión ni inclinación.
- Utiliza una silla que te permita sentarte adecuadamente.
- Mantén ordenado el lugar.

## 2. ORDENAR EL DÍA:

Debemos mantener una rutina diaria, planear las actividades y distribuirlas adecuadamente durante el día.

- Es aconsejable realizar alguna actividad antes de sentarse a trabajar, bañarse y vestirse como si fueras a la oficina y cumplir un horario.
- Para mantener la productividad y lograr una autodisciplina que nos ayude a cumplir con las tareas laborales, es necesario ser muy estricto con el horario.
- También, para no excedernos con el trabajo y respetar las horas de descanso y los tiempos en familia, es importante poner un límite a la jornada laboral.



### 3. CONCERTAR NUEVOS COMPROMISOS EN EL EQUIPO, Y CUMPLIRLOS:

Es importante entender los cambios que se avecinan, adaptar los procesos de trabajo y revisar nuevamente los objetivos y metas de modo que se llegue a acuerdos de cumplimiento viables de los objetivos que tiene el equipo de trabajo.

Una vez se tienen acuerdos y cada quien conoce sus nuevos objetivos y plazos:

- Garantiza cumplir con los plazos de entrega.
- Coordina con los compañeros que integren un proyecto para que garanticen que cada quien cumplirá su parte.
- Mantén informados al jefe y/o a los líderes del proceso.

---

### 4. UTILIZA LA TECNOLOGÍA:

Para dar cumplimiento a las diferentes tareas, es importante comunicarnos fluidamente con los colaboradores del equipo, por lo cual, el uso de la tecnología, puede ayudar a los equipos a interactuar y estar al alcance para discutir los diferentes temas de interés y tomar decisiones que permitan llevar a término las actividades y proyectos.

Estar conectados, es una práctica que debemos desarrollar mientras estemos realizando trabajo en casa.

De igual forma, para mantener un adecuado clima laboral, se recomienda mantener reuniones virtuales para conversar e interactuar con todos los miembros del equipo, fuera de los temas laborales.

Algunas herramientas que están disponibles hoy para todos y que puedes utilizar para mantener contacto con el equipo:

- Skype
- Skype empresarial
- Zoom
- Google Hangout (Hangouts Meet)
- Microsoft Teams





### 5. PAUSAS ACTIVAS:



En casa es aún mas importante mantener las pausas activas, pues es donde más tiempo podemos pasar frente al computador cumpliendo con reuniones, tareas, y correos, etc., lo que es distinto a estar en la oficina donde usualmente nos desplazamos para interactuar con otras personas, tenemos reuniones y demás actividades.

Tener también cambios de ritmo, intercalando diversas actividades. Esto permitirá además, mantenernos en buen estado de salud frente a la fatiga mental.

Se recomienda usar alarmas para recordarnos los horarios y los momentos en que debemos hacer una pausa, lo cual debe ser, al menos, cada 2 o 3 horas.

**“Hacer lo mejor posible en este momento nos deja en la mejor posición para el siguiente momento” - Oprah Winfrey**

**Es tiempo de enfrentar los cambios aprovechando al máximo las oportunidades que vienen con ellos!**



**Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:**

**Para tele asistencia psicológica, ingresa a:**



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

**Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario**



**En Posipedia:** Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

### En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda