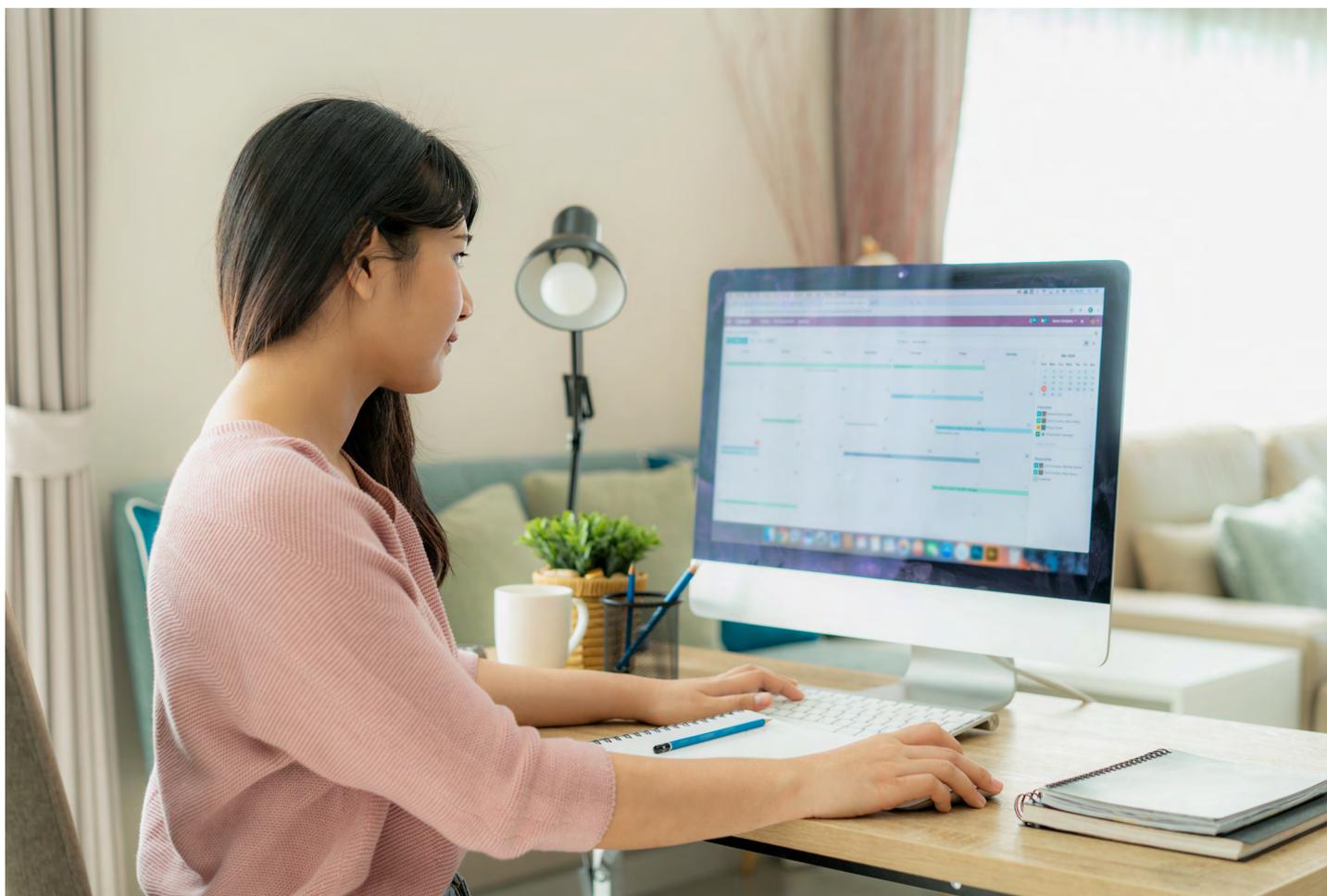


12 recomendaciones para trabajar online en casa

Debido a la pandemia la manera de trabajar para algunos sectores ha evolucionado de tal forma que hace una década no lo hubiéramos imaginado. La diferencia en la forma de trabajar ha significado un cambio de paradigma en la productividad de los colaboradores. La oferta y la demanda de empleos ha aumentado bajo este nuevo esquema de trabajo, muchas empresas han visto los beneficios que conlleva y los empleos se han vuelto más flexibles. **Trabajar online**, a distancia, trabajo remoto o home office, es trabajar desde cualquier espacio con conexión a internet, este esquema se está volviendo un modelo laboral no sólo normal, sino el preferido en muchos sectores.

Trabajar desde casa requiere entre otras cosas, organización en las tareas y un espacio ideal para concentrarse que influya directamente en la **productividad, motivación y optimismo del colaborador**.



Tipos de trabajo a distancia

Totalmente a distancia

- Trabajo 100% en casa o desde la ubicación que prefiera
- No asiste a la oficina
- Cuenta con los mismos beneficios de los colaboradores que sí asisten
- Sus actividades a desarrollar van enfocados a la obtención de objetivos
- Puede residir en otro país

Híbrido o flexible

- Trabaja de manera remota y también desde la oficina
- Tiene la flexibilidad de elegir horarios
- Algunas tareas las puede realizar desde casa y otras en la oficina
- Tiene el mismo desarrollo profesional que los totalmente a distancia
- Generalmente debe vivir cerca de la oficina

12 recomendaciones para trabajar online

1. Manejo efectivo del tiempo. Considerando que el tiempo es el recurso más importante que disponemos, la efectividad en el manejo del tiempo consiste en hacer las cosas correctas con eficacia y eficiencia.

2. Orden y limpieza. El escritorio o mesa de trabajo debe permanecer lo más despejado posible y contar con las dimensiones adecuadas. Mantener la habitación limpia y ordenada ofrece sensación de seguridad. Para ser eficiente en el trabajo, no hay nada mejor que un lugar donde todo se encuentre ordenado.

3. Silla adecuada. Una buena silla contribuirá a evitar dolores cervicales, de rodillas, molestias en la espalda. Preferentemente respaldo ajustable y reposa brazos.

4. Iluminación. Idealmente debe haber luz natural, sino es posible se recomienda luz blanca. Evitar la luz amarilla.

5. Ruidos externos. El área de trabajo debe ser tranquila, se recomienda algún tipo de música relajante que favorezca la concentración.

6. Plantas. Contribuyen a mantener la habitación oxigenada, además de ser un factor agradable a la vista.

7. Ventilación. Mantener ventilado el lugar donde se encuentre laborando, una buena calidad del aire contribuye a buenos niveles de concentración.

8. Distractores. Evitar lo más posible los elementos que puedan distraer su atención, por ejemplo el televisor o ruidos.

9. Aditamentos. Con material de oficina, audífonos, micrófono, teléfono etc. todo lo necesario para desempeñar el trabajo.

10. Establecer horarios con la familia. En esta modalidad de trabajo, es común que los niños pequeños o la familia pretenda que se esté disponible en cualquier momento. Se recomienda conversar con ellos para que se comprenda cuál es la situación y la necesidad que tiene de privacidad a la hora de efectuar su trabajo.

11. Programar descansos. Trabajar en home office no significa estar todo el día pegado a la computadora o al teléfono. Se necesita descansar cada 2 horas. Levantarse y caminar, hacer estiramientos, hidratarse.

12. Finalizar el horario laboral con disciplina. Definir con el equipo la hora de término de la jornada laboral y respetarla. Es el momento de integrarse y compartir con la familia, gozar de tiempo personal y prepararse para el descanso nocturno.

En las condiciones laborales adecuadas **trabajar online** es una modalidad donde se tienen más ventajas que desventajas, se requieren de otros esfuerzos para cumplir el reto y así alcanzar una **óptima productividad personal**. Si deseas saber más contáctanos a contacto@megaron.com.mx