

Tips

Trabajo Remoto

Te entregamos algunos consejos que te ayudarán a desempeñarte de mejor manera y así garantizar tu seguridad, evitando el contagio y propagación del coronavirus.

Antes de comenzar:



Realiza una rutina similar a un día habitual de trabajo. Levántate, dúchate, ponte ropa de día (no es recomendable trabajar en pijama), ordena el lugar de trabajo y toma desayuno.



Elige un lugar dentro del hogar que te sea **cómodo** para trabajar. Procura que esté **ordenado** e idealmente con buena **iluminación**.



Si tienes muchas cosas que hacer, **asigna prioridades** para ver lo que haces antes y lo que puedes dejar para después.



Establece **tiempos específicos para cada actividad planificada** y dedícalos.

Durante tu jornada:



Mantén una **comunicación constante** con tu jefe y compañeros de trabajo. Si tienes un conflicto de agenda o no puedes cumplir con un plazo, informa a tu jefe y haz los ajustes necesarios.



Para hacer tu trabajo con éxito, se requiere de mucha **disciplina y responsabilidad**. Debemos estar disponibles en todo momento dentro del horario de trabajo.



Trabaja de acuerdo al horario de inicio y término de la jornada regular. Planifica qué harás cada día. Genera metas de avance diario y objetivos semanales.



Establece tu **horario de almuerzo**. Aunque pienses que no tienes tiempo, es muy necesario un espacio de desconexión para descansar y funcionar de modo más efectivo.



Ventila tu espacio de trabajo, haz pausas para respirar aire fresco.



¿Cómo manejar distracciones?

- a.** Enfócate en los objetivos del día, dejando de lado lo personal a no ser que sea algo muy urgente.
- b.** Intenta no sobre informarte sobre la situación mundial actual, ya que podría aumentar la ansiedad o angustia. Lee solo fuentes confiables y oficiales.



Trabajo en Equipo

No olvides considerar:

- a.** No todos tienen la misma conectividad desde sus domicilios.
- b.** El contexto de trabajo en casa puede tener una serie de distractores o urgencias repentinas, tenlo en consideración cuando estés en llamadas, reuniones, etc.



¿Estarás rodeado de niños/as durante tu jornada?

- a.** Explícales que trabajar en casa es sólo por precaución, y que se hace para ayudar a que las demás personas no se enfermen y así nos protegemos todos.
- b.** Escribe en conjunto un horario de manera entretenida y ponlo en un lugar visible. Haz rutinas, respeta los horarios y mantén al niño/a realizando actividades.

Cierre de la jornada:



Repasa lo realizado durante el día y verifica si lograste todos los objetivos que te planteaste.



Da visibilidad a tu jefatura de los objetivos que alcanzaste en el día, ya sea por una llamada telefónica o a través de medios tecnológicos como Skype y/o Teams.



Es momento de disfrutar con tu familia y/o seres queridos y seguir cuidándonos para terminar con esta emergencia entre todos.

