



GARNIER
ENHANCING LAND

Teletrabajo y la salud mental en tiempos de COVID-19

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), 8 de cada 10 personas alrededor del mundo cambiaron su dinámica laboral desde que inició la pandemia, es decir, 2.700 millones de trabajadores.

Las empresas han tenido que adaptarse rápidamente a nuevas modalidades de producción, venta y distribución de sus productos. Con respecto al teletrabajo, en algunas empresas este se implementaba anteriormente de forma paulatina y a raíz de la pandemia, muchas han tenido que realizar un cambio abrupto que podría afectar la productividad de sus colaboradores.

Garnier & Garnier realiza teletrabajo desde el pasado 13 de marzo. Antes de esa fecha, las personas podían optar por esta opción un día a la semana, sin embargo esta transición los ha impulsado a investigar e implementar buenas prácticas de manera que se facilite la transición tanto a nivel instrumental como psicológico en sus colaboradores.

Para quienes están trabajando en este mismo proceso, compartimos algunas de ellas:



Cada semana se realiza una **reunión virtual** con toda la empresa, en la cual damos a conocer los avances generales de la organización y directrices con respecto al COVID-19. Se abre un espacio para consultas para promover la transparencia y apertura.



“**Garnier Challenge**” es una iniciativa de Recursos Humanos para mantener el sentido de pertenencia y la cohesión dentro de la organización. Cada semana la persona ganadora del reto propone uno nuevo, esto promueve que los colaboradores se apropien de la iniciativa y se publica en la plataforma de comunicación digital oficial de la compañía.



Hacemos **yoga virtual semanalmente** y mantenemos el beneficio a los colaboradores en un gimnasio de la zona, que ahora implementó las clases de forma virtual.



Con el fin de promover la salud ocupacional en las casas, se realizó un inventario de personas con **necesidades de mobiliario** y se facilitó el transporte hacia sus casas de equipo como monitores y sillas.



Coordinamos con el **médico de empresa** y los colaboradores la entrega de medicamentos para tratamientos crónicos.



Diariamente **se envían consejos** de trabajo en casa, finanzas familiares, juegos para niños y otras actividades que puedan dar apoyo emocional a las familias que se encuentran en sus casas.

Mientras realice teletrabajo es importante que:



Dedique un área exclusiva para trabajar en casa: Utilice un sitio cómodo que se adapte a sus necesidades, en donde ojalá haya luz natural y aparte los objetos que puedan distraerlo. Descarte lugares como el sofá o la cama.



Planifique su día: Cree una rutina en la que identifique las labores a las que debe darles mayor prioridad y respete los tiempos de descanso.



Establezca un horario de trabajo: esto le permitirá que en la compañía conozcan los tiempos en los que estará conectado y aumentará la productividad.



Asegúrese de contar con los recursos necesarios: Revise aspectos como la calidad del internet y la ergonomía del mobiliario en el que trabaja.



Saque tiempo para descansar: es importante aprovechar los espacios libres para realizar alguna actividad que le retroalimenta de manera positiva.



Mantenga contacto con sus compañeros: aproveche las herramientas tecnológicas para crear comunidad y mantener la motivación.



Alimente sus relaciones sociales y mantenga su cuerpo en movimiento: Programe un rato con sus amigos o familia de manera virtual y recuerde ejercitarse siempre que le sea posible.