



# CONSEJOS PARA REDUCIR LAS DIFICULTADES DEL TELETRABAJO DURANTE EL CONFINAMIENTO

1

TENER UN HORARIO Y MARCAR  
UNOS OBJETIVOS CLAROS

2

USO DE LA TECNOLOGÍA

3

EL PELIGRO DE LA PROCASTINACIÓN

4

DELIMINAR ESPACIOS

5

SOCIABILIZAR



# CONSEJOS PARA REDUCIR LAS DIFICULTADES DEL TELETRABAJO DURANTE EL CONFINAMIENTO

El tándem entre

conciación

productividad

Se ha convertido en otro de los grandes desafíos en estos días.

Lo más importante y recomendable, es organizar las horas del día distribuyéndolas en:

Tareas a realizar en  
familia

Tareas a realizar en  
mi jornada laboral

Las personas que están teletrabajando, aumentan su productividad entre un 5% y un 25% respecto a las que están trabajando presencialmente (INE).

# 1

## TENER UN HORARIO Y MARCAR UNOS OBJETIVOS CLAROS

Es fundamental mantener



La rutina

El horario laboral

En casa, se tiende a caer en el error de no saber desconectar, por ello:

- Fija una hora de inicio y otra de fin e intenta hacer todo lo posible para respetarlas.
- Marca los descansos y las pausas para comer, sin llegar a romper el ritmo de trabajo.
- Cuando se termine tu jornada laboral, oblígate a apagar el ordenador o, mínimo, no accedas a la intranet o al correo corporativo.

Utiliza todas las herramientas que tienes a tu disposición. Sobre todo, aquellas que ayudan a trabajar de forma conectada con el resto del equipo.



## Programas de videollamadas

- Skype
- Zoom
- JitsiMeet
- Google Meet



## Herramientas de mensajería

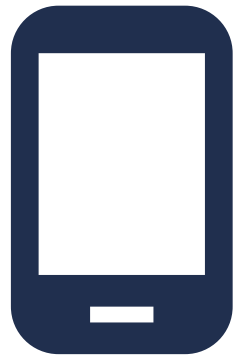
- Slack



Fijar las fechas de entrega de cada una de las tareas nos ayudará a **organizarnos** y a ser más **productivos**

- Google Calendar

- Trello
- Asana



El móvil es una de las mayores fuentes de **procastinación**.

Por ello, existen aplicaciones como:



## Focus Lock:

Te permite bloquear determinadas apps durante un tiempo, pudiendo así usar el teléfono móvil para trabajar sin distraerte



## Forest:

Te permite utilizarla también en el ordenador, bloqueando algunas apps y páginas en el navegador.

Y, además, nos mostrará como crece nuestro "árbol ficticio" pero, si caemos en sitios marcados como prohibidos, nuestro árbol morirá.

# 4

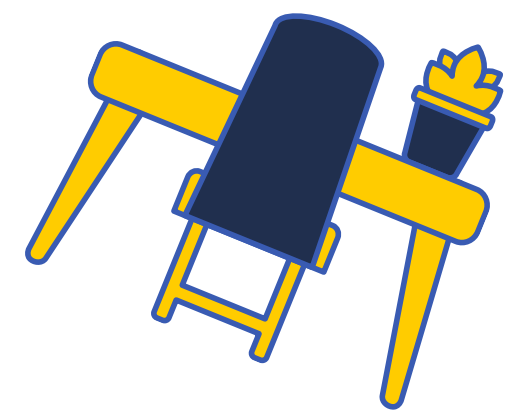
## DELIMINAR ESPACIOS



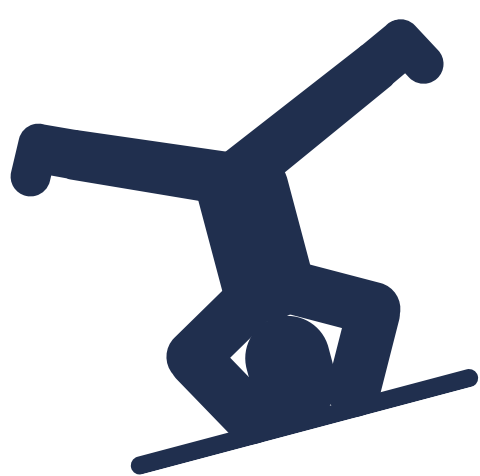
Nuestro hogar está repleto de elementos que distraen nuestra atención, por eso:



Es imprescindible contar con un espacio profesional que nos aisle del resto de la vivienda y que esté bien iluminado y aislado



Además, no puedes olvidarte de tu higiene postural:



- Adapta la altura de la silla y de la mesa
- Ajusta la pantalla con la que trabajas





El aislamiento acaba afectando a la motivación



Mantén abiertos canales de comunicación con el equipo



Prioriza el uso de las llamadas o videollamadas como vía de comunicación



Saluda al inicio de la jornada a tu equipo y despídete al finalizarla, ya que esto reforzará el sentimiento de equipo y demás, te ayudará a determinar la disponibilidad de cada una de las personas

# FUENTES CONSULTADAS

<https://estardondeestes.com/movi/es/negocios/teletrabajo-conciliacion-familiar-y-productividad-laboral>