

# 8 maneras de mejorar su equilibrio entre la vida laboral y personal cuando trabajas desde casa



Trabajar desde casa puede ser una experiencia positiva. Puedes participar de reuniones en pijama, ponerte cómodo con tu taza favorita mientras trabajas e incluso tener acceso a tu refrigerador constantemente. Sin embargo, trabajar desde casa tiene un gran desafío: mantener el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Cuando el trabajo está tan cerca como el sofá de tu sala de estar, puede ser bastante fácil simplemente seguir trabajando: como contestar un correo electrónico más, o manejar una planilla más...

Cada vez más personas están descubriendo las alegrías (y los desafíos) de trabajar de forma remota. Es por eso que hemos elaborado esta guía rápida llena de estrategias prácticas para equilibrar el trabajo y la familia. Siga leyendo para descubrir nuestros **ocho mejores consejos**. Tenemos uno para todos.

## 8 estrategias para mejorar el equilibrio trabajo-vida

La frase "equilibrio trabajo-vida" se originó durante la década de 1970 y describió la idea de que las personas necesitan asignar su tiempo por igual a su trabajo y a sus vidas personales para mantener una buena salud mental y física. Demasiado énfasis en el "trabajo" o la "vida" podría conducir a desequilibrios que causen estrés y problemas de salud.

Hoy en día, la investigación reconoce que el equilibrio entre la vida laboral y personal es fundamental para la productividad y la moral de los empleados. Muchas oficinas promulgan políticas para proteger este equilibrio, pero ¿qué sucede cuando ya no estás físicamente en una oficina, como en el caso de un empleo remoto? Tendrás que acercarte a tu equilibrio trabajo-vida consciente y proactivamente. Aquí te explicamos cómo.

### 1. Mantener espacios separados

Cuando viajas diariamente a una oficina, mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida es relativamente sencillo gracias a los entornos separados. En casa, sin embargo, tienes mucha menos separación física para reforzar la mental.



## 2. Mantente cómodo

Asegúrate de que tu espacio de trabajo esté configurado para maximizar tu comodidad física y poder concentrarse en el trabajo. Las herramientas y dispositivos aprobados por el ergonomista pueden ayudar.

Considerar:

- Un combo de teclado y mouse Pro Fit® Ergo (27210), para evitar la tensión en las manos y los brazos.
- El brazo del monitor SmartFit® Ergo (27572) para que puedas ajustar la altura y el ángulo de la pantalla.
- Uno de nuestros muchos apoyapies y respaldos para apoyar tu postura y mejorar la circulación.

## 3. Muévete con frecuencia

Mientras disfrutas de tu trabajo en tu hogar, recuerda tomar descansos y moverte. Sentarte en la misma posición durante períodos prolongados puede restringir el flujo sanguíneo y afectar los músculos.

Somos grandes admiradores de la regla 20-20-20. Según la Asociación Estadounidense de Optometría, debes tomarte un descanso de 20 segundos cada 20 minutos y mirar un objeto que esté al menos a 6 metros de distancia.

Del mismo modo, asegúrate de estirar su cuerpo para reducir la tensión muscular y mejorar la circulación sanguínea... te invitamos a utilizar la practica guía de Elongación de Kensington. ([www.accobrand.com](http://www.accobrand.com))

## 4. Establecer horas de trabajo

Cuando trabajas desde casa, puede ser fácil entrar en una rutina de "trabajar cuando sea requerido". Para la mayoría de las personas, eso significa "trabajar todo el tiempo".

Con el tiempo, eso lleva a trabajar más horas y mayores niveles de estrés. Tienes algunas opciones para combatir esto.

Tratar:

- Establecer un tiempo de "inicio" y "termino". Por ejemplo, programa tu trabajo de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. Te ayudará a organizar el resto de tu día y evitará que veas tu trabajo durante tu tiempo personal o familiar.
- Programación de descansos. Trata de reflejar cómo se vería tu horario regular de vacaciones. Para muchas personas, eso es un almuerzo de 30 minutos o una hora, más dos descansos de 15 minutos.
- Organiza tu horario por actividad. Considera atender llamadas solo por la mañana, si es posible, y reservar la tarde para trabajar sin interrupciones. Eso evita que las reuniones pasen a tu tiempo personal.

## 5. Salga todos los días

Se ha demostrado científicamente que la luz del sol tiene un impacto en tus niveles de serotonina, así que asegúrese de salir todos los días. Programa tiempo en tu horario para salir a caminar, disfrutar de la naturaleza, pasear al perro o hacer un ejercicio más extenuante. Volverás sintiéndote renovado, descomprimido y lleno de energía para reanudar el trabajo.

## 6. Dale a tu vida personal toda tu atención

Hemos mencionado la configuración para brindarle al trabajo toda tu atención. Asegúrate de hacerlo también para tu hogar y tu vida personal.

Eso significa:

- Enfatizar una mesa de desayuno o cena sin dispositivo. Pon el foco en tu familia.
- Mantener el teléfono en silencio cuando toma descansos o almuerza. O mejor aún, déjelo en su espacio de trabajo.
- Priorizar planes con amigos o familiares fuera de sus "horas de trabajo". Cumpla con sus compromisos para reforzar la separación entre tu trabajo y tu vida personal.

## 7. Conéctese digitalmente

Internet es bastante sorprendente. Ofrece una gran cantidad de herramientas que nos facilitan la vida al alcance de la mano. Entre esas herramientas se incluyen los medios para mantenerse en contacto con amigos o familiares que no puedes ver cara a cara.

Si actualmente trabajas solo desde tu casa, tiene familiares o amigos que viven lejos o forma parte de un equipo de trabajo remoto, considera algunas de nuestras herramientas favoritas para conectarse con ellas:

- Teams: Teams es parte del ecosistema de Microsoft y permite a los colegas colaborar de forma remota en un único entorno de Office.
- FaceTime, Snapchat y Skype: estas aplicaciones son videotelefonía: te permiten hablar con alguien mientras transmites un video (una videollamada).
- Discord: una aplicación gratuita que también está disponible en tu computador permite chats grupales de texto y voz entre usuarios.

## 8. No revise tu teléfono antes de acostarte

Todos estamos familiarizados con quedarnos dormidos mientras miramos Instagram. Cuando trabajas desde casa, el impulso puede ser fuerte para hacer lo mismo con tu correo electrónico. Eso no solo te someterá a una luz azul que interrumpe el sueño, sino que también puede ponerte nervioso y estresado nuevamente. En cambio, crea una rutina antes de acostarte que implique guardar el teléfono al menos una hora antes de dormir. Considera configurar el modo "no molestar" para silenciar todas las notificaciones hasta la mañana.

## La salud es holística - Kensington puede ayudar

Trabajar desde casa es muy popular, pero requiere atención adicional para el equilibrio entre el trabajo y la vida. Hemos cubierto algunos consejos prácticos para ayudarte a maximizar tu productividad mientras proteges tu tiempo personal o el tiempo que pasa con amigos y familiares. Ahora tienes nuevas estrategias para aprovechar al máximo tu día y el resto de tu tiempo. Por lo tanto, avanza y disfruta de una productividad remota y sin estrés.

