Publicado en Madrid el 08/04/2020

Herbalife Nutrition recomienda diez consejos para teletrabajar de forma efectiva

La emergencia sanitaria por el coronavirus ha cambiado la forma de trabajar. El trabajo a distancia -a través de las tecnologías de la información- ha permitido que gran parte de la economía siga funcionando, pero compartir espacio personal y profesional puede generar desequilibrios físicos y emocionales. Herbalife Nutrition ofrece diez consejos para teletrabajar de forma saludable y productiva, para que las rutinas y relaciones familiares no se vean afectadas

La emergencia sanitaria por el coronavirus ha impuesto medidas de confinamiento que han cambiado de un día para otro la forma de vivir y trabajar. Ante la imposibilidad de salir a la calle, muchas empresas y trabajadores autónomos han optado por el teletrabajo o trabajo a distancia como forma de mantener la actividad productiva desde el hogar.

Sin periodo de adaptación, este cambio tan radical puede acarrear en las personas sensación de soledad y aislamiento, frustración, ansiedad o falta de motivación, por lo que es necesario seguir una rutina y normas para que la actividad profesional sea eficiente y no afecte a la vida personal.

Herbalife Nutrition, compañía global especializada en nutrición y estilo de vida saludable, ha preparado una serie de recomendaciones para aprovechar mejor el tiempo dedicado al teletrabajo, incrementar la productividad y promover la alimentación saludable en casa.

- Seguir una rutina diaria: Trabajar desde casa debería ser igual que hacerlo desde la oficina. Es importante respetar los horarios habituales de trabajo y de descanso. Levantarse un poco antes de comenzar la jornada laboral le permite al organismo que se adapte. Antes de encender al ordenador, se debería realizar alguna actividad física, leer o escuchar un poco de música. Organizar la carga de trabajo es fundamental para priorizar lo más importante y complicado al inicio, cuando se está más activo y despierto, y dejar para el final de la jornada las actividades rutinarias.

- Establecer límites y compartir responsabilidades: Se debe explicar a los coinquilinos que se está trabajando, incluso desde la casa. Esto es especialmente importante si hay niños en casa, que suelen pedir más atención por parte de los adultos. Ante un escenario como el actual, donde varios de los miembros de la familia trabajan, las labores domésticas habituales (cocinar, lavar la ropa, lavar los platos, limpiar) deben dividirse entre todos en los horarios que sean más cómodos para cada uno.

-Tomar pequeñas pausas: Hay que destinar pequeños momentos para descansar durante la jornada laboral. Es la ocasión para levantarse de la silla, estirar las piernas y los brazos, cambiar de habitación, acariciar a las mascotas, alejarse de las pantallas por algunos minutos y tomar el sol, aunque sea por la ventana. Por cada hora de trabajo se debería descansar al menos 5 minutos.

- Respetar los horarios de las comidas: Se debe desayunar, comer y cenar en un espacio distinto del que se ha destinado para la jornada laboral. Hay que aprovechar este momento para compartirlo en familia y despejar la mente del trabajo. Hay que tratar de hacer 3 comidas diarias con 1 o 2 tentempiés.

- Alimentarse de forma saludable: Permanecer mucho tiempo en casa puede llevar a consumir alimentos no saludables con alto contenido de grasas y azúcares y en cantidades abundantes. Al elegir los alimentos se deben tomar en cuenta los 4 grupos esenciales que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario: las proteínas, presentes en el pescado, las carnes magras, el pollo, los derivados de soja y los productos lácteos; las vitaminas y los fitonutrientes, presentes en las frutas y los vegetales; los probióticos y los prebióticos; y los ácidos grasos omega-3. Se debe establecer un menú semanal que ayude a elegir qué comprar en el supermercado.

- Cambiarse de ropa: Aunque pueda ser tentador y muy cómodo estar en pijama todo el día, cambiarse de ropa tiene un efecto psicológico positivo, pues separa la vida personal de la laboral. Cambiar el pijama por otra ropa dará una clara señal al cerebro de que es hora de activarse.

- Elegir un espacio específico para crear laoficina virtual: Al igual que como sucede con la ropa, es importante separar los espacios personales de los que se van a dedicar a desarrollar la actividad profesional. No trabajar desde la cama ni desde la cocina. Destinar un espacio neutro para transformarlo en un despacho -con todos los elementos tecnológicos necesarios- y garantizar que no interfiera con los espacios de los compañeros o familiares. Lo ideal es usar un ordenador y un móvil específicos para el trabajo y así separar las conversaciones personales de las laborales.

- Evita las distracciones: Trabajar desde casa puede generar muchas más distracciones que hacerlo desde la oficina. En la medida de lo posible hay que evitar cualquier interrupción que dificulte la realización de las tareas. Alejarse de las redes sociales y de los mensajes de WhatsApp ajenos al trabajo es útil.

- Mantener la comunicación con los compañeros de trabajo: Trabajar desde casa no debe convertirse en una experiencia solitaria. Es más importante que nunca mantener la comunicación efectiva por vía telemática con los compañeros de trabajo para aumentar la motivación, la productividad y distribuir las tareas de forma satisfactoria. Para ello existen muchas herramientas como el correo corporativo, los grupos de WhatsApp y otras aplicaciones que permiten mantener videoconferencias programadas con agendas predefinidas y conversaciones más casuales en tiempo real.

- Planificar una rutina semanal de ejercicios: Realizar sesiones de ejercicios al menos 3 veces por semana. Las opciones son múltiples y se debe elegir siempre alguna que motive. Los ejercicios de cardio, zumba, yoga o simples estiramientos están entre los más populares y gran cantidad de canales de YouTube ofrecen sesiones de entrenamiento de forma gratuita.

El teletrabajo puede ser una experiencia motivadora, enriquecedora y de gran crecimiento personal para todos. Aplicar estos consejos es primordial para generar hábitos que se puedan mantener en el tiempo sin causar desequilibrios en la rutina.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd
Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus Miembros Independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por Miembros Independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visitar IAmHerbalifeNutrition.com.

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:
NURIA SANCHEZ
917818090

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Sociedad E-Commerce Recursos humanos

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es