

4 HÁBITOS QUE MEJORAN EL TELETRABAJO

Lima, 21 septiembre de 2020

Sin duda, el 2020 continúa siendo un reto, sobre todo para aquellas personas que se enfrentan por primera vez al trabajo remoto o teletrabajo. Si a ello le sumamos, las distintas situaciones y las nuevas “normalidades” de cada colaborador, las jornadas se pueden tornar interminables y generar frustración, sobre todo en quienes no tienen un óptimo manejo de las distintas herramientas tecnológicas.

De acuerdo a información del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, antes de la pandemia habían no más de 2,000 personas realizando teletrabajo de un total de 4.2 millones de personas registradas en las planillas electrónicas; sin embargo, actualmente más de 220,000 trabajadores formales en el país se encuentran realizando sus labores bajo esta modalidad.

Es por ello que, a continuación, Kaarina Rose, directora de Recursos Humanos del Grupo EULEN Perú comenta sobre algunos hábitos que podrían ayudar a optimizar el teletrabajo:

Planifica tus actividades diarias y semanales

Organizarse es fundamental para quienes realizan trabajo remoto por primera vez e incluso para aquellos que ya están familiarizados con esta modalidad. Es importante establecer una rutina laboral haciendo un listado de los pendientes del día a día y los objetivos semanales. Asimismo, resulta vital identificar las tareas prioritarias y ser realista con los tiempos estimados que se le dedicará a su ejecución.

Recuerda también tomar en cuenta los quehaceres del hogar, considerando que estamos viviendo un nuevo contexto del teletrabajo. Ir tachando tu lista de pendientes ayudará a incrementar tu motivación.

Establece horarios y realiza pausas activas

Uno de los inconvenientes que enfrentan los colaboradores que nunca han trabajado bajo esta modalidad es la optimización del tiempo a partir de el establecimiento de horarios. Pensar que se tiene todo el día para realizar las

El Grupo EULEN, empresa familiar multinacional con la matriz en España, avalado por la experiencia de más de 57 años en el mercado y consolidado como líder internacional en la prestación de servicios generales a empresas y administraciones públicas, que cuenta con más de 7 000 clientes en 14 países, y emplea a más de 90 000 personas en modalidad de planilla.

En el 2002 inicia sus operaciones en Perú, contando con una oficina central en Lima y dos delegaciones en las provincias de Arequipa y Trujillo, además de oficinas administrativas en todos los departamentos del Perú. Cuenta con más de 7.500 empleados y ofrece servicios de limpieza, seguridad física, seguridad electrónica, mantenimiento, servicios auxiliares, jardinería, Facility Management, Facility Services y trabajo temporal a más de 300 clientes de primer nivel en todo el país.

tareas es un gran error, pues esto solo conllevará a que se trabajen horas extra perjudicando su propio bienestar.

Asimismo, es esencial realizar pausas activas o breves descansos entre horas; por ejemplo, al realizar las comidas. Esto ayudará incluso a refrescar ideas y repensar estrategias. Por otro lado, se puede aprovechar este tiempo para realizar estiramientos que ayuden a reducir el sedentarismo.

Crea un espacio de trabajo y genera buenos hábitos

De acuerdo a los espacios de tu hogar y al número de personas que viven contigo, es ideal tratar de acondicionar un área de trabajo sin distractores. Evita realizar tus actividades laborales en tu habitación o trabajar en el sofá o la cama. Opta por un lugar que tenga buena iluminación.

Aprende a generar hábitos que te permitan diferenciar entre la vida personal en casa y el horario laboral. Es primordial el aseo personal y el desprenderse del pijama.

Comunicación constante con compañeros

Una conversación entre compañeros de trabajo puede hacer que las ideas fluyan con más facilidad, fomentar el feedback y la salud del colaborador. El intercambio de ideas es relevante al realizar trabajo remoto, ya que estar todo el día en casa puede generar sentimientos de soledad o ansiedad. Hoy en día, existen muchas herramientas tecnológicas que promueven y facilitan la comunicación entre personas que no se encuentran físicamente en un mismo espacio.

El Grupo EULEN, empresa familiar multinacional con la matriz en España, avalado por la experiencia de más de 57 años en el mercado y consolidado como líder internacional en la prestación de servicios generales a empresas y administraciones públicas, que cuenta con más de 7 000 clientes en 14 países, y emplea a más de 90 000 personas en modalidad de planilla.

En el 2002 inicia sus operaciones en Perú, contando con una oficina central en Lima y dos delegaciones en las provincias de Arequipa y Trujillo, además de oficinas administrativas en todos los departamentos del Perú. Cuenta con más de 7.500 empleados y ofrece servicios de limpieza, seguridad física, seguridad electrónica, mantenimiento, servicios auxiliares, jardinería, Facility Management, Facility Services y trabajo temporal a más de 300 clientes de primer nivel en todo el país.