LITORALPRESS

Fecha: 18-03-2020
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Ciencia y Tecnología
Título: Crear una rutina es clave para trabajar de forma efectiva desde la casa

Pág. : 7
Cm2: 642,1
VPE: $ 8.434.288

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: Positiva

"Es diferente decirles a los niños que estamos en casa porque estamos en peligro, a que expliquemos que estamos en casa porque nos estamos cuidando", indica la psicóloga Ilona Bartibas. En la imagen, una mujer realiza teletrabajo desde su casa en Barcelona. Su hija juega a su lado.

El avance del covid-19 ha hecho que muchas empresas opten por la modalidad del teletrabajo:

Crear una rutina es clave para trabajar de forma efectiva desde la casa

Armar un espacio para trabajar lejos del televisor, poner una hora para terminar la jornada laboral y crear un horario con actividades para los niños son algunas recomendaciones.

MARGHERITA CORDANO

Eric Lam lleva poco más de un mes trabajando de forma remota desde su casa. Como corresponsal internacional de Bloomberg en Asia, durante este período ha ido acumulando consejos para un teletrabajo exitoso. Su primera recomendación es directa: no despertar a las 7:59 am si la meta es estar productivo un minuto después.

"Hay que darse un tiempo. Tomar un café, preparar el desayuno", escribe en un artículo que acumula consejos de quienes llevan semanas trabajando desde sus casas debido al avance del covid-19.

También trabajadora de Bloomberg, Kristine Servando (Hong Kong) recomienda nunca trabajar en pijama, mientras que Edward Gelband (Tokio) sugiere que los hombres comiencen su mañana afeitándose.

LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS

A fin de cuentas, el objetivo es que cuerpo y mente entiendan que este tiempo en casa no equivale a estar de vacaciones.

"No es que uno esté de tiempo libre, sino que hay que hacerse la idea de estar concentrado y organizado hacia el trabajo", indica Natalia Salas, académica de la Facultad de Educación, Psicología y Familia de la U. Finis Terrae.

"Por eso un primer elemento a tomar en cuenta tiene que ver con la planificación del espacio en el cual se va a trabajar. No se recomienda la pieza donde uno duerme o espacios donde otras personas puedan interferir. No conviene sentarse frente al televisor, por ejemplo".

Junto con levantarse de la cama y encontrar un espacio que no presente mayores distracciones, Natalia Salas recomienda establecer un horario de trabajo.

"Pero siendo realistas, porque no sirve pensar que se va a trabajar cinco horas sin pausas. La mente no funciona de esa forma. Acumular y hacer todo de una vez lo único que genera es que uno se agote más rápidamente, que se pierda concentración y atención", advierte.

En la "oficina" con niños

En el caso de estar con niños, es importante explicarles que esta es una situación excepcional y que habrá momentos del día en que el adulto va a estar ocupado.

Aunque para los escolares puede ser más fácil de entender, en el caso de los párvulos "siempre es bueno que los papás expliquen con palabras simples y concretas que la mamá o el papá van a estar realizando una tarea para su trabajo e incluirlos en esto. Por ejemplo, ofreciéndoles realizar alguna actividad lúdica donde ellos también puedan realizar sus 'propias tareas'", indica Ilona Bartibas, psicóloga del departamento de Promoción y Fonoinfancia de Fundación Integra.

Entre sus sugerencias de actividades están que hagan dibujos, *collages* o que jueguen con plasticina, ojalá en la misma habitación que el adulto.

Los consejos se corresponden con las recomendaciones que entregan los usuarios que siguen la cuenta de Twitter de la Escuela de Educación de Harvard, donde se pidió escribir ideas para generar una rutina infantil para niños en cuarentena.

Entre las sugerencias hay una donde se invita a armar un horario que incluya tiempo para actividades académicas —hacer un sudoku o repasar un cuaderno—, creativas —dibujar o cocinar—, relacionadas con tareas de la casa —limpiar las manillas de las puertas para eliminar riesgos de contagio— y de ocio, como ver televisión cuando está pronto a terminar el día.

"También se pueden hacer actividades grupales como meditación, yoga, baile en familia o juegos de mímica. Es decir, actividades que impliquen ejercitar el cuerpo: tanto niños y adultos necesitamos hacerlo para estar saludables, por lo que no podemos obviar este tipo de actividades", agrega Bartibas.

Otra recomendación pasa por entender que así como el día en la oficina termina, en casa la jornada laboral también tiene que tener un tope. Para no generar más ansiedad de la necesaria, después de cierta hora, se sugiere apagar el computador y dejar de lado el teléfono.

Monitoreo

Respecto del rol del empleador en el éxito del teletrabajo, Marcos Singer, profesor de la Escuela de Administración y director del MBA de la U. Católica, recuerda que es importante que las empresas se preocupen de fomentar la seguridad digital de sus empleados: desde recordarles que es mejor conectarse por cable en vez de wifi público, hasta reforzar la idea de no abrir correos sospechosos.

Es clave, además, que quienes ejerzan un rol de liderazgo monitoreen cómo se desarrolla esta modalidad. "Hay que preguntarle a la gente cómo le fue; saber qué les pasó con la experiencia", dice.

El hecho de que las empresas hoy prueben el sistema de teletrabajo podría fomentar su implementación una vez terminada la pandemia, agrega Singer. "Cuando pase el *shock*, como país vamos a tener este sistema en el radar, lo que podría abrir oportunidades".