



powered by

navigate^o

BIENESTAR EN EL TRABAJO

Cómo crear un espacio de trabajo saludable en casa

Ya sea que trabaje de forma remota a tiempo completo u ocasionalmente, tener un espacio de trabajo claramente designado en su hogar podría mejorar su bienestar. Sin límites claros, es mucho más fácil distraerse o confundirse acerca de hacia dónde enfocar su energía.

Aquí se detallan algunos aspectos que debe considerar al organizar una oficina en casa saludable:

Escritorio

Asegúrese de que su escritorio esté a una altura cómoda para evitar tensiones y distensiones musculares. Algunos escritorios tienen manivelas que le permiten elevarlo y convertirlo en un escritorio de pie.

Iluminación

Se ha demostrado¹ que la luz natural mejora el estado de ánimo, la creatividad y la calidad del sueño. Si es posible, coloque su escritorio cerca de una ventana o en una habitación con mucha luz natural.

Silla

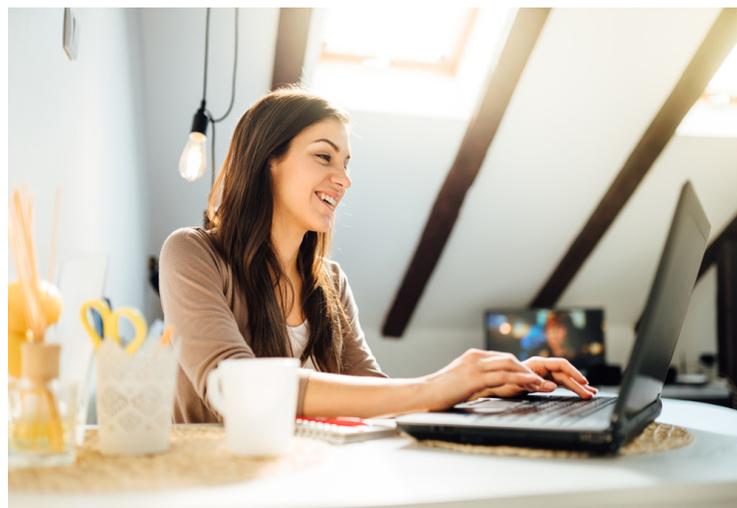
Seleccione una silla que sea cómoda y ergonómicamente adecuada. Asegúrese de que sirva de apoyo² adecuado para su espalda y le permita colocar los pies en el piso.

Ruidos

Piense en qué entorno trabaja mejor. ¿Necesita silencio total o puede trabajar independientemente de los niveles de ruido externo? Si hay pocos espacios silenciosos en su hogar, considere usar auriculares con cancelación de ruido.

Pequeños descansos

Designe un espacio donde pueda almorzar y tomar pequeños descansos. Esto le dará la oportunidad de estirarse y recargar energía después de períodos de concentración intensa. Si cuenta con espacio suficiente, considere optar por una estación de trabajo con cinta para correr incluida, donde pueda caminar y trabajar simultáneamente.



Independientemente de la frecuencia con la que trabaje desde casa, designar un espacio de trabajo específico reducirá sus distracciones al mínimo y le permitirá ser más productivo, sin descuidar su bienestar en el proceso.

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4031400/>

2. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/office-ergonomics/art-20046169>



powered by

navigate^o



Consejos para administrar el tiempo

Sea honesto: ¿Qué tan bien administra su tiempo? Si descubre que posterga las cosas con frecuencia o no cumple con los plazos de forma regular, podría ser el momento de reevaluar sus hábitos de administración del tiempo ³.

Intente incorporar en su rutina diaria estos sencillos consejos para administrar su tiempo:

Programe sus tareas

Estime cuánto tiempo tomará cada tarea de su lista y planifique de acuerdo a ello. Para tareas recurrentes, use la configuración del cronómetro en su teléfono para determinar cuánto tiempo realmente toma la tarea. Esto le permitirá ser más preciso con sus estimaciones en el futuro.

Configure un temporizador

Si tiende a perder la noción del tiempo mientras trabaja en proyectos, use un temporizador que le avise que debe tomar un descanso periódicamente. Los temporizadores también pueden ayudarlo a cumplir con lo establecido, en especial si está haciendo malabares con varios proyectos.

Proteja su energía

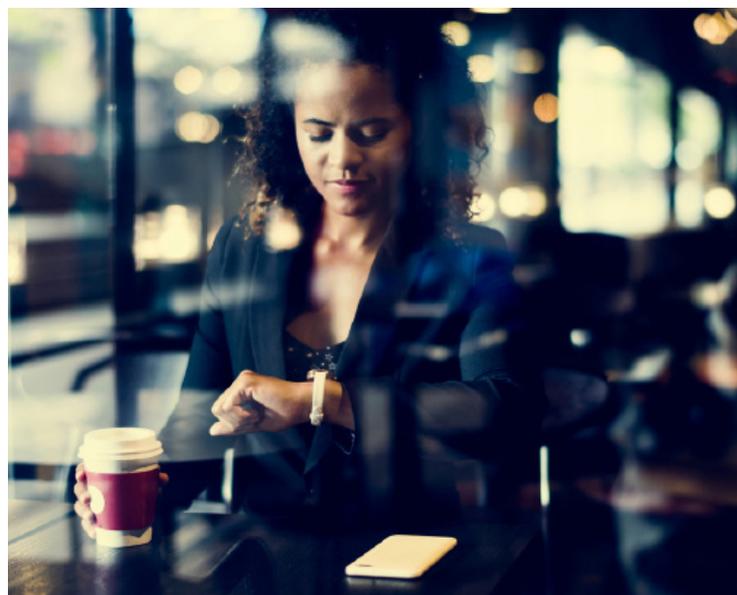
Asegúrese de programar sus actividades de cuidado personal con anticipación. Tome pequeños descansos durante el día y programe previamente las comidas para evitar el agotamiento.

Establecer (y hacer cumplir) los límites

Las interrupciones pueden reducir drásticamente su productividad. Muéstrase como no disponible; puede bloquear horarios en su calendario o colocar carteles de “no molestar” cerca de su espacio de trabajo.

Reduzca el tiempo en pantalla

Establezca límites⁴ en la cantidad de tiempo que dedica en pantalla mirando las redes sociales o las noticias. Programe el tiempo que planea asignar a estas tareas agregándolas a su calendario. Si siente la tentación de mirar con mayor frecuencia, elimine las aplicaciones de su teléfono o desactive las notificaciones.



Ponga en práctica estos consejos de administración del tiempo y vea cómo afectan su productividad.

3. <https://emblog.mayo.edu/2014/10/02/a-very-basic-primer-on-time-management/>

4. <https://blog.globalwebindex.com/chart-of-the-day/daily-time-spent-on-social-networks/>



powered by

navigate°

La bondad es contagiosa

La bondad⁵ es una fortaleza de la personalidad, la cual es más fácil de reconocer en acción que de definir. Piense en las personas de su vida con las que más disfruta estar. Lo más probable es que muestren gestos de bondad con frecuencia e iluminen la habitación cada vez que entran.

Las palabras que se asocian con mayor frecuencia con la bondad incluyen generosidad, amabilidad, buena voluntad, gracia, comprensión y altruismo. Estas virtudes son los pilares de las relaciones saludables, tanto a nivel personal como profesional.

La bondad es contagiosa. Un pequeño acto de bondad puede hacer que la persona que lo recibe no solo devuelva el gesto, sino que también lo replique con otros. Así, la bondad tiene un efecto acumulativo.

Los actos de bondad al azar⁶ son gestos espontáneos de buena voluntad que se producen sin la expectativa de recibir algo a cambio. Son pequeños obsequios que se dan a los demás sin otra razón que alegrar la vida de otra persona.

Aquí hay algunos ejemplos de cómo puede alegrarle el día a alguien con un acto de bondad al azar:

1. Patrocine el proyecto escolar de un niño.
2. Recoja basura durante un paseo.
3. Dígale a alguien que lo aprecia (y especifique por qué).
4. Pague la cuenta del peaje o una taza de café a la persona detrás de usted en la fila.
5. Deje una buena propina.
6. Escriba a mano una nota de agradecimiento.
7. Ábrale la puerta a otra persona.
8. Haga una donación.
9. Enséñele a alguien cómo hacer algo.
10. Envíele a alguien un paquete de atenciones.

¿Cuáles son algunos otros actos de bondad al azar que agregaría a esta lista?



5. <https://ahdictionary.com/word/search.html?q=kind>

6. <https://www.randomactsofkindness.org/the-kindness-blog/2943-50-kindness-ideas-for-random-acts-of-kindness-day>



powered by

navigate^o

RECETA

Wraps de ensalada Cobb

INGREDIENTES

- 2 tazas de pechuga de pollo cocida, cortada en cubos
- 1/2 taza de aguacate cortado
- 4 tiras de tocino, cocidas y desmenuzadas
- 1 tallo de apio cortado en rodajas finas
- 1 cebolla verde cortada en rodajas
- 2 cucharadas de aceitunas maduras picadas
- 2 cucharadas de queso azul desmenuzado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de miel
- 1-1/2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 de cucharadita de eneldo
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 hojas de lechuga romana, rasgadas
- 4 tortillas de trigo integral (de 8 pulgadas), calientes
- 1 tomate mediano picado

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente pequeño, mezcle el pollo, el aguacate, el tocino, el apio, la cebolla, las aceitunas y el queso.
2. En otro recipiente pequeño, mezcle el jugo de limón, la miel, la mostaza, el ajo, el eneldo, la sal y la pimienta.
3. Incorpore el aceite.
4. Vierta sobre la mezcla de pollo; revuelva para cubrir.
5. Coloque lechuga romana en cada tortilla; coloque 2/3 de taza de la mezcla de pollo.
6. Esparza el tomate y enrolle.

Tiempo total:

15 minutos

Porciones: 4



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Calorías kcal	372
Carbohidratos g	32
Grasa g	14
Proteína g	29
Sodio mg	607
Azúcar g	6

Fuente:

<https://www.tasteofhome.com/recipes/cobb-salad-wraps/>