

5 TIPS PARA ORGANIZARTE EN CASA Y HACER UN TELETRABAJO EXCEPCIONAL //

Ahora que miles de empresas a emplean esta modalidad de trabajo, conoce cómo sacarle el máximo provecho. El teletrabajo será en breve la modalidad de trabajo más usada en el país, luego que el gobierno dictara el aislamiento social y el toque de queda. Por ello, es necesario saber optimizar los tiempos y espacios. Es por eso que es necesario saber cómo optimizar tus tiempos, y tus espacios. El ambiente que te rodea para poder sacarle el mayor beneficio posible al home office es clave.

Ante esta situación, te brindamos cinco consejos que deberías seguir para maximizar tu trabajo en casa:

Buena postura

Asegúrate de tener una silla ergonómica y cómoda para poder realizar tu trabajo complicaciones y no tengas lesiones. Las lesiones lumbares son las más comunes en trabajadores de oficinas y que genera muchos costos. Por ello, principalmente asegúrate que la zona lumbar siempre esté apoyada, si no cuentas con un respaldar regulable, puedes colocar una almohada que evitará complicaciones. También puedes colocar otra almohada en el asiento porque si es demasiado bajo, sufrirá nuestra zona lumbar y si es demasiado alto, forzaremos las vértebras y músculos de la parte dorsal y del trapecio, de tal modo, trata de adecuar la altura de tu silla.

Mesa de trabajo

La mesa o escritorio que utilices debe coincidir con la altura y medida de la silla para evitar molestias físicas; luego, elige la mesa en la que pueda entrar los objetos indispensables que necesitas para que tu trabajo sea lo más productivo posible. En la mesa de trabajo debe entrar tu laptop u ordenador, y puedes adecuar otro apoyo para algunos otros documentos o dispositivos electrónicos. Se recomienda que la mesa mida 1,40 m de ancho por 60 cm de profundidad como mínimo.



Iluminación y frescura

Lo más ideal es que tu espacio de trabajo se encuentre cerca a una ventana, pero si no es así puedes tener una lámpara de escritorio de luz blanca, la cual evitará la irritación de tus ojos. Así mismo, puede decorarlo con algunas plantas y cuadros para asegurarte que sea un ambiente ventilado y fresco, ello favorecerá la concentración y creatividad.

Tranquilidad

Identifica el espacio de la casa que tenga la menor cantidad de distracciones y bulla, de esa forma podrás concentrarte en tu trabajo. También tienes que asegurarte que sea un espacio con buena conexión a internet y se encuentre cerca a los enchufes. Así mismo, una vez decidido el espacio de trabajo, conviene separarlo y diferenciarlo de alguna manera para que los que viven contigo puedan respetar la jornada de trabajo.

Organizarse

El material de trabajo debe estar a tu alcance cuando lo necesites. La pared es una aliada perfecta, en ella podemos colocar, estantes, cajas, y así, crear una estantería personalizada. Los espacios que están más a nuestro alcance podemos reservarlos para lo que utilizamos más a menudo, y en las zonas más apartadas y altas, lo que menos. Puedes también utilizar etiquetas para encontrar rápidamente las cosas. Cuando acabemos la jornada de trabajo es recomendable guardar todo en su sitio para desconectar mentalmente de nuestras obligaciones laborales y poder descansar.