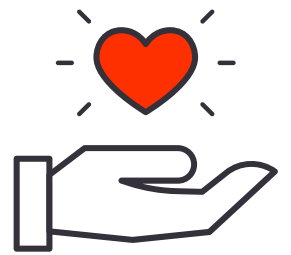




Home Office en tiempos de COVID



 *ModoMarval*

Home office en tiempos de COVID

La situación actual de la pandemia COVID, nos llevó a trabajar desde nuestras casas de un día para otro.

Si bien el teletrabajo es una excelente práctica que tiene beneficios tanto para los colaboradores como para la empresa, esta situación actual implica adaptarnos a mucho más que a una rutina laboral en casa.

El aislamiento tiene impacto en nuestro estado anímico. Hoy estamos en nuestras casas 7 x 24, así sea conviviendo con el resto de nuestra familia, como aquellos que viven solos. Se acrecientan las tareas domésticas que debemos realizar. Y para quienes tienen hijos en edad escolar, se suma el tener que estar ocupándose de su tareas escolares.



Por ello, este especial momento que estamos viviendo puede generarnos incertidumbre, tristeza, incomodidad y stress.

Siendo que estamos queriendo compatibilizar nuestra vida habitual en un contexto para todos desconocido.

Razón por la cual hoy es importante el autocuidado consciente de cada uno. Autocuidado que nos permita sobrellevar el día a día en un sano equilibrio de nuestras emociones.

Adecuación al teletrabajo en tiempos de COVID

La naturaleza de esta crisis mundial requiere que encontremos maneras adaptativas de hacerle frente, aplicando tres conceptos fundamentales: aceptación, autodisciplina y flexibilidad.

Para poder así, ver en la crisis una oportunidad, un momento que con sus desafíos e incomodidades nos invita a repensarnos, a reflexionar nuestro día a día.

En este contexto, el teletrabajo funciona como una nueva oportunidad de aprendizaje, tanto individual como organizacional. Un aprendizaje que nos permite encontrar nuevas formas de trabajar, nuevas formas de comunicarnos, sin perder nuestro habitual estilo y eficiencia personal.



Buenas prácticas de teletrabajo en tiempos de COVID

Establecé una **rutina diaria**, respetando horarios de trabajo, de comidas, descanso y ejercicio. 

Elegí un **lugar tranquilo**, bien iluminado y donde puedas estar cómodo/a para realizar tu trabajo.



Evitá quedarte en pijama.

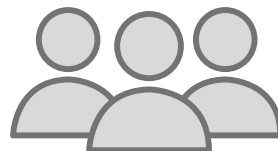
Chequeá la conexión de tus dispositivos al iniciar la jornada laboral.



Planificá tus tareas del día.

Realizá **micro-pausas activas** (estirar el cuerpo, moverse, respirar profundo) a lo largo de la jornada laboral.

Mantené una **fluida comunicación** con tu equipo, no solo en temas laborales, sino en las habituales charlas cotidianas.



Buenas prácticas de teletrabajo en tiempos de COVID para quienes viven con niños

Encontrá nuevas formas de hacer las cosas: Lo ideal es que los chicos puedan seguir sus actividades, adaptándolas al contexto. Si bien no pueden salir, pueden hacer ejercicio a través de videos online; pueden organizar videollamadas con sus amigos y por supuesto también realizar las tareas escolares que son enviadas.

No te abrumes por mantener una rutina perfecta: Todos deben cumplir con sus obligaciones y además sobrellevar los efectos del encierro, por lo que es importante adaptar las exigencias y prioridades, priorizando la continuidad escolar por sobre el desempeño de los chicos en la tarea.

Evitá comparaciones con lo que hacen otras familias: Cada realidad es diferente y todos se están adaptando en este momento.

Será un tiempo difícil a nivel emocional: Los chicos, al igual que los adultos, están asustados, y sienten nuestra tensión y ansiedad, por lo que no es momento de sobre exigencias, ni que los agobien con tareas y actividades.

Es importante estar atento a las señales que probablemente mostrarán en su conducta, y estar ahí para apoyarlos y contenerlos a tiempo, sin importar si eso desordena el horario “perfecto”.

Aprovecha este tiempo único para estar con ellos, más que para hacer cosas tan planificadas; jueguen, vean películas, cocinen. Su salud mental y el recuerdo de cómo vivieron esta experiencia junto a su familia, será más importante que los aprendizajes escolares que lograron. -❤️-

