



BUENAS PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DEL TELETRABAJO

RECOMENDACIONES PARA HACER FRENTE A UNA NUEVA FORMA DE TRABAJO





Teletrabajo



Lo más relevante del teletrabajo tiene que ver con una adecuada planificación y organización personal de las actividades que se desarrollarán, manteniendo tal como en el trabajo presencial, la observación que la jornada está destinada a cumplir tareas del trabajo habitual.

1

MODALIDAD DE TRABAJO TRANSITORIO

Considera que es una modalidad de trabajo transitorio, tan importante como el habitual.



2

DEFINE HORARIOS Y ESTABLECE RUTINAS

Pon el despertador con tiempo, dúchate y desayuna antes de empezar.

Elabora un plan con tus tareas pendientes, fíjate plazos y objetivos con un calendario.

Planifica el día siguiente y desarrolla las tareas de la casa de manera anticipada, prepárate para cumplir con las tareas en el plazo establecido.



3

IDENTIFICA TU ESPACIO DE TRABAJO

Busca un espacio que potencie tu concentración, productividad, o aquellas condiciones que favorezcan tu desempeño. También, aquellos factores que tienden a entorpecer tu rutina, por ejemplo: desorden, ruidos u otros elementos distractores.



4

MANTÉN EL CONTACTO CON TU EQUIPO

Hay muchas maneras de tener una relación fluida. Haz uso de las redes sociales y trabaja por videoconferencia.

Date tiempo para hablar de la contingencia y cómo han logrado desarrollar el teletrabajo, compartiendo buenas prácticas y recomendaciones.



5

SEPARA EL OCIO DE LAS ACTIVIDADES LABORALES

El teletrabajo tiene el riesgo de volvernos adictos al mundo laboral. Hay que saber separar las diversas parcelas de la vida.



6

HAZ PAUSAS PARA COMER O ESTIRAR LOS MÚSCULOS.

Las contracturas pueden aparecer si estamos mucho rato en la misma posición. Forma parte del autocuidado el parar durante unos minutos y recuperar fuerzas.



7

HAZ USO DE TU MAIL INSTITUCIONAL

Es útil para separar la parcela personal de la laboral.

No uses el correo electrónico privado para trabajar, salvo que se considere extremadamente necesario



8

CÉNTRATE EN LA TAREA

Cuando trabajamos solos y desde casa, la tentación de consultar las redes sociales es mayor. Evítalas. Cuando estés realizando labores de trabajo, utiliza el teléfono móvil sólo para ello, dejando a un lado la revisión de redes sociales para asuntos personales.



9

AGRADECE EL APOYO DE QUIENES CONVIVEN CON NOSOTROS/AS.

Para la familia es una situación extraña, poco usual y en algunas situaciones podría llegar a ser estresante dejar de frecuentar el espacio físico que elegiste para trabajar o el equipamiento y que antes tenían a disposición.



10

MISIÓN INSTITUCIONAL Y RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.

El cuidado de la salud y prevenir la dispersión del virus en este momento es la principal preocupación.

