

Consejos Prácticos para Teletrabajo

Es una “nueva normalidad”. Los que no hacemos trabajo físico, estaremos experimentando una manera de trabajar distinta. Puede durar meses. Y luego podrá ser la nueva normalidad de manera parcial. Aquí unos consejos prácticos para hacer más amable el gran cambio.

OFICINA EN CASA



1. **Separe casa de oficina. No en dormitorio.**

Si es factible, no trabaje en la misma habitación donde duerme. En la medida de lo posible, use un cuarto como oficina, así puede cerrar la puerta mientras trabaja y al terminar su jornada laboral. Separe la vida del resto de la familia de su trabajo. Si esto no es posible, haga un espacio en la sala o el comedor dedicado solo a la oficina. Sepárelo con un biombo o algo similar. Separe el trabajo de la vida personal.



2. **Rutina. Horario fijo.**

Tenga horario, como el que tenía en la oficina. Si tiene horario flexible, establezca uno y cúmplalo, así varíe por días. Es importante el resto de la vida. En otras palabras, un buen *Time Management*.



3. **Paradas Activas.**

Si está sentado mucho tiempo es malo para la salud. Pare a tomar una bebida saludable, o caminar o hablar. Si se está en la misma posición por mucho

tiempo, realice movimientos suaves con los hombros, cabeza y brazos. Estirarse siempre es bueno cada 45 minutos.



4. **En el trabajo.**

No es necesario decir que está en casa. "Estoy en el estudio", "Estoy en mi oficina".



5. **Escritorio y Luz adecuados.**

Adquirir un escritorio de acuerdo con las actividades que se planean. Instale lámparas con suficiente iluminación y/o ventana con iluminación suficiente. Las casas no se hicieron para ser oficina, adapte la lo mejor posible.



6. **Aprenda a usar las herramientas.**

Además de herramientas de correo y oficina remotas, aprenda a usar las herramientas (casi todas gratuitas) de videoconferencia, de dictar seminarios online, de compartir textos. Ojala su empresa adquiera Virtualización de Escritorios. Tenga acceso a todas las aplicaciones que normalmente usaba.



7. **Hable con la gente.**

Si tiene un trabajo que no implica hablar con las personas, hágalo. Todos los días hable con una o varias personas (amigos, o compañeros).



8. **Meta Diaria.**

Establezca sus metas del día. Importante para mantener el foco en lo que es importante. Orientación a la tarea. Debe ser aún más organizado que presencialmente, para lograr sus tareas. No tiene el “espíritu de cuerpo” del equipo presencial alrededor suyo.



9. **Más WhatsApp.**

Reemplazar la pregunta al colega o ir a la oficina del jefe, por una nota de WhatsApp, Telegram, Slacks, Signals, Teams, etc.



10. **Si no se resuelve con 2 iteraciones, llame.**

Consejo de un PhD de EEUU que lleva años haciendo teletrabajo. Después de 2 iteraciones de email o WhatsApp, llame.



11. **Mantenga Espíritu de Equipo.**

Hay que mantener la comunicación con los colegas. No solo profesional. Como en oficina. (Ejemplo, por video, conectarse para comentar cosas no formales, una vez por semana, donde están todos los del equipo. O tomarse una cerveza el viernes a las 18h30 pm todos por video).



12. Evaluación del jefe.

Esta nueva normalidad, implica que su jefe evaluará al final del trimestre o periodo. Los dos deben saber cuáles son las métricas. Ya no es el horario un factor, porque no hay horario visible.



13. Hable con su jefe y colegas todos los días (varias veces).

Hay que mantener el equipo. Coordinar acciones. No repetir esfuerzos. La comunicación es clave al estar separados físicamente. Debemos desarrollar otras habilidades.



14. Flexibilidad y Compresión.

Esto es nuevo para usted y para sus jefes y subalternos y colegas. Tenemos que aprender todos en el camino. Ser jefe a distancia trae otros retos que puede que no vemos ahora.



15. Seguridad de datos

Si tiene herramientas como Citrix Virtual Desktop no tiene que preocuparse de la seguridad de los datos. Sino su equipo de IT debería ayudarlo a tener la mejor estrategia de aseguramiento de datos.

VIDA PERSONAL



16. Fije expectativa familiar.

Mientras está trabajando no debe ser interrumpido. No Ruido. Converse con la familia sobre lo que espera usted y lo que espera la familia y horarios.



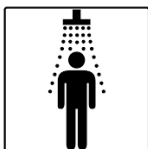
17. Tiempo de Familia no es de trabajo.

El tiempo de comer, de estar con familia, debe respetarse. Asegúrese que todos en la familia concuerdan. Combine la flexibilidad de horario con la disciplina de lograr las metas y el bienestar de su familia.



18. No Pijama:

Es muy tentador, pero no trabaje en pijama. (Trabaje cómodo, pero no pijama). Como tendremos que hacer video con clientes o colegas o jefe. Póngase ropa como si estuviera en oficina.



19. Ducha Diaria.

La tentación de trabajar sin ducharse es grande. Sea disciplinado.



20. **No coma al frente del computador.**

(¡No almuerce en su oficina!). ¿Parece fácil y razonable? No lo es. Requiere disciplina.



21. **Ejercicio o Camine al menos 30 minutos por día.**

Salga a caminar si puede y es seguro. Sino haga ejercicio en casa. ¡Salud mental y física!

Varios en la Familia haciendo Teletrabajo



22. **Llamadas separadas**

Use audífono con micrófono para no molestar a los otros. Como se usan en oficina. (o que el otro, no escuche las otras conversaciones).



23. **Horarios acordados de trabajo y de tareas y vida familiar**

Si todos trabajan, hay que designar quien hace desayuno, almuerzo y cena. Quien limpia, que horarios.



24. Manejo de estrés.

La cuarentena, dejar las actividades habituales, no ver a amigos y familia extendida, empezar a hacer teletrabajo, y además tener toda la familia 24x7 sin salir, podría generar estrés.

Al presentar uno de los siguientes síntomas de estrés, en usted o su familia, hay que buscar mecanismo para aliviarlo.



Signos cognitivos:

Olvidar las cosas con más frecuencia; sentirse confundido; tener problemas para concentrarse; dificultad para tomar decisiones



Signos emocionales:

Ansiedad; ira; culpa; tristeza / depresión



Signos físicos:

Dolores de estómago; músculos muy tensos; dolores de cabeza

**Signos de comportamiento:**

Irritabilidad; dificultad para dormir o dormir más de lo normal; llorar fácilmente preocuparse excesivamente queriendo aislarse

Otros

**25. Ayude a la comunidad.**

En la medida de lo posible, ayude a su comunidad y a su familia. Las restricciones de movilidad no son impedimento para ayudar.

Espero sea de utilidad.

Me interesa su opinión. Por favor escríbame a luis.adriano.calero@gmail.com

Por **Luis Adriano Calero**, Ing. M.Sc.

Gerente General OptimTech S.A.

Para las empresas y CEOs

En **OptimTech**, para Peru y Ecuador, proveemos de infraestructura para virtualizar su empresa. Desde virtualizar los PCs de su empresa, hasta

llevar a nube su data center y/o sitio alterno. En 3 a 10 días lo convertimos a teletrabajo. (Puede ser licenciamiento temporal). Escribanos a contacto@optim-tech.com



Fuentes:

- *Baker College, USA. Doctoral Dissertation: HOW TELECOMMUTERS BALANCE WORK AND THEIR PERSONAL LIVES. Tina Miller*
- *Stanford University. Tips for working remotely amid COVID-19. <https://news.stanford.edu/2020/03/16/tips-working-remotely-amid-covid-19/>*
- *Stanford University. Tips for coping with anxiety in the face of COVID-19. osan Gomperts, director of the Faculty Staff Help Center. By Kathleen J. Sullivan. <https://news.stanford.edu/2020/03/17/tips-coping-anxiety-face-covid-19/>*
- *Twitter @ClapForMarta*
- *Forrester 2019. It's Time To Review — And Renew — Your Telecommuting Policy by Brownlee Thomas, Ph.D. for Sourcing & Vendor Management Professionals.*
- *American Public University, Telecommuting: Effective Strategies and Best Practices. Dr. Jarrod Sadulski Faculty Member, Criminal Justice,*
- *Sugerencias y correcciones desde EEUU: Gabriel Marin, Alberto Klinger, Lucas Calero, Isabel Calero; Desde Ecuador: Claudia Castañeda, Lina Forero, Marco Vera, Gabriel Valencia, Fausto Cerda; desde Alemania: Angela Peralta.*

¿Quién hace Teletrabajo?

EEUU:

- 17% de empleados están al menos 20% del tiempo en trabajo en casa
- 63% de las compañías tienen al menos una persona haciendo teletrabajo.

Europa:

- 14% de empleados están al menos 20% del tiempo en trabajo en casa

Latinoamérica

- 61% no dejaban trabajar desde casa, encuesta de Citrix en América Latina. En EC y PE ya pasamos a casi todos por la crisis.

© Luis Adriano Calero,

© OptimTech 2020.

Puede compartirse el documento integro, libremente. No se puede reproducir su contenido o citarlo sin fuente.