

¡Cuidado con las trampas del home office!



Para afrontar esta contingencia es necesario lograr sesiones de trabajo productivas y desarrollar **buenas prácticas** que mantengan el cuerpo y la mente activos.

El director de **Bienestar y Consejería del [Tec de Monterrey, campus Guadalajara](#)**, Marcos Vicuña, compartió consejos vitales para sintonizarnos en modo “trabajo” y lograr buenos resultados.

"Son los pequeños hábitos como vestirse y tender la cama, los que nos ayudan a entrar en 'modo trabajo'".

¡FUERA PIJAMA!

Utilizar ropa más cómoda no quiere decir que dejarte la pijama todo el día sea buena idea, ya que esto puede afectar en el rendimiento de la persona.

*"Son los **pequeños hábitos** como vestirse y tender la cama, los que nos ayudan a entrar en 'modo trabajo'..."*

Lo ideal es estar en una posición **cómoda**, más **no relajada**. Para esto, hay que estar sentados y hay que quitarnos la pijama”, afirmó Vicuña.

El experto recalcó que “**quitarse la pijama**” implica vestirse completamente y no sólo la parte visible en videollamadas. Quedarse con el pantalón de la pijama no es recomendable.



width="950" loading="lazy">

LA CAMA: ¡UNA TRAMPA!

Trabajar desde casa permite levantarse un poco más tarde al no tener que trasladarse, pero **quedarse en cama** mucho tiempo o todo el día **resulta contraproducente**.

“Estar todo el día en un mismo lugar puede causarnos sueño o flojera y al estar en casa la idea de **tomar una siesta** a cualquier hora se vuelve bastante tentadora”, señaló.

Por eso, **es importante tener un espacio determinado para trabajar** y así evitar la tentación de querer realizar las labores desde cama todo el día.

Vicuña explicó que el espacio de trabajo debe estar bien iluminado, tener **buena ventilación**, estar **libre de distractores** como la televisión y preferentemente usar un escritorio.

Sin embargo, enfatizó que “*no se debe olvidar la importancia de **tomar descansos ocasionales para pararse y moverse, ya que esto ayuda a reactivar tu cuerpo***”.

Marcos Vicuña es uno de los especialistas del programa "**T QUEREMOS**" que en cada campus del Tec cuida el bienestar integral de la comunidad estudiantil.



width="950" loading="lazy">

LEE TAMBIÉN:

