

TIPS PARA EL TELETRABAJO



EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y TELETRABAJO

presentan nuevos desafíos para todos nosotros, que van desde la dinámica de un entorno de trabajo diferente hasta la adaptación a un nuevo estilo de interacción con nuestros colegas. A medida que se ajusta, es importante mantener su salud física, emocional y mental.

A continuación se presentan algunas de las mejores prácticas y recursos para ayudarlo en el proceso.



1 MANTENGA UNA AGENDA REGULAR.

Piense en su rutina diaria. Algunas personas se ejercitan en la mañana antes de entrar a la oficina o tienen reuniones regulares de equipo / cliente cada semana. Los tiempos de traslado varían y cambiarán cuando trabaje desde casa.

- **CÓMO:** vuelva a revisar y programe su agenda diaria. Recuerde las horas de oficina estándar de su ubicación o equipo (por ejemplo, CM = 8.00 a.m. - 5.00 p.m.). Incluya ajustes a su rutina en función de su escenario. Cree listas de tareas y objetivos diarios. Recuerde desconectarse, según corresponda, al final de la jornada laboral. Esto será útil para mantener cierta consistencia durante estas condiciones de trabajo temporales.



2 TOME DESCANSOS Y REFRESQUE SU MENTE.

Tome descansos y almuerce a la hora habitual. Revise / respete el enfoque de su oficina y departamentos (por ejemplo, la mayoría de las personas toman una hora para el almuerzo, otras 30 minutos). Si regularmente toma un café con sus colegas, ¡chatee a través de los equipos! Esta es una parte muy importante para proteger su salud mental y su bienestar general.

- **CÓMO:** utilizar completamente su tiempo de descanso y alejarse de su escritorio y pantalla (incluido su teléfono celular). Salga a caminar por 10 minutos, haga ejercicios de estiramiento o yoga, medite, prepare una taza de café / té, etc.

3 CREE UN ESPACIO DE TRABAJO.

Cuando trabajamos en casa, podemos tener opciones limitadas de espacio y / o distraernos con nuestro entorno. Es útil establecer un espacio que lo ayudará a mantenerse enfocado y a diferenciar entre el trabajo y las actividades personales.

- **CÓMO:** si no tiene un espacio de oficina en el hogar, establezca un lugar para su computadora portátil, teléfono, suministros de oficina, etc. Esto puede ser un espacio en la mesa de la cocina, una mesa pequeña en una habitación libre, etc. Mantenga los suministros de oficina a la mano. ¡Sea creativo! Pida ideas a sus colegas.



4 SOCIABILIZE Y TENGA UN SISTEMA DE AMIGOS.

Alltech mantiene una cultura más de oficina / en persona, con algunas excepciones, como los vendedores que visitan regularmente a los clientes. Mientras se trabaja desde casa, las personas pueden sentirse solas o desconectadas. Puede ser un desafío para los miembros del equipo interactuar y para los gerentes interactuar con sus equipos.

- **CÓMO:** utilizar la tecnología de la empresa para crear una comunidad (Teams de Microsoft). WhatsApp es un excelente recurso gratuito utilizado por muchos colegas de todo el mundo. Muchos de ustedes están conectados a través de las redes sociales, que incluyen opciones de mensajería. Recuerde las diferencias horarias entre zonas. Sea proactivo y creativo. Tome un café en un chat de video. Ayúdense unos a otros; manténganse motivados el uno al otro. Comuníquense con sus amigos que están pasando por lo mismo o trabajan en empresas que tienen culturas de oficina en casa. ¿Cómo ellos enfrentan estos desafíos? ¡Compartan las respuestas!



5 MANTÉNGASE CONECTADO, Y FILTRE EL RUIDO.

El escenario evolutivo del COVID-19 está en todas las noticias y redes sociales. Puede ser abrumador a veces. Es importante buscar información de fuentes confiables y de buena reputación. Igualmente, es importante tener en cuenta lo que publica y comparte en las redes sociales.

- **CÓMO:** identificar dos o tres fuentes de noticias acreditadas y seguirlas / escucharlas / leerlas periódicamente durante el día. Si desea publicar / compartir elementos en las redes sociales, piense en sus palabras y en las personas con las que está conectado. Algunos pueden estar experimentando esta situación mucho más intensamente que otros. Por favor sea consciente y respetuoso.

