

5 Consejos para hacer un home office efectivo.



Ante la contingencia sanitaria mundial del Coronavirus, nos hemos visto de un momento a otro, implementando nuestra oficina en casa. Puede parecer sencillo para algunas personas, pero para otras que estamos acostumbradas a tener una oficina y espacio propio para trabajar, puede llegar a ser un problema la convivencia con la familia y el respeto de nuestros tiempos y espacios.

Por eso, te compartimos estos 5 sencillos consejos para hacer un “home office” efectivo.

1.- Determina un lugar específico.

Trata de encontrar el lugar ideal donde puedas tener tus implementos de trabajo sin necesidad de estarlas moviendo cuanto ya no sea hora de trabajar. Opta por un lugar abierto, ventilado, ordenado, tranquilo y bien iluminado, eso te servirá para concentrarte. Si no puedes tener un escritorio, utiliza una mesa de buena altura, una silla cómoda. Ponle un toque personal, tal vez una

planta, una foto, algo que te haga sentir contento de estar en ese sitio.

No elijas como tu área de trabajo un espacio en el que tengas al alcance aparatos o dispositivos que puedan distraerte fácilmente como la televisión o los videojuegos.

Delimita tu zona y aléjate de los lugares donde hay paso continuo de personas; evita estancias, recámaras y comedores, y mejor opta por estudios o habitaciones aisladas.

2.- Establece horarios iy respétalos!

Esto dependerá mucho si trabajas en línea con los demás integrantes de tu oficina y tienes un horario ya determinado o si es trabajo que puedas hacer en tus propios horarios, pero, de cualquier manera, ¡no te quedes en pijama!! Levántate con tiempo, si es posible haz algo de ejercicio primero, desayuna, date un buen baño y vístete cómoda pero bien arreglada para este tiempo de trabajo. Esto ayuda mucho al ánimo y a la disposición para hacer las cosas.

Incluye también algunos lapsos de descanso de 15 minutos para levantarte, caminar un poco, tomar un café o algo fresco.



Siempre habrá demanda y más trabajo por hacer, pero eso no quiere decir que necesitas resolverlo inmediatamente. Separa lo que es urgente de lo que no es y desconéctate. Tan necesario como la disciplina para empezar el día de trabajo es tener la disciplina para terminarlo.

3.- No son vacaciones, díselo a tu familia.

La convivencia puede ser difícil, y todos en casa no es lo habitual, por lo que es necesario tener una buena comunicación con todos los miembros de la familia y explicarles que nuestro tiempo de trabajo se debe respetar.

Para quien o quienes viven contigo puede ser difícil entender que estás, sí, en casa, pero no estás de vacaciones y no estás disponible en todo momento.

Evita atender llamadas personales y desactiva en tu celular las notificaciones de grupos ajenos al trabajo para evitar distracciones.



4.- Tecnología adecuada

Asegúrate de que el lugar que hayas elegido tenga la mejor conexión de internet para no tener problemas de comunicación. Sácale jugo a tu computadora y a tu celular; aprovecha programas y apps como Zoom (videoconferencias), Google Drive o Monday (gestión de proyectos), para programar tu día, transferir archivos y estar en contacto con tu equipo de trabajo.

Con herramientas virtuales puedes implementar un sistema de project management, para programar actividades, establecer prioridades y poner alertas para respetar horarios y deadlines.

5.- Cuida tu salud mental

Programa pausas y descansos de algunos minutos durante el día para despabilarte, concentrarte, aclarar tu mente y renovar tus energías.

Trata de reducir el estrés laboral; utiliza durante tus breaks algunas técnicas de relajación como la respiración profunda, pequeñas caminatas, salir al jardín.

Procura tener llamadas con tus compañeros sobre pláticas informales como lo harías en la oficina, esto también ayuda a sobrellevar el aislamiento.

Estar bien físicamente también ayuda a tu concentración y rendimiento al hacer home office. Puedes aprovechar tu tiempo libre para hacer ejercicios en casa.

Trata de llevar una alimentación sana, dormir lo suficiente y aprovechar el tiempo de convivencia con la familia una vez que hayamos terminado nuestro horario destinado al trabajo en casa.

¿Quieres saber más tips como estos? [Conecta con nosotros en Facebook](#) y si aún no te has suscrito al Newsletter de Yucatán Properties, hazlo [aquí](#) y recibe en la comodidad de tu correo, consejos e información gratuita que te ayudarán a convertir rápidamente, tus ideas en una realidad.



Autor
Cristina Bolio