



Recomendaciones para un teletrabajo exitoso

Al no salir estamos ayudando al bien común.

El aislamiento es esencial para toda la sociedad.

Este es un nuevo desafío para nosotros. Estamos llevando adelante esta contingencia gracias al compromiso, innovación y esfuerzo de cada uno.

#QuedateEnTuCasa



¿Cómo podemos gestionar nuestro trabajo?

- ***Marcarse objetivos para el día y la semana:***
Es importante que planifiques tu actividad diaria y que cumplas con los objetivos fijados en los tiempos comprometidos, para que tu trabajo impacte positivamente en el funcionamiento y objetivo de todos los miembros de tu equipo y en los resultados de la empresa.
- ***Comunicarse con el equipo de trabajo:***
Es importante que exista una comunicación constante entre los miembros del equipo y reportar avances a tiempo para evitar la impresión de que el trabajo remoto afecta negativamente la operación.
- ***Resulta muy útil organizar una lista de tareas por hacer o temas*** que requieren resolución de nuestra parte durante la jornada.



Delimitar los tiempos de inicio y fin de trabajo

Debido a que esto es una nueva forma de trabajo para nosotros debemos aprender a distanciarnos psicológicamente entre lo personal y lo laboral

¿Cuáles son las acciones que podemos tomar para INICIAR la jornada laboral en casa?

- **Respetar los horarios** de inicio utilizados en la oficina.
- Se recomienda mantener una **adecuada higiene personal**.
- **Mantener el orden** de nuestro ámbito familiar.
- Buscar la **vestimenta adecuada para cada una de las situaciones**, en especial aquellas que te ayuden a diferenciar la vida personal de la laboral.
- Tomar un **adecuado desayuno**.

Establezcamos PAUSAS que eviten el agotamiento laboral

- Es importante que las **pausas sean momentos de relajación u ocio**, no momentos para generar actividades domésticas. Son momentos para leer un poco, comer un snack saludable.
- Es importante tener una **alimentación saludable**, respetando los tiempos para el desayuno antes de iniciar la jornada laboral, el almuerzo a mitad de la jornada, y la comida al finalizar el día.
- Recordar **no almorzar frente a la computadora**. El almuerzo es un momento de descanso que debes cumplir.
- Recordar que, si tenés síntomas de agotamiento, **fatiga o pérdida de concentración, hacé una pausa que te ayude a retomar la concentración**, como por ejemplo realizar una pausa activa (elongar musculatura, elongar cuello y espalda, caminar por la casa, etc.).



NO te olvides de fijar tus horarios de almuerzo y pausas. Esto te ayudará a que tu productividad no disminuya con el paso de las horas. Las pausas son necesarias para no generar agotamiento y lograr descansar del tiempo laboral.



También será necesario marcar un punto de FIN de la jornada laboral en casa

- Intentá **terminar en el mismo horario de finalización** utilizado en la oficina para que puedas organizar tu tiempo libre.
- **Guardar todo** lo que se utiliza para trabajar.



Lo importante es un gesto que se genere a diario y que nos muestre que hemos dejado de trabajar. Considerar qué se hará en los momentos de ocio, ya sea leer, hacer deporte en casa o reparar cosas que hace tiempo teníamos olvidados en nuestro hogar. Recordá que hay muchos deportes que podés hacer sin salir de tu casa y en espacios reducidos, como yoga, baile, entrenamiento funcional, etc.



Buscá en Youtube “ejercicios para hacer en casa”. En los momentos de ocio debemos limitar la tecnología y privilegiar actividades físicas o manuales. Si vivís solo, no te aísles. El no hablar con amigos o familiares de forma regular puede restarte habilidades sociales en el futuro, y aumentar la sensación de soledad. La idea es generar redes de apoyo y no simplemente comunicarse.

¿Qué hacemos frente a esta situación?

Es importante que te informes con equilibrio respecto de la situación mundial actual, ya que el exceso de información puede hacerte sentir ansioso o angustiado. Es fundamental que uses medios de información confiables y creíbles.

Además de protegerte, apoyá a los demás. Ayudar a otros en su momento de necesidad puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo como al que ayuda. **Trabajar juntos como una comunidad** puede ayudar a crear solidaridad para abordar esta situación juntos.



Consejos para largos períodos trabajando dentro de casa con niños

Explicar a los niños que la situación de **aislamiento es por precaución**, indicarles que, si bien el virus para ellos puede ser como un resfrío, para personas mayores puede ser muy grave, por lo que **debemos ayudar a que los demás no se enfermen**.

Decirles a los niños que por las próximas horas la **mamá y/o el papá van a estar en su trabajo pero en casa**, que durante ese tiempo podrán hacer determinadas cosas o podrán jugar a tal juego, ya que ellos van a estar ocupados”.

Explicarles que **no son vacaciones**, y que se les hará una **rutina organizando los horarios**. Una buena práctica es que en conjunto escriban el horario de una manera entretenida y que éste esté en un lugar que todos puedan ver durante el día. **Mantener una rutina es importante para su desarrollo y salud mental**.

Ideal es que, al menos en la mañana, **mientras trabajás ellos hagan las tareas recomendadas** por la institución educacional, o las actividades educativas que pueden realizar.

En **youtube** podrán encontrar **actividades físicas** como yoga para niños o baile entretenido, que se pueden realizar en espacios pequeños.

Incluir dentro de la rutina planificada que **colaboren en las actividades domésticas de limpieza y orden**.

Restringir el acceso a dispositivos móviles y de videojuegos, estableciendo un horario para ello, de manera de no afectar negativamente su desarrollo cognitivo, social y emocional.





¿En que nos puede ayudar esta Cuarentena??

La Cuarentena **puede ayudarte a organizarte mejor**, resolviendo asuntos pendientes, respondiendo rápidamente los mails, entregar informes a tiempo. Vas a **descubrir las habilidades blandas que necesitas entrenar** para comunicarte mejor, ser empático, tener paciencia y ser proactivo.

Lo primero que cambiará de nuestra rutina es que ya no habrá viaje a la oficina. **Procuremos reorganizar nuestras jornadas de manera tal que saquemos un provecho positivo de la experiencia**, siendo conscientes de que estos pocos días de rutina atípica resultan clave para cuidarnos entre todos y para frenar la pandemia del coronavirus.

#QuedateEnTuCasa

#SomosResponsables