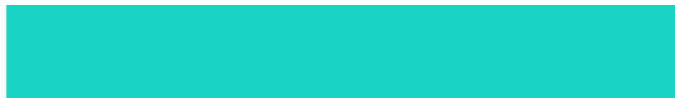




soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**



COVID-19

Material para teletrabajadores



Material para teletrabajadores

En un país donde el teletrabajo es poco recurrente, llega el coronavirus y hace flexibilizar y adaptarse a un nuevo modo de ejercer, a un nuevo modo de ejecutar el trabajo desde el hogar.

Con ello, se busca proteger la propagación del virus, pero a su vez, no suspender las actividades y resultados propios según el trabajo que corresponda. Por ello, **no queda de otra que adaptarnos y colaborar, pero intentando ver los recursos de la situación.**

Claramente el trabajo desde el hogar no es fácil, por más que con anterioridad quizás deseamos hacerlo en diversas ocasiones, no pensando que llegaría el día que por un motivo mayor tuviera que ser así. No es del todo fácil, pero podemos ver ventajas sin agobiarnos en el intento.



VENTAJAS

- **Permite la comunión familiar**, el tiempo de estar en el aquí y ahora con nuestra gente.
- **No existen tráficos y disminuye la contaminación.**
- **Posibilidades de organizarnos a nuestra manera.**
- **Oportunidad para aprender a trabajar de este modo** y desarrollar habilidades desconocidas probablemente.



CONSEJOS PARA SER PRODUCTIVOS

- **Estimar un lugar físico adecuado**, uno propio y dónde se sientan cómodos/as, **contando con la privacidad necesaria** según los requerimientos de su trabajo.
- **Se recomienda antes de comenzar a trabajar, arreglarse para iniciar** y no que sea en pijama. Es importancia saber que los simbolismos son relevantes y ayudan a nuestro cerebro a ponernos en modo trabajo.
- **Si es uno quien puede regular los horarios, se recomienda contar con uno ya preestablecido**, donde el resto de personas en el hogar sepan para poder reservarlo para ello y no ser molestado/a.
- También **es importante definir** que iremos trabajando, **objetivos diarios y semanales**, de manera que no se nos vaya el tiempo en distintos quehaceres despreocupando el teletrabajo.
- **Cuidar la postura mientras se trabaja** es fundamental.
- **Importante las pausas entre una actividad y otra**, moverse, tomar líquido, realizar pequeños lapsos de tiempos para despejarse y luego retomar.
- **Se contará con más tiempo para poder instruirse en nuevas plataformas online** que se puedan utilizar y contribuyan a facilitar el trabajo.

IMPORTANTE: El teletrabajo cuando es compartido con más personas en el hogar, puede ser causal de diferencias, por lo que **es importante establecer de antemano acuerdos entre los adultos por el tiempo que cada uno requiere para sus responsabilidades laborales.**



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB
PROGRAMA | Habilidades
para la Vida



RECOMENDACIONES PARA PASAR EL TIEMPO EN CASA

- I. Una buena **RUTINA PARA EMPEZAR LA JORNADA** sería: **levantarse**, hacer unos estiramientos rápidos, unas respiraciones, **desayunar**, **ducharse**, arreglarse y... **¡a trabajar!**
- II. Mantener ¡Cuidado con las noticias! **Buscar datos que ofrezcan medios fiables y no estar todo el día pendiente de la televisión** ni de los informativos.
- III. Además de mantenerse “conectada/o” teletrabajando, **aprovechar para también conectarse con uno mismo y con las personas que uno quiere.**