



COVID - 19

**CONTINUA TU TRABAJO
CREATIVO EN CASA**

#PositivaTeAcompaña



**El emprendimiento
es de todos**

Minhacienda

Actividades y actitudes que puedes asumir para estos días de optimización del trabajo en casa



1. Conserva tu rutina, esfuérate por continuar tus horarios y rutina diaria. Levántate a la misma hora, has tu rutina laboral, de ejercicios, de alimentación y descanso. Duerme la misma cantidad de horas y aprovecha para cuidarte, establece una rutina de aseo para ti y para tu hogar que en poco tiempo te permitan estar bien y conservar tu salud y la de tu familia. Esto es fundamental para poder superar esta situación de la mejor manera posible y que no se afecte nuestra salud mental.



2. Establece una hora para levantarte cada día, arréglate para tus labores de trabajo en casa. Estar en casa no significa, estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos y peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Si tu rutina antes era, ducharte, vestirte y salir al trabajo, deberá seguir lo más parecida posible.

-  3. Identifica el tiempo real de trabajo y descanso, el trabajo en casa puede generar que pasen horas y horas de poder concentrarse en tu labor. Ayudarte con un temporizador, trabaja de manera continua 25 minutos y luego descansa 5 minutos y retoma el trabajo otros 25 minutos así sucesivamente hasta terminar horario habitual o lograr tu objetivo.
-  4. Las pausas activas, el ejercicio físico te ayudan a liberar endorfinas y ser más creativos al momento de retomar el trabajo, recuerda también hacer pausas para tu cerebro; alterna tareas que tienes para mejorar tu inspiración y aliméntate saludablemente.
5. Ten en cuenta que muchas personas al estar en casa pueden modificar sus hábitos de alimentación y comer de manera compulsiva. Por el contrario si tus hábitos de alimentación no eran adecuados, puedes ser ahora un buen momento para iniciar.

-  6. Recuerda que ahora no inviertes tiempo en movilizarte de un lugar a otro, puedes disfrutar de tiempo para cuidarte, puedes incluir un tiempo de actividad física o de actividades lúdicas, que te harán sentir bien. Es momento para aprovechar este tiempo y aprender cosas nuevas (coser, cocinar, hacer manualidades, pintar).
-  7. Escucha música que favorezca tu creatividad y concentración hay un tipo de música para cada estado emocional encuentra el tuyo e inspírate para crear y divertirse mientras realizas tu trabajo.
-  8. Busca nueva información y mejores maneras de realizar tus procesos encuentra tu área de interés y asume nuevos retos aprovechando el trabajo en casa para hacer investigación, leer nuevos artículos o encontrar vídeos sobre tu labor. Hay contenido actualizado, puedes tomar un curso virtual que mejore tus competencias, buscar la información que requieres para mejorar los procesos en tu organización.



9. Si en tu día a día estas acostumbrado a tener mucha interacción con otras personas, puedes continuar tu interacción con la virtualidad que te permiten las videollamadas y las redes sociales, sin exponerte al riesgo y sin exponer a tu familia y amigos.



10. Ahora puede ser el momento de ser creativos, diseñar y pensar nuevas formas de hacer nuestro trabajo, identificar nuevos canales de comunicación con nuestros clientes, identificar las prioridades en el trabajo que realizamos y poder pasar de lo urgente de nuestra labor del día a día a lo verdaderamente importante para nuestra empresa y para nuestro crecimiento personal.



11. Es buen momento para recuperar los lazos comunicativos intrafamiliares que habíamos perdido, recuperar viejas costumbres dentro de casa; reunirnos en la mesa para las comidas, para conversar, jugar juegos de mesa, ver películas, leer con nuestros hijos, cocinar y ensayar nuevas recetas.



Es muy importante tomarnos una parte del día o de la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos, tomar un buen baño relajante, arreglarnos, vernos y sentirnos bien.

BIBLIOGRAFIA

MARCELA ORTIZ LATORRE PSICOLOGA ESPECIALISTA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

www.freepik.com



POSITIVA

COMPañIA DE SEGUROS

Para más información y contenidos sobre Prevención Psicosocial y otros temas de interés sobre Covid 19, ten en cuenta estos enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica entra a:

App Conexión Positiva

Disponible para descarga en App Store - Play Store

· *Si ya estás registrado accede ingresando tu usuario y contraseña.*

En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

· *Si no estas 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/>

www.positiva.gov.co

 @PositivaCol

 Positiva Compañía de Seguros

   @Positiva Prevención

 Positiva Colombia

 @PositivaCol

#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda