

TELETRABAJAR



El gran reto del teletrabajo es hacer el cambio en el cerebro entre el 'modo casa/familia' y el 'modo trabajo'.

Por ese motivo es fundamental mantener los mismos hábitos que en el trabajo presencial. Por ejemplo, levantarse a la misma hora, hacer las mismas rutinas de aseo, desayunar si es el caso, etc... Es importante ducharse y vestirse para "ir a trabajar" si esa era la rutina, probablemente no hace falta arreglarse tanto como si fuéramos a la oficina, pero quedarse en pijama o ponerse una ropa del fin de semana puede dificultar ese cambio de 'chip'. Muchos teletrabajadores manifiestan que el vestirse y asearse es el ritual que les ayuda a hacer el switch o 'cambio de modo', pero obviamente cada profesional encontrará su fórmula.

PAUTAS PARA ORGANIZAR EL TRABAJO

- **Crear tus propias rutinas para sentirte bien y no aislado, dando los buenos días a tus compañeros, jefes (teléfono, whatsapp, correo..)**
- **Marcar unos horarios con unas tareas:**
 1. **Tareas que tienes que conseguir al final del día.**
 2. **Tareas que puedo empezar si me sobra el tiempo una vez terminada la anterior.**
 3. **Tareas sencillas y fáciles que puedes dejar para los momentos muertos o los 10 últimos minutos.**
- **Cuando se realicen tareas que requieran un gran nivel de concentración, hay que aislarse por completo del exterior, suele rendir muchísimo y sacar más trabajo en 1 hora de calidad que en mucho más tiempo con distracciones y bajo nivel de atención.**
- **Levantarse cada 60 minutos descansando 5 minutos y caminar por la casa. Según la OMS lo recomendable es caminar al menos 8.000 pasos al día.**

Cada 90 o 120 minutos se puede hablar con los compañeros: teléfono, whatsapp, videoconferencia,skype. Es necesario socializarse.

- **Ordenar el escritorio** y colocar todo lo necesario para ponernos a trabajar, de lo contrario cualquier cosa que no tengamos a mano va a hacer que nos levantemos y el paseo por la casa puede convertirse en un gran distractor: ir a visitar la nevera, aprovechar para hacer una tarea de casa sencilla, etc...