



Preparado para el Éxito

Adaptación al Trabajo a Distancia mediante la Respuesta al COVID-19

Si el COVID-19 lo ha convertido en un trabajador a distancia, esto puede interesarle. Tal vez siempre haya querido trabajar en casa, o quizá extraña a tus compañeros de trabajo. Es un ajuste. A continuación, brindamos algunos consejos que pueden ayudarlo a disfrutar de su nuevo entorno de trabajo.

- **Configure su estación de trabajo.** Encuentre un lugar en su casa que esté lejos de los espacios por donde transita su familia. Tenga un escritorio y una silla cómodos a la altura adecuada para sentarse erguido y evitar lesionarse las muñecas al escribir en la computadora. Necesitará una señal inalámbrica potente. O, si su computadora está cableada en forma fija, deberá estar cerca de un enrutador. Si tiene una computadora portátil, podría tener más de un espacio de trabajo en su hogar y no tendría que permanecer en un único lugar.
- **Concédase la mayor cantidad posible de tiempo en silencio.** Si tiene niños en casa, puede necesitar asignarles algunos proyectos o tareas divertidas y educativas para hacer mientras usted trabaja. Pida a los miembros del hogar que intenten no interrumpirlo durante las horas de trabajo. Puede intentar adherirse a un horario de trabajo que sea, en cierta medida, regular. Sin embargo, recuerde que ahora está en casa, igual que el resto de su familia, así que todos deben ser flexibles.
- **Organice reuniones a distancia.** Aun en esta situación puede colaborar con sus colegas. Hoy en día, puede reunirse por teléfono mediante conversaciones individuales, llamadas en conferencia o reuniones en línea. Y si su empleador tiene acceso a herramientas que permiten realizar videollamadas, son la mejor opción cuando no se puede hablar en persona. En este momento, conectarse y verse será incluso más especial.

- **Establezca un tiempo para enfocarse.** Puede ser útil reservar tiempo para concentrarse en un proyecto o dedicarse de lleno al trabajo. Esto puede incluir configurar una respuesta automática de correo electrónico que indique cuándo estará disponible para responder y cómo pueden comunicarse con usted sus compañeros de trabajo si tienen un problema urgente.
- **Configure su lista de reproducción favorita en modo repetición.** ¿Le encanta trabajar con música? Esta es su oportunidad de configurar su lista de reproducción favorita para concentrarse sin molestar a sus compañeros de trabajo.

Su nueva situación de trabajo a distancia podría durar un tiempo. De modo que, por el momento, disfrute que puede evitar el viaje a la oficina.

Hay pequeños ajustes que en verdad pueden ayudarlo a estar al día y desempeñarse de la mejor manera en su nuevo lugar de trabajo.



El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.