

Ha llegado el momento, voy a teletrabajar



EXPANSIÓN *entorno, especial verano 2011*

31.07.2011 | **Montse Mateos. Madrid**

Si es de los que trabaja en una gran ciudad le proponemos el siguiente cálculo: sume el tiempo que le supone trasladarse cada día desde su domicilio a su lugar de trabajo. Ahora añada la vuelta a casa y multiplíquelo por cinco.



Si el resultado se acerca a diez, cada semana destina el equivalente a una jornada laboral en desplazamientos, 40 horas al mes y... ¡Casi 500 anuales! Estos números parecen un argumento de peso para trabajar desde casa. Sin embargo, aún son pocos los españoles que optan por ello, apenas un 10%, mientras que en Estados Unidos o el Norte de Europa la cuarta parte de los profesionales disfrutan de un trabajo a distancia. Teletrabajar es una opción muy

atractiva. Pero si quiere sacarle el mejor partido aplique estas recomendaciones y asegúrese de que puede cumplirlas. De lo contrario su aventura habrá fracasado.

1. Márquese un horario y procure cumplirlo. Levántese a la misma hora y... no caiga en la tentación de utilizar el pijama como indumentaria de trabajo. Además de ser antihigiénico genera una rutina que puede aborrecer. Una buena costumbre es dar un pequeño paseo cerca de su casa antes de ponerse a trabajar. Este breve cambio de escenario le permitirá iniciar la jornada con otro ánimo. También puede hacer algo de deporte...
2. A partir de entonces comienza su jornada. No hay excusas. Aunque esté en casa, eso no significa aprovechar el tiempo para atender los asuntos domésticos. Nada de poner lavadoras, recoger la cocina o limpiar, es la hora del trabajo.
3. Procure crear su espacio laboral. Puede habilitar como oficina una habitación o una zona concreta en su casa; un lugar en el que pueda dejar su material de trabajo y le evite tener que recoger sus trastos al final de la jornada.
4. Aunque es muy tentador, procure no llevarse la comida o la cena a su mesa de trabajo. No establecer un límite entre el trabajo y su vida cotidiana puede provocarle el caos interior. Uno de los grandes riesgos de teletrabajar es que puede llevar a la conexión continua algo que, a la larga, genera problemas profesionales y, sobre todo, personales.
5. Seis de cada diez ejecutivos reconocen que el teletrabajo ralentiza su carrera. Por eso, es conveniente darse una vuelta por la oficina de vez en cuando o, en el caso de que trabaje para varios clientes desde casa, cierre encuentros personales. Los teletrabajadores son personas de carne y hueso y la agilidad de las nuevas tecnologías lleva a una excesiva virtualización de las relaciones.
6. Haga un uso higiénico de las redes sociales conectándose un tiempo determinado de su jornada, o deténgase cada dos horas para lanzar algún mensaje interesante. También conviene dosificar la navegación por Internet o los chats. Estos elementos distorsionantes pueden contaminar su horario laboral hasta acabar con él.