

# 10 SUGERENCIAS PARA TRABAJAR DURANTE LA PANDEMIA DESDE EL HOGAR CON ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD



Bárbara Vilá Zorrilla, PhD  
8 de mayo de 2020



1. Define, junto a tu supervisor, el alcance de tus tareas desde el hogar, las metas a corto plazo y el método de rendición de cuentas o accountability.
2. Establece un itinerario de trabajo profesional combinado con espacios de tiempo para intercalar actividades del hogar esenciales como: apoyo a los hijos estudiantes, confección de alimento para los niños, etc.
3. Prepara un área de trabajo con buena luz y ventilación y con los equipos necesario para estar cómodo. Selecciona un lugar del hogar que te inspire y donde puedas tener menos interrupciones.
4. Levántate temprano, haz ejercicio o camina, báñate, vístete y arréglate bien para prepararte psicológicamente para el trabajo y para alguna que otra reunión virtual con cámara encendida.
5. Desayuda saludable y prepara los alimentos del día. Tal vez puedas alternar las tareas de confección de alimentos con algún otro integrante de la familia. De esta manera maximizarán el tiempo todos.
6. Detente durante 5 o 10 minutos a mitad de la mañana y a la mitad de la tarde para que realices ejercicios de respiración y relajación. Esto te ayudará a desbloquear tu mente y luego ser mas creativo.
7. Limita tus actividades en redes sociales y otras parecidas. Realízalas únicamente en periodo de esparcimiento y no durante el trabajo.
8. Define los límites de tu horario de trabajo. Comienza a la misma hora que sueles comenzar tu trabajo. Pero como tal vez debes intercalar trabajos de atención a la familia, entonces tal vez debas extender el periodo de finalización. Puede que tengas la sensación de que tus días de trabajo son mas largos, pero al sumar las horas de tareas profesionales y de vida personal será parecido a lo cotidiano.
9. Al finalizar el trabajo, conversar con tu supervisor o con algún compañero para validar aprendizajes del día y compartir recomendaciones para maximizar la experiencia de vida y trabajo..
10. Trabaja y vive con alegría y optimismo, eso te dará la energía y vitalidad para ser productivo a y experimentar armonía y bienestar.