

CONSEJOS PARA TRABAJADORES REMOTOS

A medida que nuestra comunidad busca reducir la propagación de COVID-19, muchos trabajadores de oficinas en el condado de Marin ahora trabajan de forma remota siempre que sea posible. Trabajar de forma remota no solo reduce el tiempo que pasa viajando, también ayuda a reducir las emisiones de gases con efecto invernadero y la congestión del tráfico en nuestra comunidad.

A continuación, incluimos algunos consejos y recursos para aumentar su productividad, conectarse virtualmente, mantenerse saludable y encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida que funcione para usted.



AUMENTE SU PRODUCTIVIDAD

- **Cree una transición al modo de trabajo con una rutina o ritual**, como tomar una taza de café por la mañana o ponerse ropa de trabajo.
- **Comunique sus horas de trabajo** a colegas y miembros del hogar.
- **Decida un espacio de trabajo designado** para limitar las distracciones.
- **Use audífonos con cancelación de ruido** si el ruido lo distrae.
- **Conozca las herramientas tecnológicas** que pueden ayudarle a dar seguimiento, priorizar y colaborar.



SALUD

- **Muévase, estírese o haz una fiesta de baile improvisada** una vez por hora para reducir el estrés.
- **Considere descansos más largos** para ayudar a aumentar la concentración y mejorar la perspectiva mental.
- **Use una mesa de comedor y una silla con respaldo recto** si no tiene una silla de oficina y un escritorio para evitar encorvarse.
- **Ajuste su monitor, teclado, mouse y silla para que estén cómodos** y ayude a prevenir tensiones y dolores.



CONECTARSE VIRTUALMENTE

- **Hable con su empleador** sobre qué tecnología puede usar.
- **Determine el tipo de tecnología adecuado** para cada reunión.
- **Sea intencional en la conexión con colegas y miembros del equipo** para mantenerse conectado y obtener el apoyo que necesita.
- **Programa registros con su gerente** para asegurarse de que está en el camino correcto.



ENCUENTRE SU EQUILIBRIO TRABAJO-VIDA

- **Mantenga su espacio de trabajo al alcance de la mano**, después de las horas de trabajo y establezca un horario firme para dejar de trabajar.
- **Establezca reglas domésticas** sobre interrupciones mientras trabaja.
- **Almuerce fuera de su lugar de trabajo.**
- **Cree una estructura planificando actividades nocturnas regulares** para ayudarle a cambiar de marcha y recargar energías (por ejemplo, una noche de cine).

Para obtener más consejos sobre cómo trabajar de forma remota, visite marincommutes.org/remote-work-tips