



aecta
www.aecta.org

Titulo: Decálogo para teletrabajar en casa con normalidad
Rocío Romero López



<https://blogs.encamina.com/>



rromero@encamina.com



@rromero_lopez



<https://www.linkedin.com/in/rociromerolopez/>



aecta
www.aecta.org

encamina
PIENSA EN COLORES

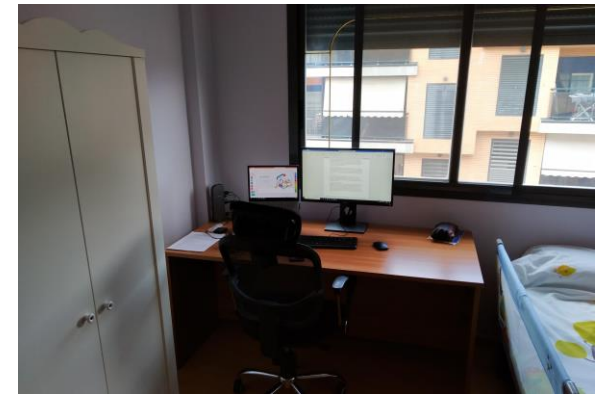
¿Qué veremos en este Webinar?

- Recomendaciones personales
- Recomendaciones para equipos de trabajo
- Tips para organizarte
- Tips para organizarte....con niños
- Buenas prácticas para evitar la monotonía

Recomendaciones personales



- Elige un **espacio de trabajo dedicado en tu casa**: Sólo porque no estés trabajando en una oficina no significa que no puedas tener una oficina. 😊



- **Finge que vas a la oficina**: Cuando trabajes desde casa, haz todas las cosas que harías para prepararte para un rol de oficina
- **Estructura tu día como lo harías en la oficina**: establece y planifica tus objetivos del día basándote en un horario predefinido

Recomendaciones personales

- **Empieza temprano:** una forma de trabajar desde casa de forma productiva es sumergirte en tu lista de tareas tan pronto como te despiertes
- **Toma descansos:** No dejes que trabajar desde casa te impida tomar 5 minutos para relajarte.



#TeleConsejo: Ponte un horario, adáptalo a tus necesidades(descansos, comida,etc) y cumple tu planificación

Ahora más que nunca será **clave** tener una **planificación** diaria e incluso semanal, contigo mismo y también con tu familia(pareja, niños, etc)

Recomendaciones para equipos de trabajo



- No pierdas el contacto: Utiliza **la tecnología para estar conectados**



- **Estar presente:** utiliza los estados de ocupado o ausente para informar a los compis si estas disponible para hablar, chatear o ausente. El **feedback en la comunicación** es muy importante

Recomendaciones para equipos de trabajo



- Los **procedimientos** de trabajo serán una **referencia clave**: Teletrabajando todavía tiene más importancia si cabe el llevar los procedimientos de trabajo con rigor
- **Planifica** con tu equipo lo que trabajarás **con anticipación**:
 - Que no falle la **Daily**: El objetivo consiste en planificar las tareas con el equipo y desbloquear los problemas pendientes.
 - eXtreme Programming: El objetivo es poder **simplificar** las tareas/gestiones/proyectos para ser más **ágiles** y por ello es clave la **comunicación** y el **feedback del equipo**

Ahora más que nunca será clave estar comunicados, así que ¡**Aprovechemos la tecnología que tenemos para ello!**

Tips para organizarte



- **Planifica** y organiza tus tareas laborales de cada día.
- Prepara tus comidas el día de antes...¡Todo es cuestión de **organización!**
- Di no a las interrupciones
- **Comunica tus expectativas** a tu familia: Explica a tu entorno qué significa **Teletrabajar** y asegúrate que respeten tu **planificación** y **espacio de trabajo**.
- Elige una hora de **finalización de la jornada**

Horario				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes



Tips para organizarte con niños



- **Organiza tareas** también para los más pequeños: hazles entender la rutina y planificación diaria. ¡Somos todos un equipo en casa!
- **Trabaja el juego simbólico:** es decir, los más peques de la casa son grandes imitadores de los padres, aprovecha esta situación y acomoda los cerca tuyo para que trabajen como tu.
- Si son muy chiquitines o de alta exigencia: **madruga mucho** y aprovecha el tiempo de su descanso para tus tareas de mayor **concentración**. Y cuando estén despiertos, ten preparadas actividades que les hagan captar su atención.
- Otra buena opción, si estas solo con ellos, es **instalarte en un espacio abierto**, como el comedor, y así tener contacto visual con los niños.



Evitar la monotonía

- **Interactúa** con otros seres humanos: El hecho de estar teletrabajando no te quite el poder ver virtualmente a tus compañeros 😊
- **Tomate descansos**
- Haz coincidir tu **música** con la tarea que estés realizando: Esto puede ayudarte a evitar aburrimiento en las tareas repetitivas
- **Comprométete** a más...¡Ponte pequeños retos diarios!



Tenemos la
oportunidad de ser
ejemplo para
compañeros, clientes
y la sociedad.
¡Vamos a demostrarlo!

#Responsabilidad
#Compromiso
#Planificación



aecta
www.aecta.org

encamina
PIENSA EN COLORES

¡Gracias por tu teleasistencia!



aecta
www.aecta.org

Titulo: Decálogo para teletrabajar en casa con normalidad
Rocío Romero López



<https://blogs.encamina.com/>



rromero@encamina.com



@rromero_lopez



<https://www.linkedin.com/in/rociromerolopez/>