

Gestión del tiempo al teletrabajar, pautas y reflexiones

Hacer más en menos tiempo se vuelve un reto con el trabajo remoto. Ya no aplica, al menos no de forma tan directa, aquella idea del siglo pasado que decía más o menos que quien más suda es quien más logra. El reto está en teletrabajar y gestionar el tiempo, en el smart time (labor inteligente). Trabajar desde casa es una oportunidad maravillosa. Ofrece más flexibilidad y puede eliminar los desplazamientos diarios. También puede ayudarlo a sentirse más relajado y más cerca de sus seres queridos. También presenta muchos desafíos, especialmente cuando se trata de la gestión del tiempo.

No se trata de caer en la neurosis ni mucho menos en la adicción al trabajo. Ni los neuróticos ni los adictos al trabajo son necesariamente los más productivos o los mejores directivos de sí mismo. El tiempo, la inteligencia y todos los insumos que empleamos para producir son finitos, se acaban, luego es preciso administrarlos.

En este artículo del blog, analizaremos las formas en que cualquier persona que trabaje desde casa o trabaje de forma remota no solo puede administrar mejor su tiempo y mantenerse concentrado en el trabajo, sino también tener un equilibrio adecuado en su vida personal y gestionar las relaciones con sus seres queridos.

Exploramos la creación de un espacio de trabajo en casa que sea una herramienta eficaz para ayudarlo a mantenerse productivo. También discutiremos cómo crear un horario que lo mantenga concentrado en su trabajo mientras se asegura de que no pierda el equilibrio en su vida. Cubriremos cómo

comunicarse mejor con sus compañeros de trabajo que pueden estar a una gran distancia. Y, si tiene la regla adicional de ser padre o cuidador mientras trabaja desde casa, discutiremos algunas estrategias para ayudarlo a equilibrar las dos de manera más efectiva. Daremos cobertura a todo esto y mucho más.

Manejo de la libertad

Recuerdo en este instante aquello de que tener un derecho también implica un deber y viceversa. Ser libre implica ser responsable, no libertino.

El teletrabajo tiene también sus desafíos en términos de autonomía. Por ejemplo, cuando trabajo desde casa tengo la libertad de establecer mi propio horario. Sin embargo, esa libertad también tiene el doble desafío de no trabajar tanto como debería debido a la libertad de jugar y relajarme, o trabajar más horas de las que debería debido a la falta de refuerzo cultural de los compañeros de trabajo que se van por la noche. Si tengo familiares en casa, tengo la libertad de pasar tiempo con ellos y ayudarlos.

Sin embargo, esa libertad también puede ser una fuente de distracciones continuas en casa. Tengo la libertad de viajar todos los días. Pero esa falta de transporte también me dificulta la transición mental hacia y desde el trabajo. Puedo seguir trabajando en casa después de horas, porque no puedo dejar de pensar en el trabajo. La solución a cada uno de estos desafíos de la libertad es crear límites, reglas transparentes que conozcan la partes implicadas. Eso puede parecer restrictivo, pero lo hermoso de estos límites es que usted es quien los va a crear. No le voy a decir cuándo dejar de trabajar.

No le voy a decir cómo hacer su trabajo. En cambio, exploraremos opciones y perspectivas para considerar. Pero al final es usted quien tiene el control. Piense en estos límites

que va a crear como las reglas de la carretera. Así como las reglas de conducción permiten que las personas lleguen a su destino, pero mantienen a todos a salvo al mismo tiempo, los límites sobre el trabajo desde casa lo ayudan a ser más productivo pero también a evitar las trampas de demasiada libertad. Usted está en la mejor posición para saber cómo ayudar a mantenerse productivo. Debido a que usted comprende esto acerca de usted mismo, es usted quien debe crear estos límites.

No obstante, con cada límite que establezca, cada sistema que establezca, todo es su elección.

Espacio de trabajo

D
e
c
í
a
e
l
v
e
n
d
e
d
o
r
m
á



ESPACIO DE TRABAJO

Un escritorio y una silla acondicionados de forma que protejamos nuestra postura y nuestra visión también es recomendable.

HostDime
Premier Global Data Centers

s grande el mundo, de Og Mandino, que la esfera privada y la esfera laboral deben mantenerse separadas si queremos ser buenos en cada espacio o en cada una de estas facetas de la vida. Bueno, cuando hablo con mis colegas percibo mucho estrés y jornadas largas y desordenadas donde lo personal se mezcla con lo laboral. Vale la pena tener un lugar de trabajo,

insonorizado, aislado, que no sea el punto de reunión de las personas en la casa o en el sitio desde donde trabaje en remoto. Allí no se permiten visitas, debe ser una dimensión «sagrada», para producir, sin distracciones evidentes como puertas o ventanas abiertas mirando a la calle. Al máximo no debe ser un espacio abierto, se ha de hacer todo lo posible para que tenga puertas que podamos cerrar. Evitemos la dispersión de todas las maneras posibles.

Un escritorio y una silla acondicionados de forma que protejamos nuestra postura y nuestra visión también es recomendable. Trabajar desde la cama no solo lastima nuestras vértebras y músculos posteriores sino que daña nuestro espacio de descanso, de sueño, que también es preciso delimitar. Y si no descansamos bien, tampoco rendimos.

Trabajar en un sofá desde la sala de la casa tampoco es la mejor alternativa, porque estamos predispuestos a «irnos por las ramas» y a torcer nuestra columna vertebral.

La luz es otro factor crucial a considerar. Trabajar al aire libre puede sonar muy «cool» pero el exceso de luz limita nuestra visibilidad en los monitores o pantallas de nuestras computadoras o móviles. Debe hacer un equilibrio, como en todo en la vida.

Coworking

Y un tip para quienes teletrabajan desde una cafetería, es válido por sentirse de alguna forma, «acompañado». Lo que no es tan «chévere» es el bullicio, la gente entrando y saliendo, el olor a comida, etc. etc. En estos escenarios y, de poderse, es mejor contratar un espacio de co-working, oficinas tercerizadas que si bien son compartidas, poseen el ambiente y la infraestructura productiva para que nos dediquemos a lo que mejor sabemos hacer.

Conclusión

No podemos tomar tan «folclóricamente» el teletrabajo, requiere una planeación y una ejecución como todo lo bueno de la vida. Este es el primer post de esta serie de productividad, de gerenciar el tiempo. Por favor estén muy pendientes de la segunda entrega.

Otros recursos útiles de HostDime al respecto

- [¿Qué es bloqueo mental? ¿Por qué sucede? ¿Cómo superarlo?](#);
- [Tips para mejorar la productividad con Google](#);
- [Gestión de riesgos de seguridad cibernética del trabajo remoto en tiempos de epidemias y pandemias](#)