

Coronavirus: 5 consejos para trabajar desde casa durante la cuarentena y no fracasar en el intento

La aparición del nuevo coronavirus está cambiando la vida de muchas personas en todo el mundo.

El brote de la enfermedad que ya causó la muerte de más de 7.000 personas en el planeta e infectó a cientos de miles hizo que varios gobiernos tomaran medidas drásticas para evitar su propagación.

Entre ellas se encuentran las restricciones a la circulación de personas y el pedido de que se queden en sus casas.

Por ello, es probable que miles de personas trabajen por primera vez desde sus hogares haciendo lo que se llama trabajo remoto.

Pero este estilo de empleo no es nuevo y viene ganando terreno en los últimos años.

Alrededor de 3 millones de profesionales realizan teletrabajo desde casa en América Latina, según Workana, una plataforma de oferta y demanda de trabajos para freelancers en la región.

Y la previsión es que para 2035 sean más de 1 billón los trabajadores remotos en el mundo.



Nadie dice que el balance para trabajar en casa sea fácil / Foto GETTY IMAGES

Se trata de un pronóstico hecho antes del brote del coronavirus

por lo que se estima que el número de empleados remotos será aún mayor, le dicen expertos a BBC Mundo.

Pero si eres uno de los que le toca trabajar en casa por primera vez por este brote del coronavirus tal vez te enfrentes con algunas dificultades o incertidumbres.

¿Cuál es la mejor manera de ser eficiente y mantener el ánimo?

Aquí te dejamos cinco consejos para trabajar desde casa durante la cuarentena por el coronavirus y no fracasar en el intento.

1. ¡Vístete!

Para algunas personas, la posibilidad de quedarse en pijama todo el día es el aspecto más tentador de trabajar desde casa.

Pero bañarse y vestirse no solo mejorará tu estado mental, sino que te preparará psicológicamente para comenzar a trabajar, dice un artículo de las periodistas de negocios de la BBC Eleanor Lawrie y Sara Parry.

El estilo de ropa que uses para trabajar depende del tipo de persona que seas y la naturaleza del trabajo que tengas. Algunas personas encuentran que vestirse de manera formal les es útil y apropiado si necesitan realizar videollamadas.

Pero para muchos otros, el hecho de vestirse como para ir al lugar de trabajo es también verse obligado a bañarse y cambiarse la ropa que asocian con el sueño y el descanso, incluso si eso significa solo ponerse una camiseta o jeans limpios.

Del mismo modo, cambiarse la ropa de trabajo cuando haya terminado el horario laboral -aunque estés en tu casa-, ayuda a tu cerebro a comprender que la jornada ha terminado.

2. Establece límites

Si trabajas para una empresa, probablemente tengas horas de labor establecidas, y es importante cumplirlas cuando estés trabajando desde tu casa.

Comienza tu día a la misma hora que normalmente llegarías a la oficina o lugar de trabajo, y terminar tu día a la misma hora.

Em Sheldon, una bloguera y escritora independiente que vive en Londres, dice que sigue una rutina mientras trabaja desde casa.

Ella aconseja «acostarse a una hora razonable para dormir lo

suficiente y luego despertar a la hora habitual».



Cuando se trabaja desde la casa, es bueno mantener las rutinas y terminar en el horario habitual de oficina / Foto GETTY IMAGES
«También dejo preparado mi equipo de gimnasia, lo que significa que tengo que levantarme e irme» o en el caso de la cuarentena por el coronavirus, hacer la rutina de ejercicios desde casa.

«Una vez que haces algo una y otra vez, se convierte en un hábito. La primera semana puede ser un desafío, pero luego es parte de tu rutina», cuenta.

Al final de un día de trabajo, es mejor apagar la computadora, ordenar los papeles y otros artículos.

Si tienes espacio, reserva un área específica y separada en tu hogar donde puedas instalarte, idealmente con un escritorio y una silla similares a tu lugar de trabajo.

El consejo del Servicio de Salud de Reino Unido es que debes ajustar una silla para poder usar el teclado con las muñecas y los antebrazos derechos y nivelados con el piso.

Si hay otras personas en la casa, es esencial encontrar un espacio donde no te molesten.

O te puede pasar lo que experimentó el profesor Robert Kelly en 2017 cuando estaba en una entrevista en vivo con la BBC y sus dos hijos lo interrumpieron creando un video viral que fue visto más de 30 millones de veces.

También es importante no «sobreactuar» porque estás ansioso por trabajar desde casa, dice Ross Robinson, quien administra un equipo de trabajadores independientes en su firma de consultoría Ignata.

«Muchas personas tienden a comunicarse en exceso cuando trabajan desde casa, ya sea queriendo ‘ser vistos’ para garantizar que las personas sepan lo que están haciendo. Eso está bien, pero no te excedas», dice.

3. Sal de la casa (si no estás autoaislado)

Trabajar desde casa no debería significar que te quedes encerrado en ella todo el día, sal al menos una vez, si es que puedes.

Cambiar de aire ayuda a deshacer los bloqueos mentales y te dará un par de ojos nuevos para cualquier tarea que estés haciendo.



Salir de la casa, en la medida que se pueda, ayuda a solucionar las trabas mentales / Foto GETTY IMAGES

Matthew Knight, fundador de Leapers, un grupo que asiste a trabajadores independientes y autónomos, dice que salir temprano por la mañana de su casa aunque sea para dar una vuelta a la manzana, lo ayuda luego a sentir que es hora de trabajar.

«Hay un ángulo mental para cada individuo que te hace sentir que estás trabajando», asegura. «Encuentra formas de poner esos límites, de lo contrario se hace difícil desconectar».

Si no puedes salir, incluso podrías traer el ambiente de la oficina a la casa.

«Me gusta el ajetreo y estar rodeada de personas, por lo que uso el sonido para ayudar a crear un poco de esa atmósfera», dice Gillian Roche-Saunders, cuya firma de consultoría Adempi Associates trabaja de forma remota.

Ella usa una aplicación que reproduce sonidos de fondo, como un tren que se mueve a lo largo de las vías, o la conversación de una cafetería.

4. Habla por teléfono

Cuando estás en el trabajo, es más probable que interactúes con colegas, pero cuando trabajas desde casa, puedes pasar todo el día sin hablar con alguien.

Tómate un tiempo para levantar el teléfono y tener una conversación real, en lugar hacer todo con el correo electrónico y la mensajería instantánea.



Es muy probable que pases el día sin hablar con alguien. Por eso es una buena idea llamar por teléfono a tus compañeros de trabajo / Foto GETTY IMAGES

«Cada vez más personas usan el correo electrónico en lugar de levantar el teléfono y hablar con colegas y contactos», dice Hugo Mortimer-Harvey, quien trabaja de manera remota desde España como consultor de relaciones públicas independiente desde 2018.

«Cuando pasas el día trabajando por tu cuenta, llamar a las personas y tener una conversación puede ser mucho más estimulante y productivo que una cadena de correos electrónicos», añade.

Jack Evans es psicólogo en la consultora de bienestar laboral Robertson Cooper, que planea que todo su personal trabaje temporalmente desde su hogar en medio del brote del coronavirus.

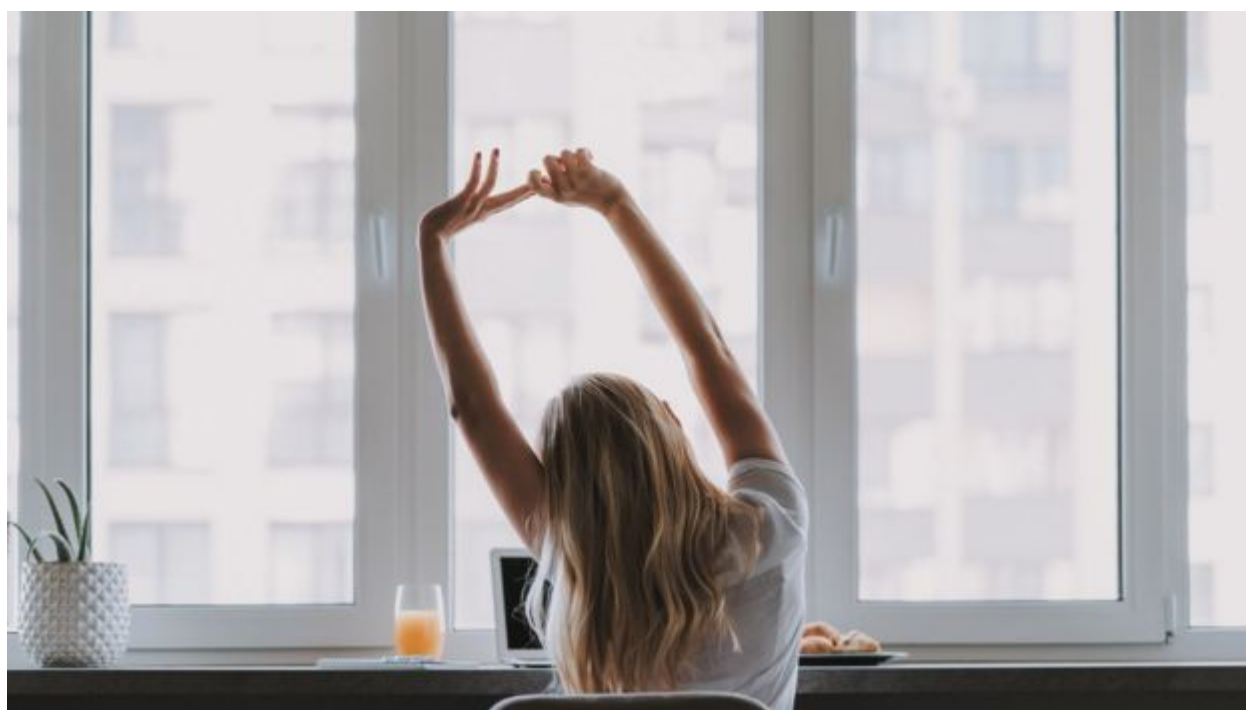
Su plan es hablar entre ellos durante 30 minutos todos los días a través de videoconferencia.

«Aproximadamente a la hora del almuerzo, hablaremos por videollamadas y sobre nada en particular. Es para asegurarnos de que las personas no pierdan la conexión social».

5. Toma descansos regulares

Es bueno tener una rutina cuando trabajas desde casa, pero el trabajo no debería volverse monótono. No debes permanecer pegado a la pantalla de la computadora todo el día.

Es importante tomar descansos regulares, levantarse de su escritorio y moverse como lo harías en una oficina.



Muchas personas recomiendan la Técnica Pomodoro para tomar descansos mientras trabajas desde tu casa / Foto GETTY IMAGES
Estudios científicos hallaron que los descansos cortos durante el día son más beneficiosos que las pausas menos frecuentes pero más largas.

Muchos trabajadores remotos recomiendan la técnica Pomodoro, un método de gestión del tiempo que divide tu jornada laboral en bloques de 25 minutos. Cada período es seguido por un descanso de cinco minutos.

Así lo aconseja Ellie Wilson, cofundadora del servicio de asistente virtual Virtalent que tiene un equipo de más de 50 trabajadores remotos.

«Es importante pararse, estirarse, moverse e incluso dar un paseo corto para tomar un descanso del trabajo y la pantalla», afirma.

«Estar encerrado sin parar para un descanso puede significar que tus niveles de productividad disminuyan, que te canses más y estés menos motivado para completar lo que está trabajando».

