

NOTAS

GESTIÓN DE CARRERA

13 tips para lograr un mayor equilibrio entre el trabajo remoto y el trabajo en casa

15-04-2020 10:00



La U. de los Andes de Colombia comparte consejos para la convivencia en familia, la productividad laboral y las tareas domésticas en esta época de confinamiento.

Inscríbete en nuestros newsletters
 correo@eexecmpoa.cl

Los nuevos tiempos suponen varios desafíos y decisiones disruptivas a todo nivel de la sociedad, y lo que veíamos como una opción de trabajar remotamente desde casa, será más común en los meses a seguir.

Lo anterior sugiere una adaptación de las rutinas y modelos no sólo de trabajo, sino de la organización al interior del hogar. Surge entonces la pregunta de cómo mantener el equilibrio cuando todas nuestras rutinas están alteradas por cambios rápidos y que podrán ser recurrentes.

Con el objetivo de brindar consejos acerca de cómo lograr una mayor agilidad, bienestar y productividad equilibrando el trabajo remoto y el trabajo en casa, la Facultad de Administración de la Universidad de los Andes brinda los siguientes 13 tips:

3. Delimite un espacio de trabajo y de estudio

La delimitación de algunos espacios físicos en nuestros hogares ayuda enormemente a generar un espacio de estabilidad y la sensación de una "ubicación mental positiva y productiva". En época de confinamiento, es clave que cada miembro de la familia cuente con su espacio o que en algunos casos puedan alternarse

4. Organice un cronograma de trabajo y de familia

Organizar una agenda semanal (personal y familiar) ayudará a organizar las actividades. Este cronograma debe incluir: horas de sueño, hora de inicio y hora de finalización del trabajo, reuniones importantes y clases on-line, así como el tiempo dedicado a la alimentación de la familia y a la preparación de las comidas, tiempo de compras, paseo de las mascotas, tiempo de descanso y tiempo de pausas activas, entre otras. Incluir algunos momentos de reflexión y días para ejercitarse son importantes.

5. Mantenga el estilo y cuidado personal

Es importante no olvidar el cuidado personal. Cuidarse aporta a un estado mental y físico que ayuda a entrar en acción. Hacer deporte, aeróbicos, manualidades, cocinar, pintar la habitación, arreglar algún mueble, inventarse un baile, entre otras, son actividades que nos llevan al cuidado personal.

El cuidado a otros también involucra tener paciencia ya que pueden presentarse momentos muy complejos debido a las diferencias. Por eso son importantes el dominio propio y el autocontrol.

6. Diálogo en familia

Este tiempo de confinamiento permite tener un diálogo constante en familia y con los niños sobre la nueva situación que estamos viviendo. Por ello, debemos estar de acuerdo para asegurarnos de que no haya interrupciones en estos encuentros (celular, televisión, etc.).

7. Mantenga un buen canal de comunicación con los colegas y amigos

En el confinamiento, aproveche para fortalecer los vínculos con el círculo cercano de los miembros de su familia con los cuales está siendo confinado. Las redes sociales también ayudan a estar conectados con los amigos y otros familiares, en especial si están en lugares distantes.

8. Trabajo en equipo y rutinas diarias

Tener una agenda y cronograma compartido, facilita la adopción de rutinas, la priorización de las actividades laborales y la alineación de las actividades familiares. Es fundamental mantener el contacto con los colegas de trabajo y, en reuniones con clientes, hacer seguimiento de las actividades claves y prioritarias de las organizaciones

9. Uso eficiente de recursos y tecnologías

Hacer cursos extra para todo o querer participar en todas las actividades, nos deja extenuados y agotados mentalmente. Por eso, es importante tener a la mano los recursos necesarios y aprender lo realmente necesario de tecnología. Así mismo, es necesario limitar el número de compromisos y de obligaciones que asumimos, y dejar de lado el miedo a que otros nos juzguen por ser más o menos efectivos/productivos.

10. La productividad es básicamente un tema de ciclos o de ritmos

Nunca, por más que tratemos de ser y de hacer todo lo que debamos, tendremos el mismo nivel de productividad. Existirán tiempos de mayor o menor productividad, pero es necesario siempre alternar las actividades y lograr períodos cortos de descanso. Es recomendable incorporar pausas activas y cuidar de la salud.

11. Ser conscientes del tiempo de los otros

Es muy importante considerar que existen prioridades en cada caso. Por eso, las reuniones y llamadas deben ser cortas, enfocadas a resolver los asuntos críticos y no en describir con detalles lo que hemos realizado.

12. Mantener y/o crear una rutina del ejercicio diaria y convertirla en un hábito saludable

Lograr tener espacios en el día para escuchar lo que está pasando dentro de usted es necesario. Medite, plantéense retos, metas, analice sus dificultades y trabaje sobre ellas. Dedique unos minutos del día para retomar el foco y recordar estos consejos y buenas intenciones, para mejorar la sensación de bienestar y productividad, pensar que esto llevará un tiempo y que prepararse para "jugar en el largo plazo".

13. Resiliencia y adaptación

La resiliencia mental y emocional es importante para poder sobrellevar la situación. Es fundamental recordar que, en un grado muy pequeño, podemos cambiar la situación general que nos rodea. Sin embargo, es importante recordar que tenemos 100% el control sobre la forma en la que interpretamos esta situación y lo que esta representa en nuestras vidas.

14. Hay tiempo libre

Si tiene tiempo disponible, aprovéchelo para aprender algo nuevo. La creatividad llega en momentos en los cuales, importante tomar ventaja del tiempo y sentirse satisfecho y sobre todo útil para uno mismo.

13. Oportunidad para compartir

Los momentos de crisis son oportunos para identificar la manera en cómo podemos ayudarnos y servir a otros. ¿Qué tal si exploramos la posibilidad de juntar esfuerzos y ayudar a otros con computadores o tablets para que niños, niñas y jóvenes puedan tener acceso a sus clases?