

El riesgo del burnout

Como líderes es prioridad dar soporte a los colaboradores y a la cultura de la organización creando las condiciones óptimas para un trabajo remoto exitoso.

Tú puedes ayudar a los colaboradores a transitar al trabajo remoto evitando el burnout

FACILITA LOS HORARIOS FLEXIBLES

Algunos colaboradores son más productivos en la mañana y otros en la tarde. Da oportunidad de elegir el horario de trabajo en que se sientan más activos.



1

2



SUGIERE LA CREACIÓN DEL ESPACIO PARA EL TRABAJO

Compartir el espacio en casa será extraño. Indica que acuerden el lugar y horarios que ocuparán para realizar sus actividades.

RECOMIENDA EL CUIDADO DE LOS SANOS LÍMITES

La delgada línea, “Casa” y “Trabajo” puede rebasarse rápidamente. Alienta a que se establezcan límites entre su rutina de casa y actividades de trabajo.



3

4



PRIORIZA EL BIENESTAR

Despégate de esa silla y actívala. Anima a que caminen, se estiren y beban agua regularmente a lo largo del día.

PROMUEVE LA RECREACIÓN Y ENTRETENIMIENTO

Es tentador pasar horas viendo la serie favorita. Sugiere que reserven tiempo para una clase de fitness, actividades culturales o manualidades.



5

Ayudar a los colaboradores a priorizar su salud y bienestar los hará sentir mejor, mantenerse saludables y estar disponibles para seguir adelante.