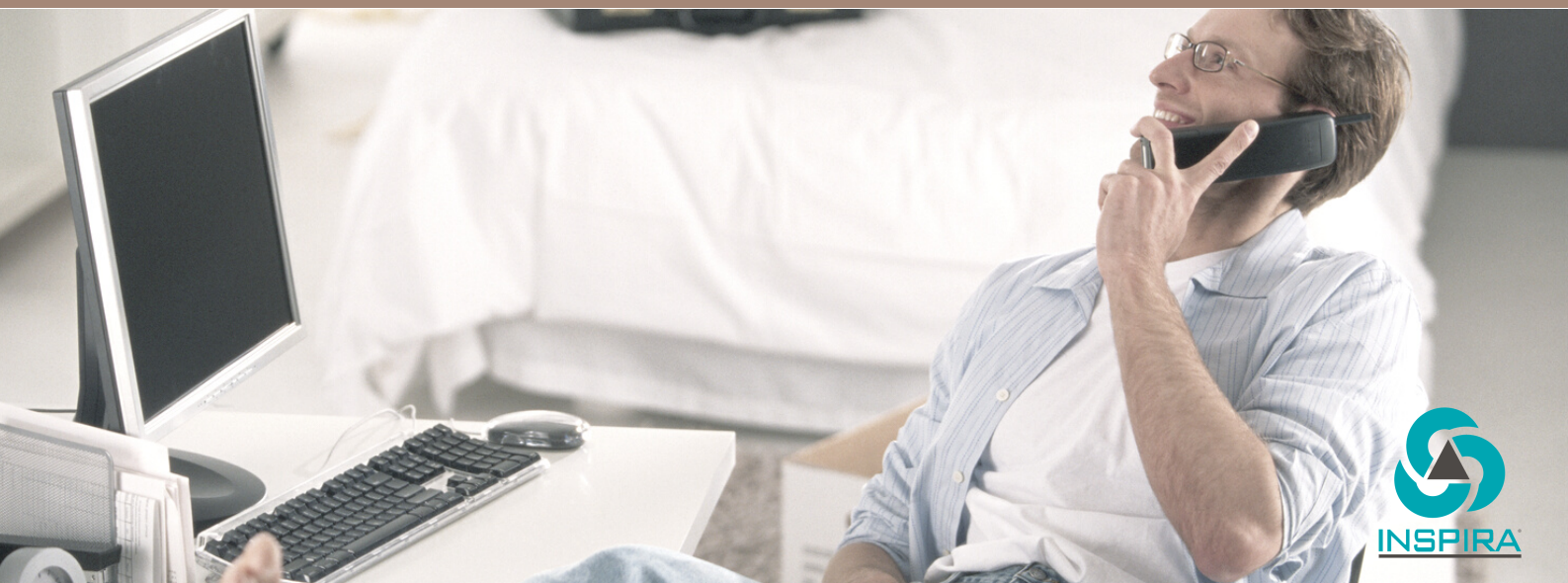


# UN RETO MÁS... TRABAJAR DESDE CASA

¿COMO ASEGURARA LA PRODUCTIVIDAD?



Ante situaciones de crisis, los seres humanos somos adaptativos. Es decir, buscamos la manera de afrontarlos y adaptarnos a nuestras nuevas realidades. Por ejemplo, en enero vivimos la situación de los temblores. Hoy día, enfrentamos otra nueva realidad, el COVID19. Como medida preventiva se ha requerido un período de aislamiento . Muchos de los patronos han optado por implementar el trabajo remoto. Sin duda alguna, dentro de nuestros hogares pueden surgir distracciones y estresores que pueden afectar nuestra productividad.

## *Consejos que le ayudarán a optimizar su productividad y adaptarse a trabajar desde su hogar*

1. ¡Vístase! - Para algunas personas, la posibilidad de quedarse en pijama todo el día es un aspecto tentador de trabajar desde casa.
2. Pero bañarse y vestirse no solo mejorará tu estado mental, sino que te preparará psicológicamente para comenzar a trabajar.
3. Fija un horario- Define una rutina y un horario y no salgas de él. Así, te será más fácil en estos días separar trabajo de tu vida personal
4. Mantén contacto virtual con otros profesionales y clientes- habla con otros profesionales, con los compañeros de trabajo y clientes
5. Haz un cheklist de las tareas por realizar
6. Apaga las distracciones
7. Focaliza tu atención en la tarea

Aplica estas técnicas para que pueda acoplarse a esta transición de una manera más saludable y efectiva. Si necesita asistencia y herramientas para manejar procesos de crisis, en Inspira podemos ayudarles.

¡Llámanos, en INSPIRA te  
queremos saludable!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM

¡Ahora con  
**Servicios  
Virtuales**  
disponibles a  
través de tu  
Programa de  
Ayuda al  
Empleado!

