

TIPS PARA IMPLEMENTAR LA MODALIDAD HOME OFFICE (TRABAJAR DESDE CASA) EN TU EMPRESA

Prepara a tu equipo

Organiza una capacitación para tus colaboradores sobre las herramientas digitales que se usarán durante el período de home office. Apóyate con el personal de IT de tu empresa o solicita apoyo externo en caso de necesitarlo.

Establece reglas

Crea un instructivo con las reglas de convivencia digital que los colaboradores deban respetar mientras trabajan en línea y/o cuando hay teleconferencias. Como por ejemplo mantenerse en línea en algún servicio de chat durante la jornada de trabajo, tener reuniones periódicas o diarias para mantenerse en contacto, entre otras.

Crea una rutina por la mañana

¿Qué indica que estás a punto de comenzar a trabajar? Podría ser el preparar una taza de café. Una rutina puede ser más poderosa que un reloj para ayudarte a comenzar cada día.

Vístete

No trabajes en pijama. Levántate, date una ducha, vístete, porque si no te preparas para tu día, tu día nunca comenzará.

Crea tu espacio de trabajo

Dedica un espacio como tu oficina en casa. No es necesario que el área sea elegante, pero debe dejar suficiente espacio para realizar tareas.

Mantén un horario regular

Establece un horario y síguelo ... la mayor parte del tiempo. Tener pautas claras sobre cuándo trabajar te ayuda a mantener el equilibrio trabajo-vida.

Toma descansos dedicados

Date tiempo adecuado durante el día para mantenerte alejado de la pantalla de la computadora y el teléfono, y no te mantengas conectado durante los descansos, especialmente durante la hora del almuerzo.

Comunícate, comunícate

Manténte conectado con tu jefe y compañeros de equipo: incluso un simple chat grupal para discutir y bromear de vez en cuando puede ser suficiente para restaurar la humanidad al trabajo en línea.

Evita la cama

Tu computadora sufre cuando está sobre una cobija o colchón, no puede ventilarse y acorta su vida. Si acaso es preciso que trabajes en cama coloca tu computadora sobre una mesita o tabla firme y evita movimientos bruscos para no dañar su disco duro.

Música

Aunque te parezca aburrido, la música clásica instrumental ejercita tu cerebro y te ayuda a concentrarte mejor.

Aíslate

Si te cuesta concentrarte en tu casa o no tienes un área dedicada, puedes asilarte usando audífonos y avisando a los que te rodean que estarás así durante la jornada, así no te interrumpirán (a menos que tiemble o algo parecido).

Aprovecha tu tiempo

Las dos horas diarias (en promedio) que invertíamos en ir y venir a la oficina ahora pueden ser aprovechadas en:

- Hacer ejercicio
- Dormir otro poquito
- Pasar tiempo con los de casa
- Desayunar mejor

Piénsenlo, a la semana son 10 horas que antes no podíamos usar.

Amplía tu espacio

Los que tienen laptop y un puerto HDMI pueden conectar su computadora a la pantalla que tengan en su casa. Esto les dará mayor espacio de trabajo.

Mantente positivo

Es fácil sentirse solo cuando trabajas solo todo el día. Recuerda que todos estamos en la misma situación. NO ESTÁS SOLO.

Hoy nos aislamos para mañana ser más grandes, por eso:



#QuédateEnCasa

ANIDIGRAF®
Asociación Nacional de
Industriales y Distribuidores para la
Industria Gráfica, A.C.

Una sola voz, una sola industria.

anidigraf.com