

SOBREVIVIR AL TRABAJO DESDE CASA

Como toda crisis es una oportunidad, ¿por qué no aprovechar ésta que nos ha venido impuesta para continuar creciendo y fortaleciendo nuestro carácter?

No tenemos costumbre de trabajar desde casa de forma permanente, aunque, sin duda, todos los ratos que soléis meter os habrán servido de entrenamiento para este "encierro". Es más que probable que estos días te invadan ocasionalmente sensaciones desagradables, como la frustración y la sensación de no poder llegar a todo. Está bien. Escúchate, acepta todas las emociones y ¡sigue hacia delante! Plántale cara a la ansiedad que intentará apoderarse de ti en determinados momentos. Para esto, son buenos aliados el sentido del humor, el ejercicio físico, y la meditación, que te ayudarán a mantenerla a raya.



¿Rizamos el rizo?

Much@s no solo vais a trabajar desde casa, con todos los cambios que supone, sino que lo vais a hacer en buena compañía: la de l@s hij@s! Un reto todavía mayor. Aunque parezca complicado, es posible e incluso se puede convertir en una experiencia positiva para tod@s!

La edad de l@s retoños, sin duda, va a influir mucho en el abordaje del teletrabajo: los bebés requieren una atención casi permanente, los pequeños interrumpirán más de lo que nos gustaría y los adolescentes requerirán nuestra ayuda en las tareas de clase (también a distancia).

Para que el teletrabajo con hijos no te genere demasiado estrés, necesitas una buena gestión de tus expectativas sobre tu productividad en esta nueva situación, ya que probablemente, influirán en tu ritmo de trabajo, por lo que aceptándolo de antemano, no te agobies si te das cuenta de que no puedes seguir el mismo ritmo que si estuvieras trabajando en solitario.

Algunos consejos de supervivencia:

1. Considera tu trabajo en casa tan serio como cuando estás en el centro

- ¡No te quedes en pijama!

Si tienes costumbre de vestirte en casa de una forma diferente a la que te pones para ir al trabajo, si al quedarte en casa para trabajar, utilizas la misma ropa que para estar en casa, le estás mandando al cerebro un mensaje contradictorio.

- Establece una rutina diaria con unos horarios preestablecidos

Ponte el despertador con el tiempo necesario para ducharte, desayunar, vestirte,... Sigue la rutina como si fueras a acudir al colegio.

- Para trabajar desde casa necesitas mucha autonomía, organización y disciplina, ya que te vas a autorregular. Te ayudará crear eventos personales y recordatorios que te facilitarán mantener el enfoque en tus tareas.

- El horario de trabajo será similar en tiempo al que realizas en el colegio con la ventaja de poder flexibilizarlo para que sea compatible con tus obligaciones y necesidades personales y familiares.

- No te olvides de los tiempos de descanso en tu planificación diaria y aprovéchalos para dar una vuelta por la casa, estirar los músculos, mirar por la ventana, tomar algo saludable o asomarte a ver qué están haciendo tus hijos.

- Reserva las tareas que te exijan más esfuerzo para tu momento del día más productivo. Para los periodos de menos productividad, deja las tareas más sencillas.

- Ponte una hora de finalización del trabajo: no dejes que la tarea te absorba y que haga dilatar en exceso tu jornada laboral. Te puedes poner una alarma que te avise de que tu tiempo de trabajo ha

2. Espacio propio

Es recomendable que tengas un espacio propio donde trabajar. Si lo haces en algún sitio que asocias con otras obligaciones, te puedes desconcertar más fácilmente de tu tarea. Si compartes el espacio con más personas, pídeles que respeten tu espacio y tiempo en los momentos de actividad laboral.

3. No pierdas el contacto con tus compañer@s de trabajo

Utiliza la tecnología para mantener una comunicación fluida con ell@s. Seguro que este contacto te ayuda a hacer la jornada más llevadera.

4. Limita el uso de las redes sociales

La facilidad de acceso y navegación de las redes sociales puede ir en contra de tu productividad si no tomas precauciones. Puedes utilizar tus ratos de descanso para comprobar tus mensajes, pero evita tener el móvil al lado porque la tentación puede ser grande.

5. Música

La música puede ser buena compañera en esta aventura y puede ayudarte a concentrarte más.

6. ¡Muévete!

El ejercicio físico es más necesario que nunca en estas circunstancias y con las cantidad de rutinas diarias a las que puedes acceder a través de internet, ¡No hay excusa que valga! Será suficiente con 30 minutos al día, pero tómatelo como una obligación. Tu cuerpo y tu cabeza te lo agradecerán.



Si consigues teletrabajar y acceder al material online de la app del cole mientras tienes que dar de comer, conseguir que estudien y mantener vivos a varios menores te convalidan Teleco y te llaman para el Circo del sol

Conciliar y teletrabajar es posible



Lo vas a hacer lo mejor posible, así que si flojeas en algún momento, no seas dur@ contigo.

Ajusta tu nivel de exigencia a la nueva realidad y disfruta de la oportunidad!