

CONOCE EL TRABAJO EN CASA

PLAN DE CONTINGENCIA COVID -19



Objetivo

del curso

Reconocer las buenas prácticas y cuidados que cada uno debe tener para realizar el trabajo en casa.

Aplica para todos los cargos de la compañía que atendiendo a las acciones preventivas y de reacción frente al COVID -19 no pueden desempeñar temporalmente sus funciones en las instalaciones de BIOFIX, realizándolas desde sus hogares.



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Autonomía y Organización:

responsabilidad, autodisciplina y uso de herramientas tecnológicas para cumplir con las funciones asignadas.

Orientación a objetivos:

capacidad de mantenerse alineado con los objetivos de la empresa y el área de trabajo durante el trabajo a distancia.

Establecer metas diarias, semanales, mensuales.

Resolución de problemas:

capacidad de trabajar de forma independiente, recursiva y con un gran sentido de autogestión.

Equilibrio:

capacidad de encontrar el punto intermedio y saludable entre la vida laboral y la personal.

Comunicación: habilidad de emplear diferentes canales y estrategias para mantenerse en contacto con el equipo de trabajo, asegurando la asertividad, escucha activa y la empatía

Palabras

Clave



Trabajo en casa

Conocerás qué es el trabajo en casa y su importancia



Pausa activa

Te contaremos que ejercicios puedes realizar



Higiene postural

Así podremos evitar lesiones mientras trabajas en casa

1. ¿Qué es el trabajo en casa?

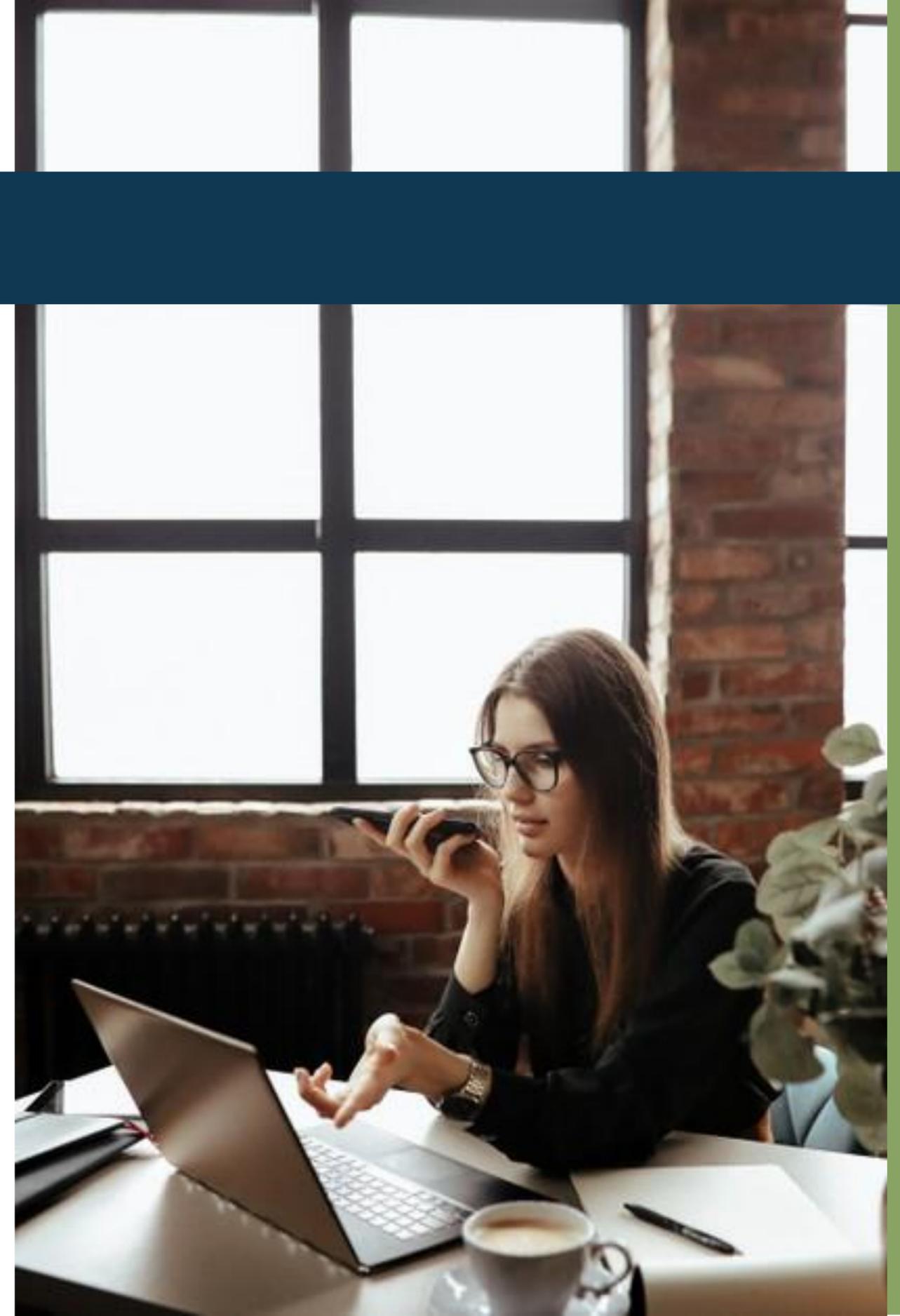
Todo lo que se debes saber y hacer para tener un buen espacio laboral desde casa



TRABAJO EN CASA

El trabajo en casa es una medida excepcional y extraordinaria, y no está establecida de manera permanente, en el caso de BIOFIX se maneja como plan de contingencia temporal ante el COVID 19.

Para realizar este trabajo es fundamental la utilización de tecnologías para facilitar la comunicación entre las partes.



Acuerdo y cumplimiento de resultados esperados

Trabajo desde cualquier lugar que garantice la buena higiene postural

Uso de dispositivos tecnológicos

Trabajo autónomo y responsable

CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO EN CASA

Reuniones virtuales

Evaluación por resultados



BUENAS PRÁCTICAS DE TRABAJO EN CASA



Cuando se empieza a trabajar desde casa, las rutinas cambian y es necesario realizar algunas acciones que nos permitan mantener buenos hábitos para nuestra salud mental y física, por eso a continuación te daremos algunas recomendaciones.



REALIZAR UN LISTADO DE ELEMENTOS NECESARIOS:

Téngalos al alcance, así se ahorra tiempo y se evitan distracciones.

MANTENER UN HORARIO:



usar el despertador y prepararse. Si se trabaja desde la cama se puede perder la concentración. Vestirse con un look adecuado al nuevo espacio de trabajo es una de las formas en que el cerebro percibe que debe estar listo para hacer las labores.

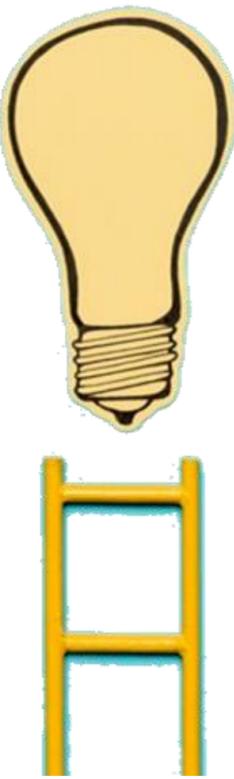
DESCANSAR, HIDRATARSE Y EJERCITARSE:

Recuerde reservar entre 5 y 10 minutos por cada hora de trabajo para hacer pausas activas, descansar la vista y las piernas, comer o tomar algo.



RETARSE DIARIAMENTE:

No solo se deben plantear metas diarias, semanales y mensuales; es bueno que las escriba, la tengas a la vista y se esfuerce por lograrlas.



2. ¿Cómo realizar un buen Trabajo en casa?

Para realizar las funciones en la modalidad trabajo en casa, se debe tener en cuenta algunas cosas que ya se realizan en la oficina y de forma habitual



Pausas

Activas

Las pausas activas: son sesiones de **ACTIVIDAD FÍSICA** desarrolladas en el entorno laboral cada 60min, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.



Ventajas y beneficios de realizar pausas activas:

- ✓ Disminuyen el riesgo de enfermedades profesionales.
- ✓ Favorecen el mejoramiento de la postura.
- ✓ Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga (visual y corporal).
- ✓ Favorecen la capacidad de concentración.
- ✓ Mejoran el desempeño laboral.



<https://www.youtube.com/watch?v=blnNeQbaasw>



Futura Activa – Pausas activas en el trabajo

815 vistas

👍 ME GUSTA

👎 NO ME GUSTA

➦ COMPARTIR

≡+ GUARDAR

...



Positiva Compañía de Seguros S.A.

SUSCRIBIRSE

VIDEO

HIGIENE POSTURAL

La higiene postural es un conjunto de normas que consiste en mantener una **posición correcta** del cuerpo mientras esta en movimiento o en quietud, para evitar posibles lesiones, aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral al realizar cualquier actividad diaria, evitando dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.





HIGIENE POSTURAL

TIPS DE

1.

La silla debe tener una altura que te permita apoyar los pies teniendo las rodillas a la altura de la cadera con un ángulo de 90 grados

2.

El espaldar de la silla debe tener una curvatura normal de la columna

3.

Levante la pantalla del computador para que quede a la altura de sus ojos, de esta manera no tendrá que agacharse ni hacer esfuerzos para ver la información.

4.

Cada 50 minutos levántate de su puesto de trabajo y estírate durante 5 minutos

5.

Mantén la espalda erguida y recta con los pies completamente apoyados

6.

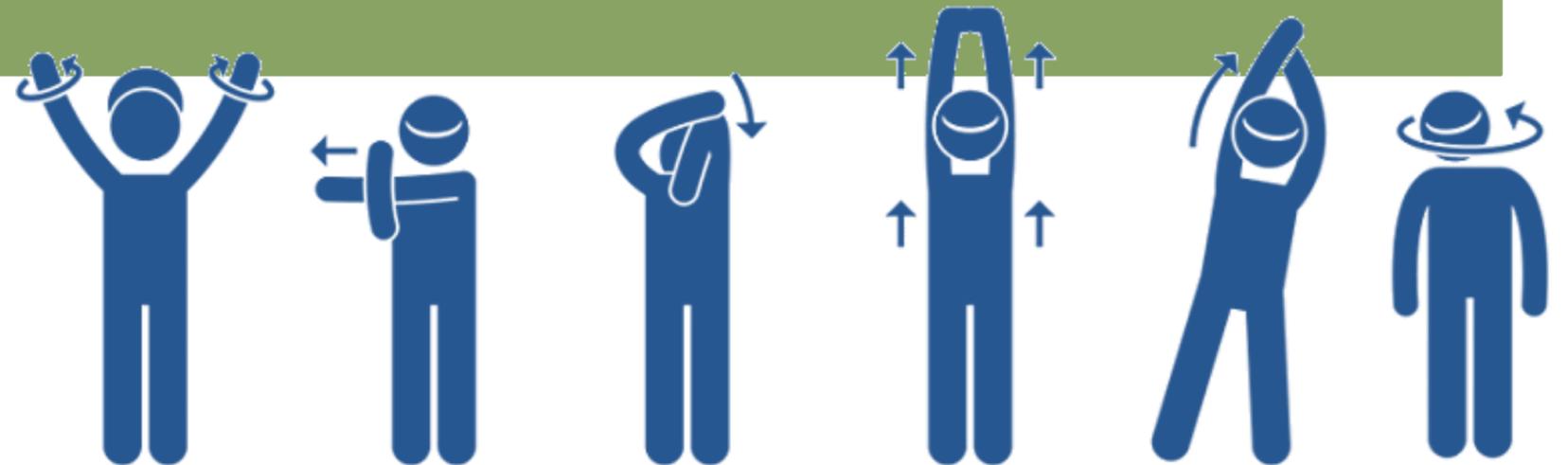
Siéntate apoyando la columna firmemente contra el respaldar

7.

El teclado debe estar al nivel de los codos

8.

Se recomienda que la iluminación sea natural evitando al máximo el brillo o reflejos en la pantalla



SIGUE TODAS LAS RECOMENDACIONES

Y logra un trabajo en casa exitoso, recuerda que si tienes alguna novedad o solicitud puedes reportarla al correo: talentohumano@biofix.com.co

