

Teletrabajar desde casa



8 consejos para trabajar a distancia de forma efectiva (y sensata)

www.ochoenpunto.com



Teletrabajar desde nuestro hogar no es nada sencillo. En este escenario de trabajo a distancia, nuestra vida personal y profesional se entremezclan fácilmente y la tarea de establecer rutinas en los dos ámbitos resulta complicada.

En casa compartimos espacio y horarios con nuestra familia. Además, aparecen distracciones que no tenemos en una oficina convencional.

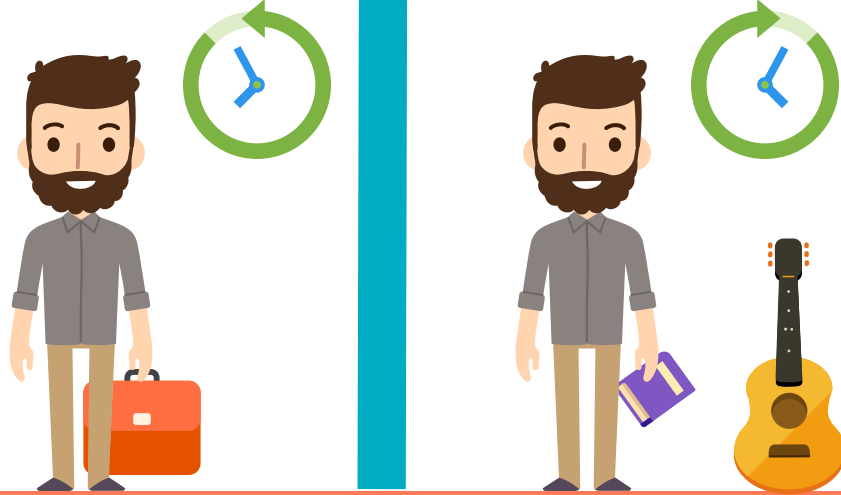
Esta infografía presenta ocho recomendaciones básicas para teletrabajar desde nuestro hogar de forma sensata.

Si nos hemos visto obligados a establecer nuestra oficina virtual en casa, es fundamental rediseñar tiempos y reorganizar los espacios, siempre respetando nuestros horarios, los laborales, pero sobre todo los familiares y personales.

1. Fija un horario

Cuando desempeñamos nuestro trabajo desde casa es fundamental establecer un horario, y además ser muy estricto en su cumplimiento. Organízate como quieras (o puedas); pero intenta seguir la misma rutina cada día.

Los tiempos de ocio y de negocio deben estar perfectamente delimitados.



2. Reserva una zona de (solo) trabajo

En la medida de lo posible reserva un espacio exclusivamente para el trabajo. Y si no queda más remedio que utilizar una zona común de la casa, desarrolla el buen hábito de montar y desmontar tu «oficina» cada día.



3. Echa el cierre (digital)

Termina tu trabajo desde casa como lo harías en una oficina junto a otros compañeros. Sigue el buen hábito de echar el cierre siempre a la misma hora. Revisa tareas y agenda al final de la jornada y «baja la persiana» (virtualmente hablando) de tu negocio. Si respetas los horarios, te respetas a ti y a tu familia.



4. Muévete

Trabajar desde casa cuenta con la ventaja de poder realizar cada cierto tiempo ejercicios que probablemente no harías en una oficina.

Haz pausas con más frecuencia para moverte y estirar los músculos. Especialmente cuando trabajas desde casa, cuida más tu salud.



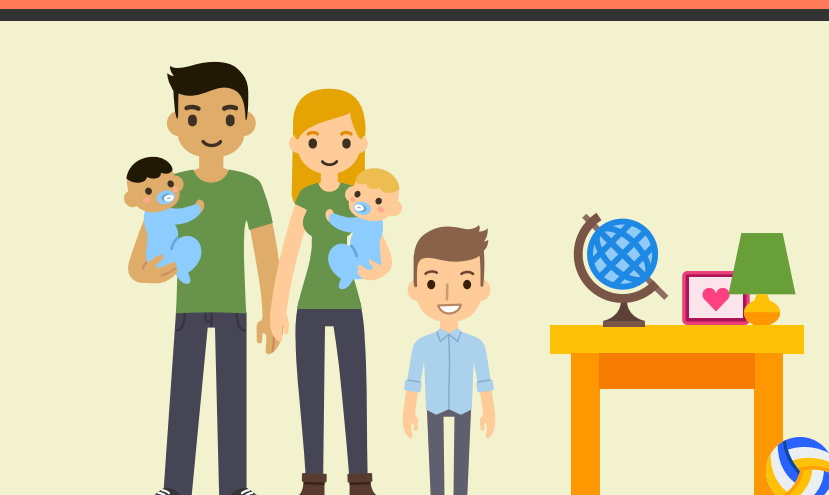
5. Conectado sí, hiperconectado no

Si ya trabajas conectado a la Red, conviene limitar el acceso a Internet el resto del día. Estar en contacto con familia y amigos a través de redes sociales está bien; pero perder el tiempo hiperconectado no. Evita la sobreinformación. Apaga la TV de vez en cuando. Desconecta.



6. Tiempo de familia

Cuida el tiempo en familia. Si cumples estrictamente con tus horarios y separas bien los espacios de trabajo y hogar, encontrarás el tiempo que parece que te falta para estar con los tuyos. Deja a un lado la comunicación virtual y practica la comunicación real. Habla con ellos, come con ellos, juega con ellos.



7. Tiempo para ti

Ten inquietudes, aprende cosas nuevas y saca del cajón tus proyectos personales. Escúchate de vez en cuando. También tú eres importante.

Busca un espacio en casa para dedicarte un tiempo a solas cada día. Piensa. Reflexiona. Escribe un diario.



8. Y un día para no hacer nada

No hagas nada. Qué fácil de decir y qué difícil de hacer, ¿verdad?

Dedica un día a la semana a no hacer absolutamente nada. Deja un día sin planificar e improvisa. De vez en cuando hay que respirar.

