



Autogestión en Teletrabajo: Máxima productividad trabajando desde casa

Sandra Bauer W.



ENCUESTA

Efectividad de autogestión y productividad:

TIEMPOS NORMALES
V/S
PANDEMIA Y TELETRABAJO



Estamos en un contexto inédito, desafiante en todos los sentidos, altamente volátil y cambiante, para quienes están teletrabajando y para los que no.



Coronavirus ha tenido un impacto multisistémico en nuestra vida y en nuestros hábitos.

- Sistema de trabajo
- Sistema de salud
- Sistema de abastecimiento
- Sistema familiar
- Sistema personal
- Sistemas de vinculación
- Sistemas de comunicación
- Sistemas de información ->
Infoxicación



Ha cambiado nuestro SISTEMA DE VIDA

Algunas cifras de interés

55%

de los trabajadores prefieren horario flexible, según encuesta mundial Randstad

82%

De los encuestados considera que su empresa saldrá fortalecida tras la crisis Covid, según encuesta Icare

42%

De los encuestados considera que **salud mental** de sus trabajadores se ha visto **afectada**, según encuesta Icare



Encuesta Fundación Chile

Crece idea de que trabajar desde la casa es dormir en la oficina

Las ganancias de productividad al estar en el hogar en lugar de estar en el metro comenzaron a parecerse más al resultado de una jornada cada vez más prolongada, según múltiples operadores.

LIONEL LAURENT
BLOOMBERG

Trabajar desde casa se vuelve como un salvavidas pandémico para las economías en medio de un resurgimiento de los casos de covid-19 en Europa. Los gobiernos de Gran Bretaña y Francia, después de haber incitado a los trabajadores a ir a la oficina, ahora los están instando a regresar a casa.

Gracias a la primera ola de confinamientos sabemos que esas imágenes de trabajadores remotos que inician sesión desde la cama con una sonrisa y el cabello despeinado, o de padres desolados que levantan con destreza a niños pequeños sobre sus rodillas mientras envían un correo electrónico son una fantasía.

Si bien encuestas sugieren que el trabajo a distancia es popular entre los empleados, la queja de los directores ejecutivos de que la productividad y la cultura corporativa son vulnerables no es del todo errónea. El impulso masivo al trabajo desde casa a principios de este año no tendrá precedentes. Representa un estimado de 42% de la fuerza laboral de EE.UU. (o más de los tercios de la actividad económica cuando se pondera por la contribución al PIB), pero tenía inconvenientes. Las aparentes ganancias de productividad de estar en casa en lugar de estar en el metro comenzaron a parecerse más al resultado de un día de trabajo cada vez más prolongado, según múltiples operadores.

Mañaneros con las llamadas de Zoom y el cuidado de los niños empeoraron las cosas; una de las razones por las que los gobiernos en Europa



Pese a la popularidad del teletrabajo, la cultura corporativa sin vu- pusieron tanto énfasis en la hora de las escuelas este (o miseria) muerte). "Estamos trabajando juntos a nuestros espacios inadecuados; a nes", dijo el economista de Nicholas Bloom cuando a bre el potencial "desastrosidad". Más de la mitad de los 40 países que producen des- torios compartidos; más d

Evento Retina para la Asociación Europea para la Transición Digital (AETD) El teletrabajo también necesita adaptarse a la nueva realidad

Por El País Retina

La irrupción de nuevas formas de relaciones laborales impuestas por la crisis de la Covid requiere de cambios legales y sociales para evitar desigualdades, como el incremento de la brecha digital

Microsoft crea aplicación para delimitar inicio y fin de jornada de teletrabajo

EL MERCURIO, 02 octubre 2020 Internet, Modernización de Empresas, Retail, Tarjetas y Pagos Electrónicos

Para enfrentar a sus rivales en el mercado empresarial. Los "viajes virtuales" en la herramienta Teams tienen como objetivo reconstruir la vida hogareña, y significan el paso de la firma de tecnología hacia al campo del bienestar corporativo Microsoft Corp. está desarrollando una actualización de su paquete Teams de herramientas de colaboración en el lugar de trabajo para reemplazar una de las pérdidas menos lamentadas de la vida pandémica: el viaje al trabajo, y viceversa.

El viaje diario puede haber causado una gran cantidad de dolores de cabeza, pero al menos ayudó a los trabajadores a definir el comienzo y el final de su jornada laboral, al tiempo que les ofrecía un tiempo fijo para pensar lejos de las demandas y distracciones del hogar y la oficina. Ese lado positivo del viaje diario es lo que Microsoft espera recrear.

La actualización de Teams del próximo año permitirá a los usuarios programar viajes virtuales



El viaje diario de ida y regreso al trabajo puede haber causado dolores de cabeza, pero al menos ayudaba a definir la jornada laboral.

general de análisis del lugar de trabajo y MyAnalytics en Microsoft 365, la división principal de intrado en la conectividad y la productividad de los empleados. anto se acercan a nosotros y nos dicen: 'No creo que tengamos capacidad de recuperación na prioridad'", dijo Janardhan.

Inicio > Opinión > Cartas

Cartas

Teletrabajo y salud mental: aquí y ahora



Compartir



Señora Directora:

El último reporte de la Superintendencia de Seguridad Social señaló que existe un aumento de un 13% en licencias médicas durante los primeros cuatro meses del 2020 en comparación con el año pasado, esto sumado a la ansiedad y asumiendo además tareas domésticas está provocando que se profundice la crisis de salud mental en Chile.

Ya ha pasado un tiempo prudente para evaluar esta modalidad en empresas a lo largo del país aún se centra en la falta de preparación de los equipos por lo que jefaturas y equipos deben considerar que el teletrabajo es un lenguaje nuevo, es como aprender un idioma. Y para esto se deben romper paradigmas y asegurar que cada tarea debe ser enfrentada como un proyecto para todo el equipo.

Esta evolución laboral nos llama a entender y comprender que la cultura organizacional está cambiando profundamente y la principal modificación es que los jefes deben liderar, no gerenciar. Llegó el tiempo del empoderamiento y la confianza. Pero nada de esto aparece por sí solo, se debe aprender, practicar e instalar.

ABBANZ
Innovación & gestión

otie
COMERCIO ELECTRONICO VENTAS

Pero representa también una **Oportunidad** única:

- Para bajar un cambio y reflexionar
- Para desarrollar nuevas habilidades
- Para desafiar y fortalecer nuestros equipos de trabajo
- Para reforzar nuestras relaciones familiares





Y debemos saber que esta situación, genera stress porque nuestro cerebro salió del “modo piloto automático”.

Estamos constantemente **aprendiendo y adaptándonos** a nuevas rutinas, a una nueva forma de trabajar, y de vivir .

**LEARNING
MODE**

En este contexto, nace el Taller
“Autogestión en Teletrabajo: Máxima productividad trabajando desde Casa”

- Dirigido a colaboradores de todas las áreas de la empresa
- Un taller con una mirada integral de la persona
- Busca llevar a los participantes a una profunda toma de conciencia y de responsabilidad de su autogestión
- Propone metodologías probadas, y simples para experimentar mejoras rápidas en la productividad y eficiencia personal, y como consecuencia una reducción del stress y ausentismo.

Algunos de los temas tratados en el taller

- Errores comunes en teletrabajo
- Definición de objetivos
- Gestión de prioridades: Urgente vs importante
- Los ladrones del tiempo
- Neurociencia al servicio de la eficiencia: Como llevar rápidamente a tu cerebro a niveles óptimos de foco y concentración
- Reconfiguración de hábitos: Como incorporar hábitos de alta productividad
- El modelo GTD: El arte de la alta productividad y reducción del stress
- Herramientas digitales para un teletrabajo efectivo



| 10 Tips para lograr una máxima productividad en el Teletrabajo

El desafío actual no es la gestión del tiempo

Es la gestión de la **ATENCIÓN**

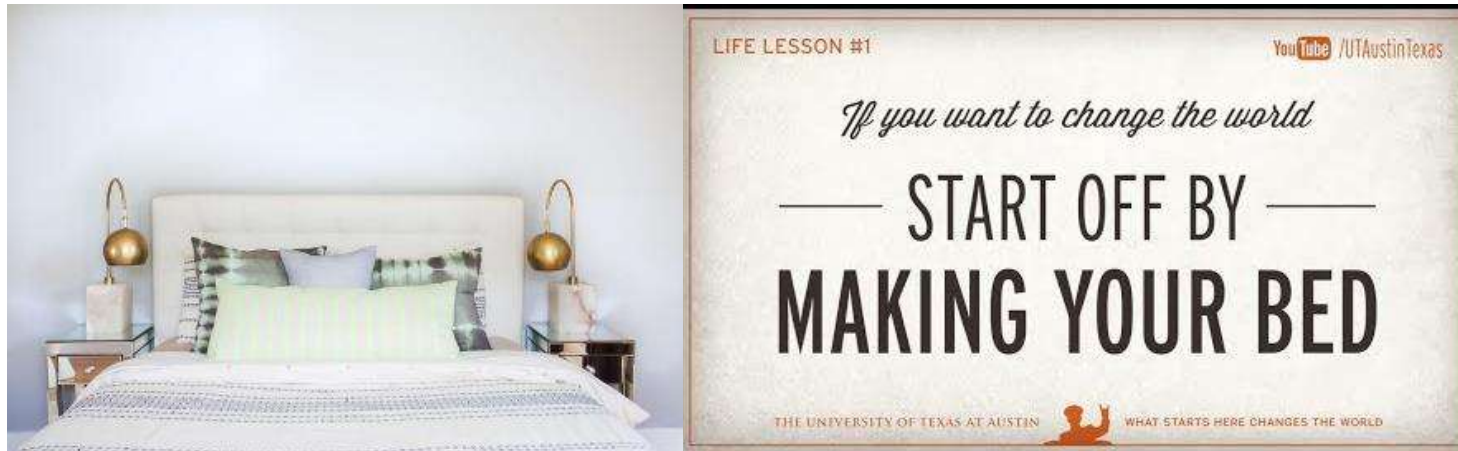


1. Define y acomoda un lugar para trabajar: Hazlo inspirador!

- 45% declara tener un espacio individual,
- Buena luz, idealmente natural.
- Una silla cómoda, idealmente ergonómica.
- Acceso a electricidad.
- Buena señal de internet.
- Algún objeto que te inspire
- Si tu espacio de trabajo es en el comedor y compartido (36%):
 - Delimita tu espacio
 - “Monta” tu oficina móvil el lunes am y “desmóntala” el viernes pm.



2. Ordena tu casa **antes** de empezar a trabajar



Un espacio ordenado, disminuye las distracciones y la sensación de “pendientes”,
maximizando tu poder de concentración y foco.

3. Horario de inicio – Horario de término

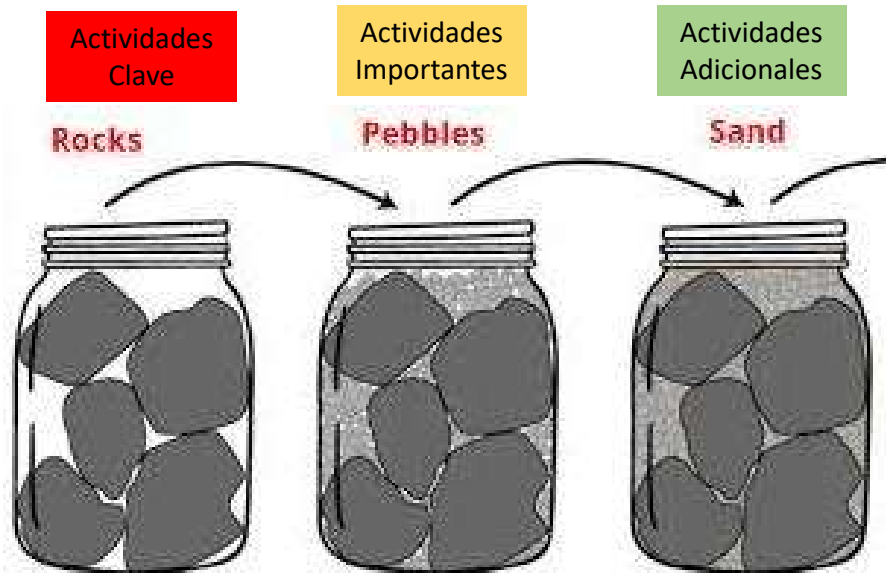


Define rituales para marcar el inicio y el término de tu jornada

Cierra el pc, apaga la luz, aplica un aroma, pon una música que te guste, lava tu tazón de café

4. Define tus ROCAS del día

1,2 o 3 objetivos **CLAVES** para tu día.



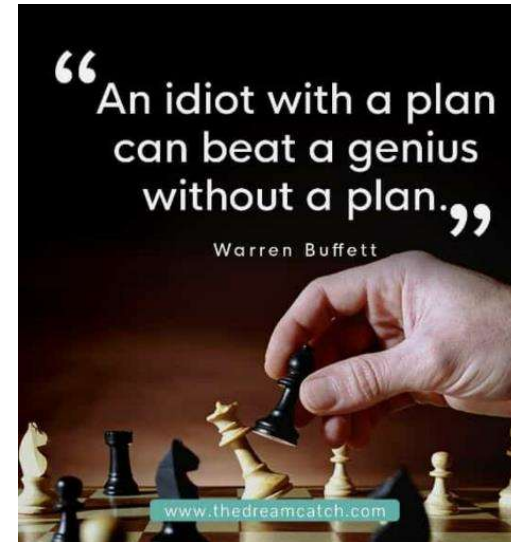
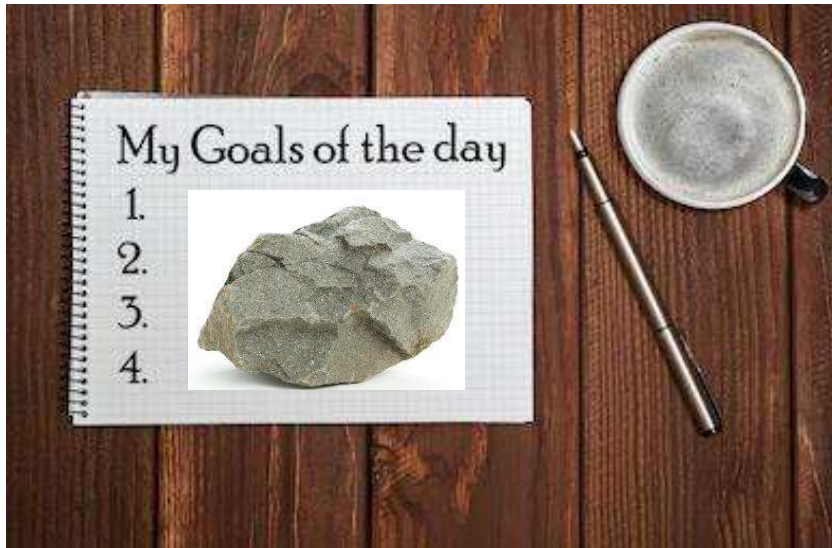
Principio 80/20



Al no planificar y priorizar nuestras rocas, corremos el riesgo de...



5. Planifica tu semana, planifica tu día (antes de abrir tu email!)



Planifica tu semana y tu día, luego ejecútalos.
Emplaza **lo importante, PRIMERO** en el calendario

6. Cuantifica tus tiempos requeridos



- 1) Haz una **lista** de todos tus **pendientes**
- 2) Pregúntate: **Cuanto tiempo necesito para completar esta tarea?**
- 3) Asigna **prioridad** a cada tarea
- 4) Emplaza en tu calendario **bloques de tiempo** para completarlas y limitar su extensión

7. Bloques de tiempo y el Método Pomodoro



**STAY
FOCUSED
AND
WORK
HARD.**

8. La regla de los 2 minutos



Si puedes sacar un pendiente en **menos de 2 minutos** (máximo 4 min.)

HAZLO YA!

Si ya tienes varios acumulados, agrúpalos por categoría, y haz bloques de tiempo para resolverlos (ej: transferencias, llamados, pago de cuentas, etc)

9. Reserva un tiempo “Sagrado” para tu pareja y otro para tu familia

Con tu pareja un café, un aperitivo, un momento de conexión.

Con tus hijos, idealmente hacia el final del día (6,7 pm), realiza alguna actividad divertida en familia: jugar, cantar, bailar, reír de buena gana.

La Clave: **Atención Plena, cero pantallas.**



10. Como puedo hacerlo extraordinario?



Prepárate mental y profesionalmente para tener un día extraordinario

Nunca olviden que este es un tiempo **ÚNICO**....que dejará grandes **RECUERDOS** y **APRENDIZAJES** en nuestras vidas.



Hagamos de él algo **VALIOSO**



Preguntas





Bandera 84, Oficina 112
Santiago de Chile
www.abbanz.cl



Merced 230
Santiago de Chile
www.otidelcomercio.cl