

ÉXITO

DESDE CASA

TELETRABAJO



ADVERTISING



INTRODUCCIÓN

Con la situación mundial referida al **Coronavirus**, muchos trabajadores están quedándose en casa durante largos periodos realizando **teletrabajo**. El estar trabajando en casa confinado, especialmente cuando no se está acostumbrado al teletrabajo, 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.



TELETRABAJO

El teletrabajo es un modelo de organización del sistema laboral en el cual los trabajadores desempeñan su actividad profesional sin estar físicamente en la empresa. También se le conoce como trabajo en remoto y puede realizarse a tiempo completo o parcial. Es necesario el uso de la tecnología y las telecomunicaciones para poder teletrabajar.

¿Debería implementar el teletrabajo en mi empresa?

En estos momentos es tu mejor opción. Acá te contaremos algunas ventajas de implementar el teletrabajo. Así mismo te estaremos brindando unos consejos para que este sea de llevadero durante este tiempo.

Ventajas

- Conciliación de la vida personal y laboral
- Aumento de la productividad de los trabajadores
- Reducción del número de accidentes laborales
- Ahorro de costos en espacio y mobiliario
- Mayor autonomía y responsabilidad
- Se reduce el estrés
- Innovación tecnológica en la empresa



INICIANDO EL DÍA



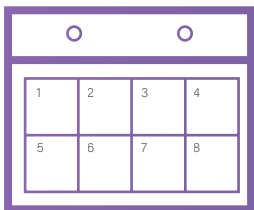
No trabajes en la misma habitación donde duermes, ya que esto no te ayudará a establecer un límite entre tu trabajo y hogar. Además, ayudará a que cuando se acabe el horario laboral puedas simplemente "dejar de ver" el lugar de trabajo.



Bañate y organízate. No trabajes en pijama. Elige ropa cómoda y presentable con la que puedas recibir una video llamada en tu horario laboral.



Conserva tu lugar de trabajo lo más limpio y ordenado que puedas. Haciendo de este un espacio agradable para trabajar.



Planifica tu día, para que se te sea más fácil cumplir con asignaciones laborales. Y establece un horario donde tengas pausas activas que te permitan tener un tiempo de descanso.



Recuerda que por más trabajo que tengas es importante separar el tiempo de alimentación, y así mismo establece un ambiente a la hora de consumirlos para tener un buen descanso y regresar con la mejor energía.

FINALIZANDO EL DÍA



Cumple con tus horarios. Al trabajar desde casa puede ocurrir que extendamos nuestra jornada laboral. Fíjate una hora de comienzo y una de final. Puedes poner una alarma que señale el final de tu día.



Terminado tu día laboral trata de limitar la tecnología y privilegiar las actividades físicas o manuales, como hacer ejercicio, cocinar o juegos de mesa en familia.

NO IMPORTA

La circunstancia que te llevo a trabajar desde **CASA**. Sácale el lado positivo y ...

Disfrútalo



ADVERTISING