

Cinco consejos básicos para trabajar en casa sin excederse

¿Siente que pasa más horas en sus labores desde que teletrabaja? Esta percepción puede cambiar si usted realiza una buena planificación de sus actividades. El Ministerio TIC le cuenta cómo puede hacerlo.

Teletrabajar tiene múltiples beneficios: permite que las personas tengan más tiempo libre pues no se requiere hacer grandes desplazamientos para llegar al lugar de trabajo, además se ahorra dinero de transporte, mejorando también la calidad de vida. Estas comodidades pueden hacer que, muchas veces, el trabajador se exceda y termine trabajando más de la cuenta ¿qué hacer en ese caso?

La respuesta está en una buena planificación. Y es que, así como laborar desde la casa no significa estar en pijama todo el día y cumplir las labores desde la cama, tampoco se trata de estar en el computador por horas sin descanso alguno. Algunos consejos básicos para hacer una buena planificación, trabajar lo necesario y no excederse con la jornada laboral son:

- **Establecer horas de trabajo.** Por mucho que se piense que se pueden mezclar las responsabilidades domésticas con las del trabajo no es eficiente ni recomendable. Es importante definir qué horas se deben dedicar únicamente al trabajo profesional y qué horas para el resto de las actividades.
- **Trabajar con los ritmos de tu cuerpo.** Una de las cosas buenas de trabajar en casa es que no tiene que cumplirse un horario tradicional, si se llega a ese acuerdo con el empleador. Por eso, el consejo es que, si se es más productivo temprano o en la noche, evalúe cuál es la mejor forma de distribuir su tiempo para sacarle el máximo provecho. Lo importante es establecer horarios continuos que no excedan una jornada laboral y cumplirlos a cabalidad.
- **Alejarse de las distracciones.** En la medida de lo posible se debe hacer el teletrabajo en un lugar libre de interrupciones. Esto para poder cumplir las funciones y obligaciones sin necesidad de tantas paradas de tiempo que generan distracciones, y que a la larga hacen que la persona tenga que dedicarle muchas más horas a su oficio.
- **Priorizar las tareas.** Parece obvio, pero es importante señalar que se debe hacer una lista de las tareas a realizar durante el día. Si se logra el objetivo, es más probable que no se tenga que continuar con más trabajo después de la

jornada habitual, pues simplemente la labor ha sido ejecutada de buena manera.

- **Tomar descansos.** Es vital descansar. Se deben hacer pausas activas de 10 a 15 minutos tras trabajar por periodos de dos horas. Aunque se esté en casa es necesario que las labores no se hagan sin parar, por el contrario, es necesario también planificar los descansos.

Así pues, el secreto se encuentra en la planificación del tiempo para laborar y disfrutar de los espacios en casa para que el trabajo en el hogar se convierta en la mejor alternativa para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y aumentar productividad de las organizaciones.

Webgrafía: <https://bit.ly/3chfzNf>