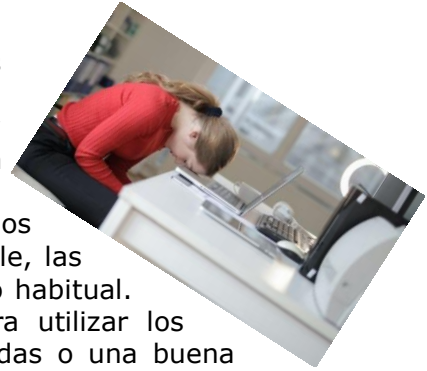


Errores comunes en el teletrabajo

Nuevamente prácticamente todos los funcionarios del CUC estamos laborando en la modalidad de teletrabajo, por lo que es importante, analizar errores comunes que se comenten en general en esta modalidad para subsanarlos ya que no siempre es fácil conciliar al 100% la vida laboral fuera del entorno empresarial.

¿Qué puede entorpecer el teletrabajo?

- **Trabajar sin horarios:** No delimitar y organizar los horarios de la jornada de trabajo. Dejar las tareas a la improvisación y no definir tiempos, tanto de entrada y de salida, como por proyectos, entorpece su realización y disminuye la productividad.
- **No disponer de las herramientas necesarias:** Todos los trabajadores deben tener, en la medida de lo posible, las mismas herramientas y prestaciones que en su entorno habitual. No disponer de una computadora con capacidad para utilizar los programas necesarios, de una silla y una mesa cómodas o una buena conexión de internet, suponen un esfuerzo adicional, aumentan el cansancio y merman la actitud.
- **Realizar otras tareas:** Estar pendiente del cuidado de la casa, realizar tareas del hogar o hacer actividades ajenas al trabajo de forma simultánea distraen y se convierten en obstáculos para el cumplimiento de los objetivos y horarios reales.



- **Descansos innecesarios:** Hacer pequeñas pausas es necesario, siempre y cuando sea responsablemente. Descansar cada 10 minutos para ver las noticias, mirar el teléfono celular o picar algo de comida fomenta el riesgo de desconcentración.

- **Utilizar las herramientas del trabajo para el tiempo libre:** Del mismo modo que se recomienda

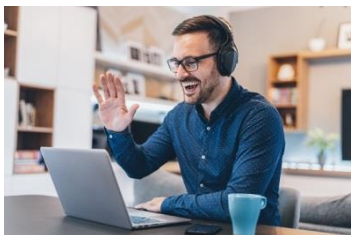
separar el espacio laboral del de ocio, o recoger todos los elementos al terminar la jornada diaria. Es conveniente no utilizar el equipo del trabajo para los momentos de ocio, si no utilizar dispositivos o elementos diferentes para realizar acciones de búsqueda y entretenimiento.

- **Olvidar el aseo personal:** Esto no quiere decir que cada día haya que vestirse y arreglarse de una forma especialmente elaborada. Pero dejar de hacer acciones tan básicas como quitarse la ropa de dormir y tener una buena presencia entorpece la activación del cuerpo y la creación de una rutina. Trabajar con la misma ropa con la que se descansa genera una invitación al reposo constante que puede traducirse en apatía y falta de productividad.
- **Falta de comunicación:** Que los equipos de trabajo no confíen en la productividad los unos de los otros es una actitud que no ayuda frente a esta situación. La falta de comunicación puede generar falta de confianza que puede derivar en la pérdida del control de los tiempos y las tareas.



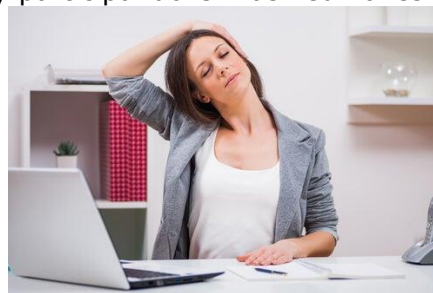
Ante estos errores, el Consejo de Salud Ocupacional brinda recomendaciones como las siguientes:

- Tener un espacio de privacidad para el trabajo, o que genere el menor número de interrupciones y distracciones posible, ayudará a la concentración.



- El inicio de la jornada laboral en casa requiere también de una rutina de preparación previa.
- Una comunicación fluida entre compañeros, responsables y jefes, fomenta la actitud positiva y el control sobre los proyectos.
- Adoptar una serie de hábitos y rutinas es la forma más eficaz de cumplir con las jornadas diarias y ser igual de productivo teletrabajando desde casa.

- Aprovechar el tiempo, organizarse y planificar las tareas ayudará a mantener la eficiencia laboral.
- Mantener el horario normal como si fuera a trabajar presencialmente.
- Empezar el día con el aseo habitual.
- Tomar el tiempo para alimentarse, tomar agua y realizar pausas activas.
- Evitar el aislamiento durante la jornada laboral, participando en las reuniones de equipo como lo haría en el trabajo presencial.
- Al terminar, evitar estar frente a la computadora y descansar.
- Separar los tiempos de trabajo de las tareas domésticas y de cuidado, como lo haría en el trabajo presencial.
- Procurar hacer actividad física diariamente.
- Hacer un plan de trabajo con las tareas diarias laborales y no laborales.



Fuentes consultadas:

<https://conorg.info/errores-mas-comunes-que-se-comenten-en-el-teletrabajo/>

<https://www.cso.go.cr/divulgacion/campanas/teletrabajo.aspx>