

# Teletrabajo durante COVID-19 – Una guía para empleados



Ahora que trabaja desde su casa en lugar de hacerlo en la oficina de su empresa, probablemente se encuentre con muchos desafíos con los que no estaba preparado. De repente, se le pide que cree un entorno de oficina en su hogar mientras los miembros de su familia y otros también están en casa, lo que dificulta la realización de su trabajo. Si bien, el teletrabajo normalmente se considera flexible y una forma de trabajar sin estrés en un ambiente cómodo y familiar, la situación actual está lejos de ser normal. Para ayudarte a navegar por esta difícil situación, CTrides ofrece a los empleados esta breve guía para explicar los elementos esenciales del teletrabajo con éxito.

## A. Configuración básica

1. Encuentre un espacio dedicado y libre de interrupciones
2. Cree una configuración ergonómica
  - a. Escritorio – estable a la altura correcta
  - b. Silla – ajustable para un buen respaldo
  - c. Iluminación – lateralmente o detrás, sin luz solar directa
3. Garantice un ambiente seguro
  - a. Conexiones eléctricas adecuadas con cables posicionados de forma segura
  - b. Equipos electrónicos ubicados en un espacio bien ventilado
4. Internet / WiFi adecuados

## B. Organízate

1. Identifique tareas y objetivos semanales con su gerente
2. Configure un horario diario
3. Cumple con las fechas de entrega
4. Mantenga actualizado su horario electrónico

## C. Comunícate

1. Tenga comunicaciones frecuentes con su gerente en objetivos, tareas y problemas
2. Colabore con los miembros de su equipo
3. Use la videoconferencia de manera apropiada para mantener contacto con sus colegas
4. Sea accesible, pero alerte a su gerente y colegas cuando esté tomando tiempo personal y no esté disponible
5. Alerta a su gerente cuando surjan problemas

## D. Otras consideraciones

1. Tome descansos, salga a caminar
2. Vístase, use ropa cómoda
3. Desconéctese de las noticias y la radio
4. No se abrume
5. Establezca un buen equilibrio entre su trabajo y vida personal

Para más información, vaya a [www.CTrides.com](http://www.CTrides.com)



Fewer cars. Better air. Healthier lives.