

En relación al trabajo remoto que realizan los empleados con motivo de la pandemia,

Tips para mantenerse productivo durante el aislamiento

- Se deben establecer horarios de trabajo y descanso fijos para mantenerse activo.

Bogotá, 3 de julio 2020

Debido a la pandemia del COVID-19, que está enfrentando en este momento la población mundial, la mayoría de empresas han permitido y experimentado que sus empleados trabajen de forma remota para evitar exponerlos al virus.

Durante este tiempo que los trabajadores estén en casa, es aconsejable que organicen una rutina con tiempos establecidos para descansar, hacer pausas activas y lograr cumplir con todas sus labores. Por esto Olivia Rico, directora de Recursos Humanos del Grupo EULEN Colombia, recomienda:

1. Organice un sitio que se destine exclusivamente para trabajar; en lo posible evitar que sean lugares como la cama o la habitación ya que lo importante es que sea un espacio del cual se puedan desconectar cuando termine la jornada laboral.
2. Establezca horarios específicos para trabajar, comer y descansar. Es aconsejable que dos veces en el día haga pausas activas en las que puedan estirar el cuerpo.
3. Realizar un calendario de actividades laborales, en el que organice el tiempo que podría gastar en cada actividad. Las redes sociales son una gran distracción, por esto, a menos que hagan parte de su trabajo, evite estar en ellas hasta que no cumpla con sus metas diarias.

La incertidumbre y el aislamiento son situaciones que pueden generar ansiedad y otras enfermedades, por esto es igualmente importante que cuide de su salud mental organizando tiempos para compartir con su familia, hacer videollamada con sus amigos y evitar que la soledad genere sentimientos negativos.

El Grupo EULEN es líder en la prestación de servicios generales a empresas y especialista en las actividades de limpieza, seguridad, servicios auxiliares (de logística, generales y de telemarketing), FSM (Facility Services & Management), servicios sociosanitarios, mantenimiento integral, trabajo temporal y medio ambiente. Fundada en 1962 en Bilbao, la compañía está presente en 14 países.

Grupo EULEN está adherido al Pacto Mundial y firmemente comprometido con la sociedad a través del desarrollo de políticas socialmente responsables: integración laboral de colectivos desfavorecidos, conciliación de la vida familiar y profesional para su personal de estructura, patrocinio y mecenazgo de la cultura y el arte, protección del medio ambiente, etc.

Para más información:

Nadya García
Avant Garde
e-mail: Nadyag@avantgarde-rp.com

Tel: 7029550

www.eulen.com