

Las seis claves de la ley del teletrabajo (Consejos del experto en teletrabajo Manel Fernández Jaria)

- Se considera teletrabajo a que las horas trabajadas en remoto sean por lo menos el 30% de la jornada durante un periodo de tres meses, lo que equivale a un día y medio a la semana.
- Trabajar media jornada desde casa o incluso un día entero de vez en cuando no será considerado teletrabajo, sino un elemento de flexibilidad que se reconoce a los trabajadores.
- La empresa debe encargarse de la dotación y del mantenimiento de los medios y de los equipos que necesita el trabajador para ejercer su actividad a distancia.
- Hay que formalizar un acuerdo escrito entre trabajador y empresa para determinar estos gastos y cómo se abonan.
- La empresa tiene un plazo de 10 días para entregar el texto a los representantes de los trabajadores y después este se tendrá que remitir a la Oficina de Empleo.
- La nueva ley garantiza el derecho a la desconexión digital.

Pasos para crear un hábito

- Empezar el día con cierta calma mental. Destinar cinco minutos para despertar, aclarar la mente y definir un objetivo del día a nivel profesional, social y personal.
- Preparar el organismo. Dedicar tiempo para el aseo, preparar un buen desayuno saludable, usar ropa cómoda y repasar la lista de tareas. “Levantarse de la cama y empezar a trabajar sin quitarse el pijama es el peor mensaje que podemos dar a nuestro cerebro”.
- Ser proactivo. Trabajar y, en la medida de lo posible, tener contacto con los compañeros.
- Programar el día siguiente. Reservar cinco minutos antes de acabar la jornada laboral para programar las tareas del próximo día.
- Saber cerrar. Cuando se termina el trabajo, se ha terminado. No conviene realizar nada más relacionado con la actividad laboral hasta el día siguiente.

Una vivienda, varios puestos de trabajo

- Cuando varios miembros del hogar teletrabajen, cada uno deberá definir su espacio de trabajo personal.
- Pautar varias normas de convivencia (tareas del hogar, horarios de comidas, etc.). Una de ellas debe incentivar las reuniones entre los miembros del hogar y fomentar la conexión familiar.
- Marcar los patrones de cómo actuar si alguien tiene días importantes en el trabajo. Por ejemplo, hay que avisar de que se va a tener una videollamada de trabajo y no se le puede molestar.