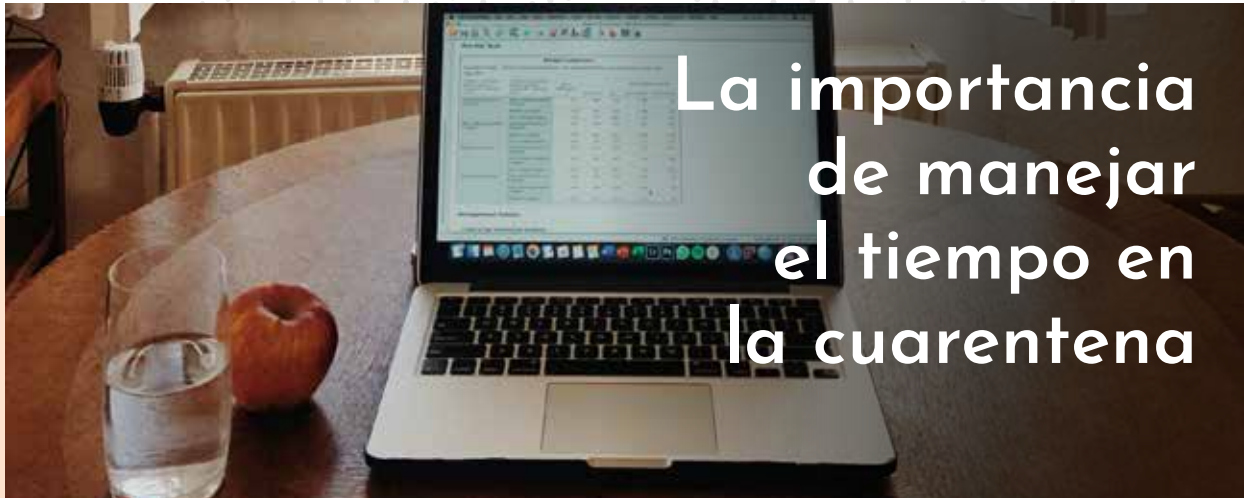


# SENA

## INFORMA

Edición No. 2  
4 de mayo de 2020



Como consecuencia del COVID - 19 y gracias a los avances en la tecnología, el número de personas que laboran en casa en Colombia -particularmente en el SENA- creció en los últimos dos meses de forma desmesurada; sin embargo, el ritmo de adaptación a esta nueva forma de flexitrabajo o trabajo en casa ha hecho que revaluemos el manejo del tiempo en nuestras vidas y en nuestros hogares.

Sin importar el ángulo desde dónde lo miremos, un día tiene 24 horas y por mucho que quisiéramos no se puede alargar más; de cada uno de nosotros depende aprovecharlo al máximo, por ello es importante organizar nuestros días, establecer plazos, delegar y priorizar tareas para optimizar al máximo el valor de nuestro tiempo.

Para muchas personas el flexitrabajo o trabajo en casa representa una excelente oportunidad de vida sin desplazamientos y en muchos casos, sin el estrés que implica estar en la oficina. Entre otras ventajas está el ahorro que implica estar en casa, así como el pasar y compartir tiempo en familia.

Por otro lado, están el aislamiento y la soledad, el sentarse horas al frente del computador, tablet, ipad o celular y las fallas de conectividad. Además, nos encontramos con la "pérdida de tiempo" o tiempo muerto, que paradójicamente es el más vivo de todos. No obstante, esos momentos son los que se deben aprovechar para meditar, para escribir o para dibujar sin un propósito. Permítete ese tiempo de lujo para ti.

Definitivamente hoy más que nunca en nuestra nueva realidad de vida, precisamos administrar bien el tiempo, generar equilibrio entre nuestro trabajo y la vida personal. Necesitamos recordar que el placer de vivir está en tener más calma y menos objetos, más tiempo y menos posesiones, por eso te invito a reconectarte contigo mismo y luego sírvete y disfruta de ese bufet.

**Eduardo Aponte Hurtado**  
Psicólogo Ocupacional  
Regional Tolima