UCSC

DGP | UCSC
DIRECCIÓN DE GESTIÓN DE PERSONAL
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LA SANTÍSIMA CONCEPCIÓN

SINDICATO DE TRABAJADORES UNIVERSIDAD CATOLICA DE LA SSMA CONCEPCION

GUÍA

Equilibrio vida-trabajo a distancia

¿Cómo abordar el trabajo a distancia?

El trabajo a distancia ha sido considerado como una de las mejores maneras de conciliar trabajo y familia, dada la posibilidad de optimizar el tiempo, rendir mejor, ahorrar desplazamientos y sincronizar nuestro tiempo laboral y personal. La evidencia indica que el trabajador a distancia debe considerar algunos aspectos para abordar sus desafíos: auto-motivación, para seguir una rutina de trabajo; adecuada gestión del tiempo, para organizarse y cumplir los plazos; capacidad de concentración, para manejar distracciones y enfocarse en la tarea; habilidades de comunicación, para proporcionar la información necesaria al equipo de trabajo; y confianza mutua entre el trabajador y la jefatura. Sin embargo, trabajar en casa no es fácil, especialmente cuando la emergencia sanitaria se impone de manera abrupta. Por ello te entregamos algunos consejos que esperamos sean útiles y te ayuden a conciliar el trabajo y la vida en el hogar.

RECOMENDACIONES

para equilibrar el trabajo y la dinámica familiar en tiempos extraordinarios

Explica al entorno cercano que vas a trabajar:

Indícales tus horarios y diles cuándo y para qué te pueden interrumpir.

Crea un horario de trabajo:

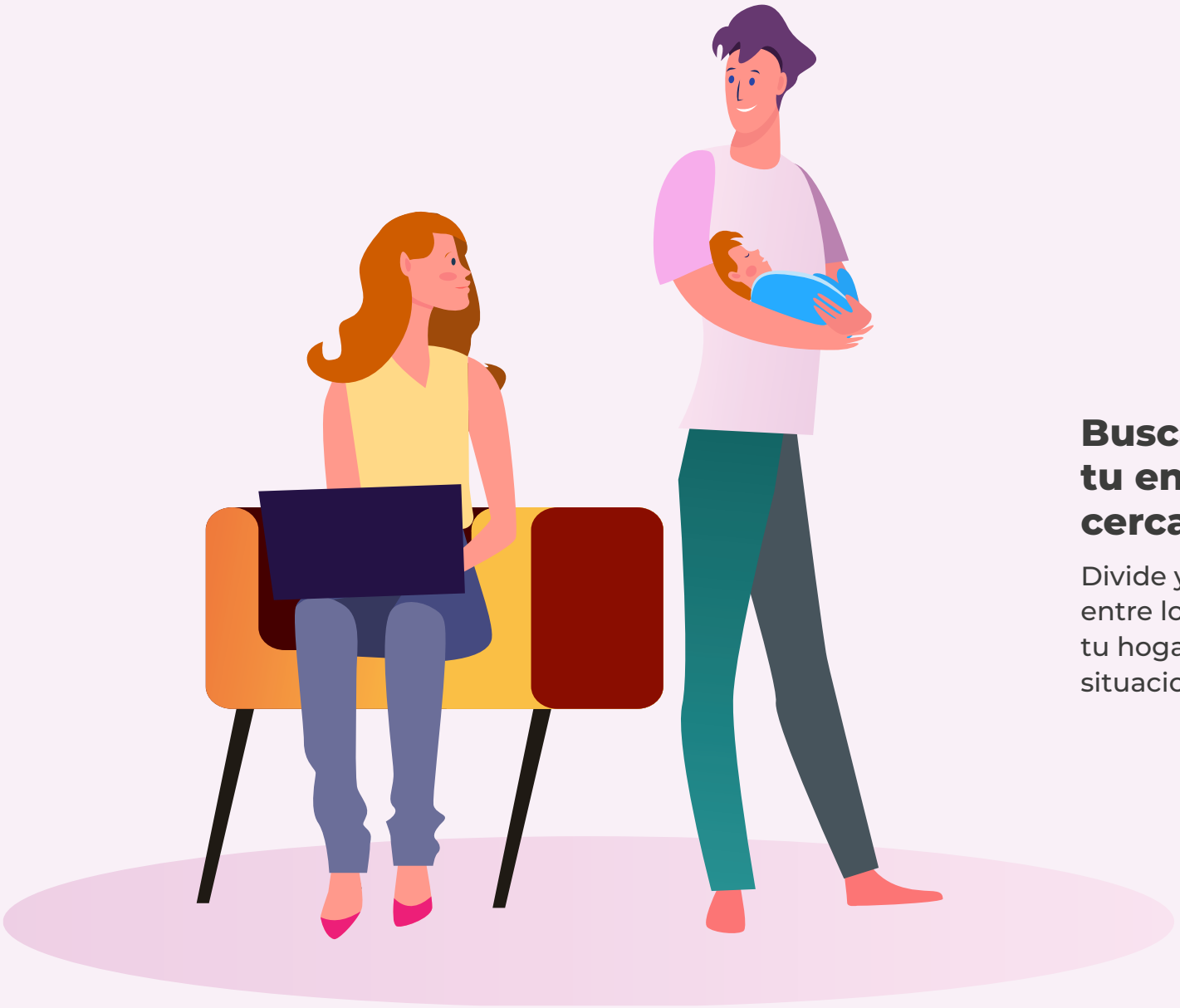
Lo ideal sería replicar el mismo horario que tienes en tu trabajo. Si en tu caso no es posible, puedes coordinarte con tu Jefe para formalizar un horario diferente con DGP. Pero, cualquiera sea el caso, es importante que respetes tus tiempos de descanso, el de los demás y el derecho a desconexión. Así, por ejemplo, si vas a enviar un correo fuera del horario habitual, déjalo programado para el horario laboral más próximo.

Crea una rutina de trabajo para los niños:

Muchas de sus interrupciones se deben al aburrimiento, por lo que es importante que ellos también entiendan que no son vacaciones y sigan una rutina. Por ejemplo, si tú dispones de un espacio, pueden trabajar juntos: ellos haciendo sus propias “tareas”, estudiando o realizando actividades lúdicas.

Busca un lugar para trabajar:

Busca un lugar determinado de la casa y, si es posible, trabaja a puerta cerrada en aquellas actividades que requieren silencio, o poniendo, por ejemplo, un letrero que diga “en reunión”. La barrera física será más fácil para que nuestro entorno, especialmente los niños, diferencien el tiempo de trabajo de los momentos de ocio y se establezcan los tiempos de desconexión. Explica a tu entorno familiar que ese es el espacio en el que trabajarás y necesitarás estar tranquilo.



Busca apoyo en tu entorno más cercano:

Divide y comparte tareas entre los integrantes de tu hogar para atender situaciones domésticas.

Asume interrupciones:

Hay que asumir que en casa es probable que tengas que tomar pausas no programadas. En una jornada laboral en tu lugar de trabajo habitual también es común tener distracciones como una llamada telefónica, conversar con un compañero o realizar una tarea que surge de pronto e interrumpe nuestra rutina.

Realiza pausas en tu jornada:

Toma descansos intermitentes de cinco minutos, especialmente para estar con niños que no tienen la edad suficiente para entretenerse solos, tienen un menor tiempo de concentración o para estar con personas que requieren atenciones especiales.

Sé amable contigo y con tu familia:

Esta es una situación sin precedentes. Intenta mantener la calma en casa y mirar las noticias programadamente.

Mantén espacios de diversión:

Es importante compensar el tiempo laboral desarrollando actividades diferentes con nuestro entorno cercano cuando terminemos la jornada dedicada al trabajo. Niños y adultos requieren mantener espacios de ocio y diversión que promuevan emociones positivas.

UCSC

DGP | UCSC
DIRECCIÓN DE GESTIÓN DE PERSONAL
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LA SANTÍSIMA CONCEPCIÓN

Estas estrategias y consejos son una ayuda para enfrentar los obstáculos en estos tiempos, sin dañar nuestra salud y equilibrio vida-trabajo. Esperamos que te sean de utilidad y que puedas implementar todos o algunos de ellos.