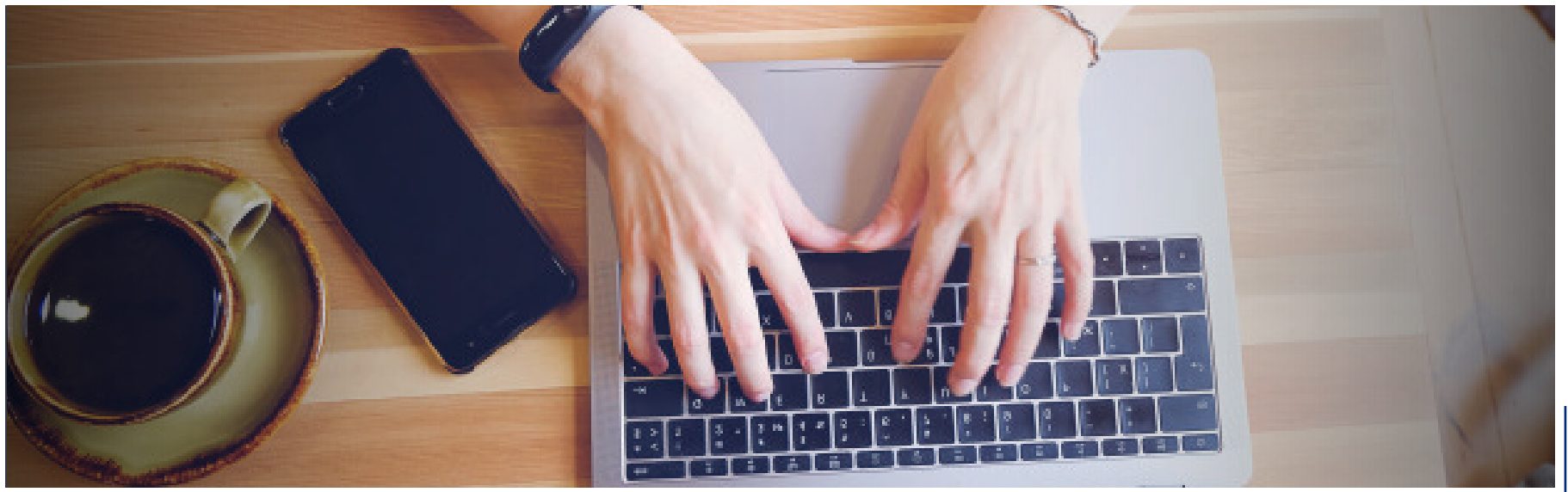


Guía para realizar trabajo desde casa



El trabajo en casa es una alternativa para proteger a nuestros colaboradores de posibles contagios del COVID.19, contemplada la normatividad laboral e implementada por DELTEC S.A.; siempre y cuando las funciones y tareas a desarrollar puedan ser ejecutadas de manera segura y eficiente, con el fin de proveer un lugar sano de trabajo, así como la continuidad del negocio. Para que esto sea posible, se debe contar con las condiciones

mínimas de acceso remoto a la información, mediante conexión vía internet estable.

Cabe apuntar que esta facilidad solo es aplicable para tareas administrativas que no requieran labores de campo, por lo tanto no aplica para labores netamente operativas; las cuales deben ser ejecutadas observando y cumpliendo todas las políticas de seguridad ampliamente divulgadas y los protocolos establecidos.

Recomendaciones

#1.

Espacio de trabajo



Por tu bienestar ubica un espacio cómodo y limpio, con escritorio y una silla con espaldas, para trabajar durante todo el día. Esto te permitirá estar enfocado. Genera tu propio espacio y ¡sal de la cama!

#2.

Planea tu día



Ten a la mano la lista de tareas en las que vas a trabajar cada día de la semana, es muy importante determinar cuánto tiempo vas a dedicar a cada una. Establece rutinas para que tu cuerpo sepa cuándo es tiempo de trabajar, de descansar y de hacer tareas domésticas. ¡Prioriza tus metas, no las pierdas de vista!

#3.

Habla con tu familia



Es importante psicoeducar a la familia, para que ellos comprendan que cuando estás en la casa frente al computador, realmente estás trabajando. Si coordinas bien tu tiempo podrás disfrutar de los tuyos cumpliendo con tu trabajo.

#4.

Asume una actitud laboral



Empieza bien el día, por una alarma para levantarte de la cama como si en realidad fueras hacer el desplazamiento a tu sitio de trabajo. Aprovecha para hacerte un buen desayuno, cambiar tu ropa, es vital no estar en pijama, pues el hacer tus actividades usuales antes de ir a trabajar, ayuda a tu cerebro a activarse para ser más productivo, sigue cumpliendo el horario laboral como si estuvieras físicamente en la oficina.

#5.

Pon límites



Que estés en tu casa no significa que siempre estés disponible, habla con tu familia y con tu equipo de trabajo, pon límites claros de disponibilidad. Evita trabajar más del tiempo requerido. Lo recomendable es iniciar y finalizar la jornada laboral como si estuvieras en la oficina.

#6.

Evita distracciones



Ubica los horarios apropiados para utilizar tu celular, así vas a aprovechar más tu tiempo y estar más enfocado. Tú controlas tu tiempo, así que aplica también para tus redes sociales. En caso de reuniones virtuales, activa los micrófonos solo cuando vayas a intervenir. Guarda etiquetas de vestimenta aun cuando estas en teleconferencia.

#7.

Ten conversaciones telefónicas



Es importante no perder el contacto social con los compañeros de trabajo, por eso en caso de ser necesario, no limites tu comunicación al correo o a la mensajería instantánea, llama para dar indicaciones o confirmar los avances de las tareas.

#8.

Haz tus pausas activas



Aunque estés trabajando desde casa es importante continuar haciendo las pausas activas, pararse, estirar diferentes partes del cuerpo. Si en tu trabajo te corresponde hablar mucho, es fundamental mantenerse bien hidratado y tomar los tiempos de almuerzo sin pensar en nada más y compartir con la familia.