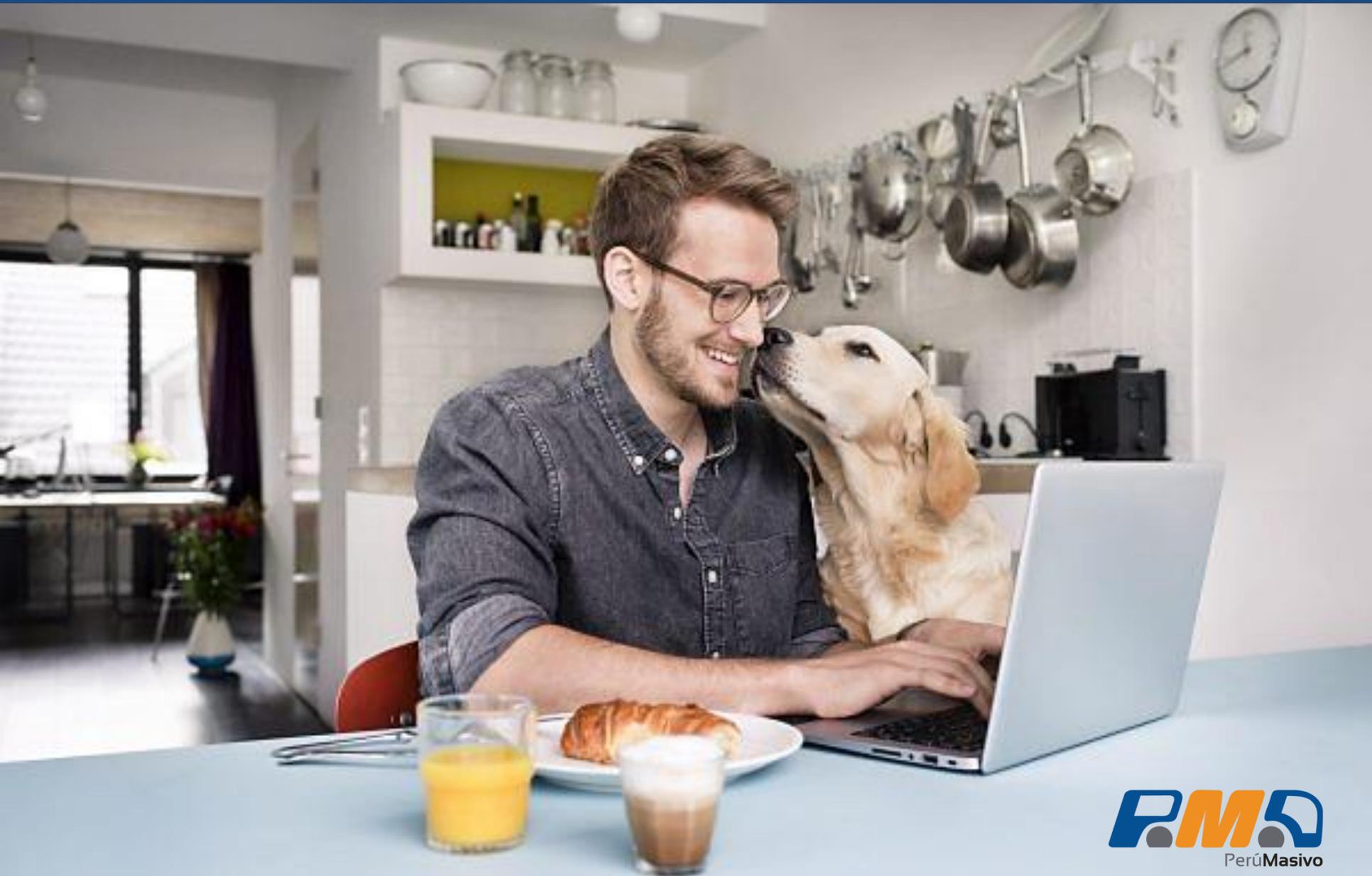


Teletrabajo



Objetivos

- Conocer el concepto del Teletrabajo (o "home working") y la importancia de su aplicación en el contexto actual.
- Reconocer los beneficios de trabajar en casa durante esta etapa de aislamiento social.
- Realizar un trabajo más productivo en casa a través de la aplicación de consejos prácticos.

¿Qué es el Teletrabajo o Trabajo a distancia?

Modalidad de trabajo de forma remota o distante a su centro de labores, a través del uso de las tecnologías de información y telecomunicaciones.

Con la aparición del CORONAVIRUS, el teletrabajo ayuda a:

- Evitar la propagación de la enfermedad.
- Mantener activa la operación en la empresa.
- Permanecer comunicados permanentemente.

Beneficios del Trabajo a Distancia

Beneficios para el Trabajador

- ❖ Permite un mejor balance de la vida personal, familiar y laboral, fortaleciendo los lazos familiares.
- ❖ Reduce el absentismo y mejora el rendimiento, responsabilidad y compromiso.
- ❖ Reduce el estrés laboral en tanto contribuye al ahorro de tiempo en los desplazamientos.



Beneficios para la Sociedad

- ❖ Promueve la inclusión de poblaciones vulnerables en el mercado laboral: personas discapacitadas o mujeres con responsabilidades familiares
- ❖ Ayuda en la preservación del medio ambiente, disminuye la congestión vehicular, contaminación y ahorro de energía.

Beneficios del Trabajo a Distancia

Beneficios para el Empleador

- ❖ Mantiene la productividad y operación de la empresa.
- ❖ Promover una nueva cultura de trabajo, un nuevo estilo de liderazgo y dirección.
- ❖ Fomenta la responsabilidad social empresarial.
- ❖ Reduce la probabilidad de accidentes de trabajo.



Sabías que...



- ✓ El teletrabajo en Perú no es nuevo, viene operando desde el año 2013 y tiene éxito en otros países de la región : Brasil, México, Argentina y Chile
- ✓ Se estima que para el año 2035 existan más de 1 billón de trabajadores remotos en el mundo.

Consideraciones del Teletrabajo



El trabajo a distancia no es para todos

Debemos identificar los puestos de trabajo que pueden realizar sus funciones de forma remota.

Identificar objetivos

El líder de equipo debe definir tareas, responsables y fechas de entrega, así como la forma de monitoreo y medición de resultados.

Confianza

Generar una cultura de confianza y participación en tu equipo para que los resultados sean óptimos.

Conocer al equipo

Identificar las fortalezas y hábitos de todo el equipo de trabajo, y formar un equipo colaborativo remoto.

Consejos para trabajar efectivamente desde casa

Mantén un horario regular

Seguir una planificación diaria te brindará una estructura a tu día para cumplir con tus labores.



Establece tu lugar de trabajo

Al vivir con tu familia puede significar tener distracciones, hazles saber que está trabajando y que necesitas silencio.



Limpieza y orden

Mantén tu lugar de trabajo iluminado, limpio, ordenado y con buena conexión a internet.



Mantén una buena higiene

Bañarse y vestirse bien mejorará tu estado mental y te preparará mejor psicológicamente para comenzar a trabajar.



Realiza pausas

Toma pequeños descansos y realiza pausas activas cada hora y media de trabajo. Respira, párate, camina y estírate.



Hidrátate

Beber agua mejora tu productividad. Evita bebidas azucaradas, te harán sentir cansado.



Después de conocer más sobre el Teletrabajo... ¿Qué esperamos de ti?

- ✓ Comprender la importancia del teletrabajo en el contexto actual.
- ✓ Identificar y considerar los beneficios del trabajo a distancia.
- ✓ Poner en práctica los consejos para hacer más productivo el trabajo desde casa durante el periodo de cuarentena.



!No olvides de buscar constantemente la mejor forma de reinventarte cada día y mantener siempre una actitud positiva durante este periodo!

Recuerda que somos parte de la sociedad, y responsables de nuestro bienestar y el de nuestra familia, tema que será desarrollado en nuestro próximo curso a distancia...

GRACIAS

