

TELETRABAJO

TRABAJO A DISTANCIA

CONSEJOS PARA TRABAJAR DESDE TU CASA



El **Teletrabajo**, o **trabajo a distancia**, es una de las herramientas empresariales que se han utilizado bastante en este periodo en que todo el mundo está en sus casas evitando la propagación del coronavirus (COVID-19).

Si bien es cierto que muchas empresas han optado por hacerlo mientras dure la emergencia, con el tiempo se van a ir dando cuenta de los múltiples beneficios que trae esta forma de trabajo y van a ir adaptando sus negocios para hacerlo.

Entre los principales beneficios que trae el teletrabajo están:

- Reduce gastos y evita los desplazamientos desde y hacia la empresa que son tiempos perdidos.
- Mayor flexibilidad del horario laboral.
- Permite una mayor autonomía.
- Mayor libertad en el vestuario y las relaciones con los compañeros de trabajo.
- Facilita la integración de personas con discapacidad.

Ahora te voy a presentar algunos lineamientos y consejos para que tu **trabajo en casa sea más productivo**:

Organízate para trabajar

- **Planea tu día de trabajo**, usa un calendario, una agenda y una libreta de anotaciones. Es fundamental que priorices las tareas a realizar utilizando los conceptos de *urgente e importante*. Planear te tomará un tiempo, pero, sobre todo, te ahorra mucho más de éste al facilitarte la ejecución.

- **Prepara tu lugar de trabajo**, toma en cuenta: Luz natural y buena iluminación, buen control del ruido, buena temperatura ambiental, teléfono móvil, Materiales de oficina, espacio de almacenamiento de documentos, impresora y algo muy importante que debes considerar es una silla de buena calidad cómoda para tu espalda.

- **Respeta el tiempo de trabajo**, establece las actividades no laborales que no vas a hacer en horario de trabajo, evita distracciones (llamadas personales, mensajes, redes sociales) y revisa el email con moderación.

Es importante que tu familia o las personas con las que convives también respeten tu horario de trabajo.

- Durante tu tiempo de trabajo **vístete como si fueras a salir** (ponte ropa para trabajar). No utilices pijama o lèves el computador a la cama; cuando lo haces le estas dando el mensaje a tu cerebro que estás en modo descanso y te vuelves poco productivo.

Mantente en contacto con tu equipo de trabajo

- Decide cómo controlar las conexiones electrónicas relevantes **usando canales profesionales** como: e-mail, Skype, Zoom, Microsoft Teams o Hangouts entre otros.
- **Usa los mensajes proactivamente**, informa a tus compañeros cuando vayas a estar ocupado para que no te molesten y actualiza tu estado.

- Es muy importante también **no perder la comunicación cara a cara**, así que úsala al menos una vez al día. Utiliza videoconferencias con Skype, Zoom, Hangouts, Whatsapp u otros.

- Tener contacto con tu equipo de trabajo y recordar el propósito al cual sirves, te hará **superar la sensación de aislamiento** que te pueda dar el teletrabajo. *Usa también las tecnologías anteriormente descritas para socializar.*

- **Sociabiliza con personas claves** de tu empresa como ser: tu jefe, buenos trabajadores, empleados influyentes y empleados conectados políticamente. También exprésales a todos ellos tu opinión sobre temas importantes; esto mantendrá una buena imagen tuya aunque no te vean en la empresa.

- Si vas a hacer una **crítica constructiva** recuerda NO hacerlo en textos, mensajes instantáneos o chat, en estos medios pueden generar más problemas que resolverlos. Preferentemente usa medios cara a cara, video o teléfono. Recuerda que una crítica constructiva debe ser: específica, descriptiva y sobre problemas, no sobre personas; además debe de hacerse *lo mas temprano posible*.

- Si recibes críticas, **asume una actitud proactiva**, indica que la has recibido, que las has entendido y sugiere cómo hacer uso de esa crítica.

- Si tienes dudas acerca de algún tema, **no asumas** nada, comunícate con quien te despeje totalmente la duda.

Para información sobre nuestros servicios contáctame:

☎ (591) 3324-2332

📞 (591) 710-03665

✉ info@carlosjavierhurtado.com

🌐 www.carlosjavierhurtado.com

Santa Cruz de la Sierra—Bolivia

Carlos Javier Hurtado
INGENIERO INDUSTRIAL

www.CarlosJavierHurtado.com