

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**

JUNAEB | Habilidades
PROGRAMA | para la Vida

Programa de Apoyo Socioemocional



soyprovidencia

Teletrabajo *y Familia*



En estos tiempos de crisis sanitaria, un desafío ha sido poder adaptarse al teletrabajo. Tener que compatibilizar nuestra vida personal con las exigencias que tienen su labor como docente.

Es por esto, que a continuación les dejamos unas series de recomendaciones que pueden ser de ayuda en estos tiempos:

1. Inicia temprano tu día:

Aprovecha el tiempo ahorrado en el traslado al trabajo y utilízalo en las actividades más rutinarias como responder correos, revisar documentos o hacer llamadas de seguimiento de actividades.

2. Estructura tu día como lo harías en tu trabajo:

Organiza tus actividades alineándolas con tu agenda de objetivos o compromisos y trabaja por bloques temáticos a través de la priorización de tus actividades.

3. Define un espacio estructurado para hacer tu trabajo:

Es clave contar con el espacio físico apropiado para trabajar desde la casa. No es recomendable trabajar desde la cama o el sofá por que generan distracciones. Busca un lugar cómodo que permita desarrollar bloques continuos de trabajo.



4. Toma descansos programados:

En tu programación de actividades define espacios para tomar un respiro, espacios para pausas activas o tomar un café. Son recomendados para el autocuidado ayudan a restablecer el ámbito físico y psicológico.

5. Interactúa con tus compañeros de trabajo:

Gracias a las aplicaciones tecnológicas te puedes mantener en contacto con tus compañeros, se recomienda mantener comunicaciones permanentes con el equipo de trabajo.

6. Tener espacios de compartir con la familia:

Es importante delimitar horarios de trabajo, un inicio y término. Una vez que hayas finalizado el horario laboral, desconéctate y pasa tiempo familiar. Es muy importante respetar tus espacios con tus hijo/as, ya sea después del horario laboral como también durante los fines de semana.





soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**