

FORMAS CREATIVAS DE MANTENERSE CONECTADO CUANDO NOS MANTENEMOS ALEJADOS

Por Poly | 26 de mayo de 2020

Nuestra necesidad de conexión humana es parte esencial de nuestro propio bienestar y forma de vida, un hecho que es central en nuestra misión aquí en Poly.

Más que nunca antes, permanecer conectado es increíblemente importante. Desde el trabajo y las relaciones personales hasta las citas con el médico, algunas de nuestras conexiones más importantes se han digitalizado para mantener a la gente unida, incluso mientras estamos alejados. Si estás buscando formas de mantenerte en contacto, sigue leyendo para encontrar formas creativas de mantenerte conectado con las personas importantes en tu vida.

ACTIVIDADES DE CREACIÓN DE EQUIPOS VIRTUALES

Para algunos, el cambio a trabajar desde casa no ha sido fácil. Mantener a los empleados y compañeros de trabajo conectados es esencial para minimizar el estrés y mantener la productividad del trabajo. Las actividades de creación de equipos virtuales son una gran manera de ayudar a los empleados a conocerse cada uno de ellos y a levantar la moral.

Las plataformas de videoconferencia como Zoom son una gran opción para albergar actividades de creación de equipos virtuales. A continuación, algunas de nuestras actividades favoritas para mantenerse conectado con los compañeros de trabajo desde casa.



Show-And-Tell

Algunos de los recuerdos más entrañables de su infancia pueden incluir el tan esperado día de "enseña y cuenta" en la escuela. Resulta que "enseña y cuenta" también es una divertida actividad virtual de creación de equipos para los compañeros de trabajo. Una forma en la que esto podría funcionar es que cada miembro del equipo tiene aproximadamente uno o dos minutos para compartir algo tangible o intangible al principio de la llamada. Esto puede ir desde las galletas que horneaste en tu hora de almuerzo hasta la exótica mascota que nadie sabía que tenías. Esto no sólo da una idea de la vida de la gente con la que trabajas, sino que también es una forma única de romper la monotonía de las reuniones regulares.

Visitas virtuales a la oficina en casa

Los compañeros de trabajo pueden divertirse mostrando sus arreglos de oficina en casa y cualquier modificación

que hayan hecho para apoyar el trabajo desde su hogar.

Esta es una actividad que puede realizarse invitando a los miembros del equipo a una reunión virtual con el propósito de conectarlos, compartiendo consejos y trucos, o puede simplemente servir como un rompehielos al comienzo de una reunión virtual regular.

Horas felices semanales

Las horas felices en video son una gran manera de mantenerse social después de las horas de trabajo. Ya sea que tu hora feliz sea seca o no, las horas felices permiten que los compañeros de trabajo pasen tiempo juntos sin estar en "modo de trabajo". Configura la vista de cuadrícula en tu videoconferencia para que todos puedan verse y dedicar una hora a pasar el rato. A veces, establecer un tema de la semana puede ayudar a que las conversaciones fluyan, como "¿cuál es tu restaurante favorito en la ciudad?" O, "¿a dónde irás de vacaciones cuando puedas?"



ACTIVIDADES VIRTUALES PARA LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

Estamos conectados por la relación como seres humanos. Por lo tanto, extrañar a la familia y a los amigos es una de las cosas más difíciles de tratar durante la cuarentena, especialmente cuando significa no celebrar juntos cumpleaños, graduaciones y otros eventos especiales. No poder estar físicamente allí para apoyar a los individuos en momentos de tristeza y drama también es muy difícil. A continuación se presentan varias ideas que pueden ayudarle a mantenerse conectado con sus seres queridos, así como a cuidar de tí mismo y de tu familia:

Comidas de grupo

Poly se asocia con las principales plataformas de videoconferencia que son increíbles para mantenerse conectado. Reúne a tus amigos y familiares y organiza un happy hour virtual, un té de la tarde, una cena o un brunch de domingo. Para mejorar la sensación de estar juntos, envía a todos la misma receta para prepararla con antelación y comer juntos.

Compartimiento de películas

Saca las palomitas de maíz y tus dulces favoritos para una noche de cine en distanciamiento social. La extensión Party Chrome de Netflix te permite ver los programas y películas de Netflix juntos. TwoSeven es otra herramienta para compartir películas que te permite compartir contenido de Amazon, Netflix, Vimeo, YouTube y HBO Now.

Clubes de libros virtuales

Oprah tiene un club de lectura. Reese Witherspoon tiene un club de lectura. Mucha gente tiene clubes de lectura. Sin embargo, reunirse en persona para discutir nuestros libros favoritos y no tan favoritos no es una opción. Los clubes de lectura virtuales son una gran manera de estar conectado con amigos y compañeros de trabajo.

Paradas en vehículos

Las familias se han vuelto muy creativas al apoyarse mutuamente durante el distanciamiento social con diferentes tipos de paradas. Las fiestas de cumpleaños en las que los amigos y familiares pasan por la casa de la persona que cumple años con grandes carteles de "Feliz Cumpleaños", globos y más, para celebrar con ellos es una opción.

Los baby showers y las fiestas de revelación de género también son excelentes ideas.

CHEQUEOS DE SALUD VIRTUALES

Mantener nuestros canales de comunicación abiertos para las relaciones personales y profesionales es importante, pero no te olvides de tí mismo. Muchos profesionales de la salud han modificado la forma de ver a los pacientes para que todos puedan estar en resguardo mientras reciben el cuidado apropiado. Cada servicio puede abordar las cosas de manera diferente, así que asegúrese de llamar o enviar un correo electrónico para ver qué puede esperar de su cita virtual. Aquí hay algunas formas populares en las que la gente mantiene su salud física y mental durante este tiempo:

Citas médicas virtuales

La preocupación por el mantenimiento de la salud es natural en cualquier momento, por lo que sentir que usted o sus familiares no pueden acudir al médico cuando lo necesitan puede resultar estresante. Afortunadamente, muchos médicos y clínicas ofrecen citas médicas virtuales para chequeos de rutina y para tratar enfermedades y condiciones específicas.

Aunque no todas las condiciones se pueden tratar a distancia, muchas sí. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para averiguar cuáles son sus opciones en caso de que necesite atención médica o un chequeo.

Asesoramiento virtual de salud mental

Mantener el equilibrio emocional y el bienestar puede ser un reto en sí mismo. Esto se ha visto exacerbado por sentimientos de aislamiento o por estar atrapado en el interior

intentando hacer frente a las responsabilidades laborales y familiares de una sola vez. Hay varios servicios virtuales de asesoramiento de salud mental que puede investigar para obtener apoyo. Incluso puedes encontrar el servicio como un beneficio para los años venideros.

A medida que nos instalamos en la incertidumbre que nos rodea, se requiere que encontremos formas creativas de permanecer conectados mientras continuamos separados.

Ya sea para la escuela, las citas médicas, los negocios o para saludar a la familia y los amigos, la tecnología y la creatividad ofrecen numerosas opciones para fomentar

la sensación de cercanía durante este tiempo de aislamiento colectivo. Intenta aprovechar al máximo lo que la tecnología tiene para ofrecer y diviértete dando tu propio giro a las ideas anteriores!

