



TELETRABAJO

El estar trabajando en casa debido al aislamiento social por el COVID-19, puede generar malestar psicológico que se debe tratar de prevenir. Debemos centrarnos psicológicamente en que al no salir estamos ayudando al bien común y que el aislamiento es esencial para toda la sociedad.



CONSEJOS

Preparando el día...

Mantén tu lugar de trabajo lo más limpio y ordenado que puedas. De ser posible, no trabajes en la misma habitación donde duermes, ya que esto ayudará a generar un límite entre lo laboral y doméstico.

SÍMBOLOS DE INICIO Y TÉRMINO



Los símbolos son recomendables especialmente porque debemos tratar de hacer un distanciamiento psicológico entre nuestra vida doméstica y laboral, un "símbolo" que muestre que ya comenzó el día laboral, así como un símbolo que demuestre que terminó

INICIO



- Se recomienda siempre ducharse, hacer la cama, cambiarse de ropa (no se recomienda trabajar en pijama).
- Ordenar el lugar de trabajo
- Preparar un café de "inicio"

TÉRMINO



- Guardar todo lo que se utiliza para trabajar
- Cerrar el notebook, poner algo sobre lo trabajado o esconder el mouse o el lápiz de trabajo
- Lo importante es un gesto que se genere a diario y que nos muestre que hemos dejado de trabajar



TRABAJANDO...

Al momento de trabajar en casa en largos periodos de tiempo es importante tener claro tu horario de inicio - término y cumplirlo, esto te ayudará a organizar mejor tu tiempo libre y eliminar interrupciones que interfieran en el trabajo



EJEMPLOS:



Planifica qué harás cada día, separando la mañana en dos, luego el almuerzo y finalmente separando la tarde en dos de nuevo. Genera "hitos de avance", ya que te permitirá un seguimiento efectivo de tus tareas a desarrollar.

Asimismo, determina tus objetivos, estableciendo para cada uno de ellos un plazo de desarrollo (diario, semanal, mensual)



En cada separación de la mañana y tarde deberás generar pausas que idealmente no impliquen trabajo doméstico. Te recomendamos tener claro los horarios de dichas pausas, al planificar y estructurar tus pausas ayudarán a que tu productividad no disminuya con el paso de las horas.



-Recuerda que en labores de digitación se recomienda no trabajar más de 20 minutos de manera consecutiva, para evitar una problemática del tipo musculoesquelético. Descansa entre 8 a 10 minutos, cada una hora de trabajo de digitación intensa.

Pronto continuaremos con las pausas y otras recomendaciones de teletrabajo.

"La vida humana tiene muchas dificultades; sin autoconocimiento y voluntad se acrecientan nuestros padecimientos".

Madre Bernarda Morin