

NOCIONES BÁSICAS DEL TRABAJO A DISTANCIA

7 CONSEJOS PARA HACER QUE TRABAJAR DESDE CASA SEA ÚTIL PARA USTED

Trabajar desde casa puede sonar como el mejor regalo de la historia, hasta que pase unos días y se de cuenta de que los quehaceres domésticos han sido una distracción total y ha estado usando su pijama durante dos días seguidos. Además, sus hijos están fuera de la escuela y necesitan algo que hacer. ¡Pero hay esperanza! ¡Con un poco de planificación, puede crear un ambiente de trabajo estructurado en su hogar para mantenerlo productivo y comprometido mientras practica el distanciamiento social por el bien común!

AJUSTARSE A UNA RUTINA. 1

Mantenerse fiel a su horario de trabajo normal lo mantendrá al día con su carga de trabajo y ayudará a diferenciar entre el tiempo de descanso en casa y el tiempo de trabajo en casa.

- > Levántese en su horario habitual.
- > Trabaje durante sus horas programadas regularmente.
- > Vístase. Nunca se sabe cuándo una reunión virtual requerirá que encienda su cámara web.
- > Tómese un descanso para almorzar.

CONFIGURAR UN ESPACIO DE TRABAJO DEDICADO. 2

Tener un área designada para replicar su escritorio en el trabajo lo ayudará a mantenerse enfocado.

- > Cree un espacio de trabajo en una habitación de invitados o en la mesa de su cocina. No caiga en la tentación de instalar un escritorio para regazo en el sofá o en su habitación, ya que puede tener dificultades para alejarse o concentrarse en el trabajo.

FAMILIARIZARSE CON LA TECNOLOGÍA 3

Gran parte de lo que hacemos depende de la computadora o de Internet. Asegúrese de tener todas las herramientas que necesita para balancear su día de trabajo desde casa.

- > Pruebe su escritorio virtual.
- > Dirija sus llamadas telefónicas a su teléfono celular.
- > Descargue aplicaciones aprobadas por la compañía para realizar reuniones más que una llamada telefónica (por ejemplo, Skype, Slack, Zoom, GoToMeeting).

LA INTERACCIÓN HUMANA ES LA CLAVE

4

Los almuerzos y las charlas en los pasillos no existen en un entorno de trabajo virtual, ¡pero eso no significa que aún no pueda conectarse!

- > Use los servicios de chat basados en video para hablar o envíe un saludo matutino solo para saludar.
- > Correo electrónico, mensaje de texto o hacer una llamada telefónica a la antigua. Haga una lluvia de ideas de como lo haría si estuviera en la oficina.

LEVANTARSE Y MOVERSE.

5

Como su espacio de trabajo no requiere un viaje desde el estacionamiento y probablemente ahora esté más cerca del baño, la cocina y la impresora, es posible que tenga menos movimiento en su día.

- > ¡Programe descansos para caminar en su agenda! Camine por la cuadra, su camino de entrada, o la casa.
- > Póngase de pie cada vez que esté en una llamada.
- > Pruebe los entrenamientos en casa.

¿TIENEN NIÑOS EN LA CASA?

6

- > Haga un plan para la educación y el entretenimiento programados.
- > Complemente los requisitos de aprendizaje virtual de su escuela con herramientas en línea como Khan Academy. Asegúrese de que sus hijos también tengan sus propios espacios de trabajo dedicados.
- > Incorpore a sus hijos en sus horarios de movimiento programados.
- > Obtenga ayuda cuando la necesite. Su empleador puede ofrecer atención de respaldo a través de recursos como Bright Horizons o Corporate Care Solutions. También puede considerar explorar una membresía en Care.com o Sittercity para encontrar la atención local que llegará a su hogar.

APROVECHAR LOS RECURSOS DE SALUD MENTAL DISPONIBLES.

7

Cambiar de trabajar en la oficina a trabajar desde casa puede crear cierta ansiedad. Y el trabajo remoto en sí mismo puede ser aislante. Cuidese a sí mismo.

- > Los esfuerzos actuales de respuesta al COVID-19 y el impacto evolutivo para nuestras comunidades pueden tenerlo al límite. Visite el sitio web EAP de su empleador para obtener ideas sobre cómo calmar la ansiedad y tomar las cosas un día a la vez.
- > Descargue una aplicación como Headspace o Calm para ayudar a aliviar la ansiedad. Tenga en cuenta la meditación.
- > Si necesita hablar con alguien, comuníquese con el EAP de su empleador al XXX-XXX-XXXX o utilice salud del comportamiento telemático.

LLAME
AL EAP...