

¡Trabajando  Desde casa por primera vez!



### **Querido estudiante,**

Sabemos que la situación de salud mundial que estamos viviendo, puede conllevar a que tu experiencia de prácticas profesionales se convierta en un reto mayor del que ya es. Por esta razón, no queremos que te sientas solo en este proceso y queremos apoyarte dándote herramientas que te ayudarán a seguir afrontando tus prácticas profesionales con todo el profesionalismo y valentía que requiere.

Sabemos también, que la empresa u organización donde estás, ha tomado la decisión de seguir su funcionamiento por medio del teletrabajo, así como de pronto, ha decidido seguir con su horario habitual y trabajo dentro de las instalaciones de la organización. Cualquiera que sea tu caso, te queremos brindar la siguiente guía que servirá de mucho apoyo para que puedas manejar estos momentos de la mejor manera posible.



# Actividad #1

## Reflexionando sobre la situación

Toma una hoja y da respuesta a las siguientes preguntas ¡Inténtalo!

Si tu empresa tomó medidas de cambios en la modalidad de trabajo ¿Cuáles han sido para ti, como profesional, los mayores desafíos en este cambio?

---

---

---

¿Cómo te sientes en estos momentos respecto a esta situación?

---

---

---

¿Qué emoción es la que te está predominando en esta situación? ¿Por qué?

---

---

---



# Actividad #1

¿Qué valor crees que le da todo esto a tu práctica profesional?

---

---

---

¿Qué aspectos positivos encuentras en estar viviendo esta situación mundial durante tus prácticas profesionales?

---

---

---

¿Qué beneficios trae para ti, a nivel profesional y personal, afrontar esta situación en tu práctica profesional?

---

---

---



# Actividad #2

## ¡Replanteando mis planes!

Quizás las reestructuraciones que están haciendo en tu sitio de prácticas profesionales debido a la situación actual y las repercusiones económicas que esta conlleva, sea un tema que te genere ansiedad y angustia.

Posiblemente te surjan dudas como: **¿será que podré seguir trabajando en esta empresa?** Si lo anterior es tu caso... ¡replantea tus planes!

Recuerda que aún estás a tiempo de buscar el trabajo que más se acomode a tus aspiraciones y deseos. Para ello, el momento de las prácticas profesionales es crucial para crear un plan de acción que te lleve a eso que deseas para tu vida laboral:

### Paso 1 Haz una lista

Haz una lista de las empresas (incluido tu sitio de prácticas si es el caso) donde te gustaría trabajar

### Paso 1 Define tu objetivo

- ¿Para qué quisieras trabajar en esta empresa?
- ¿Qué beneficios te traerá a corto y mediano plazo?
- ¿Qué es lo peor que te podría pasar si no lo consigues?
- ¿Qué es lo mejor que te podría pasar si lo consigues?



# Actividad #2

## Paso 3 La Realidad

- Describe con hechos la realidad de tu sitio de prácticas
- ¿Qué está pasando en estos momentos en la empresa debido a la situación actual?
- ¿Qué medidas se están tomando al respecto?

## Paso 4 Opciones

- ¿Qué posibles alternativas tienes de seguir trabajando en tu sitio de prácticas?
- ¿Qué has intentado hasta ahora para demostrar tu interés en mantenerte laborando en tu sitio de prácticas?
- ¿Qué resultados has obtenido?
- ¿Qué no has intentado todavía?
- ¿Qué ideas se te ocurren para demostrar tu interés en quedarte en este sitio de prácticas?
- ¿Qué implicaría para ti, mantenerte trabajando allí?

## Paso 5 Plan de Acción

- ¿Qué conclusiones sacas de tus respuestas anteriores?
- ¿Qué vas hacer?
- ¿Cuál será tu plan de acción para llevar a cabo la opción que escojas?
- ¿Qué impedimentos puedes tener para llevarlo a cabo?
- ¿Qué, cómo, y cuándo es lo primero que vas hacer?
- ¿En quién o quiénes te puedes apoyar para conseguir tu objetivo?



## Tips si estás trabajando en casa:

- ¡Cuida tu arreglo personal! Vístete con tu ropa habitual para trabajar; esto te permitirá programarte para trabajar, ser más productivo y mantener un buen estado de ánimo mientras trabajas.
- **¿Qué espera tu jefe de ti?:** Reorganiza tus compromisos e indicadores de resultados con tu jefe y así, podrás evitar malentendidos estableciendo los resultados concretos que tu jefe y la empresa esperan de ti.
- **“TO DO LIST”:** Todos los días o semanalmente establece una lista de tareas **importantes y urgentes** que debes realizar para el trabajo. ¡Recuerda! Todo es importante, pero comienza por lo urgente. Las tareas urgentes son, aquellas que debes entregar antes en función de tiempo.
- **Define tu horario de trabajo en casa:** Organiza tu horario ajustado a tu horario de trabajo habitual. Sin embargo, trata de incluir pausas activas en la media mañana y media tarde y que estas sean para compartir con tu familia, comer una merienda, leer algo de tu agrado, etc.
- **Crea tu espacio de trabajo:** Evita que tu espacio de trabajo sea la cama o donde comes. Mantén este espacio ordenado y con los materiales que necesitas para cumplir con tus tareas.



## Tips si estás trabajando en casa:

- **Cuida tu cuerpo:**

- Siéntate erguido
- Asegúrate que el computador esté a la altura de tus ojos
- Si tu silla no es acolchada, coloca una pequeña almohada en ella
- Si puedes, utiliza un pequeño banquito para subir tus piernas



Y lo más importante...

¡Estamos para ti! Si quieres tener un apoyo extra en estos momentos y no sabes con quién hablar, recuerda que puedes contactarte con nosotros por medio de los siguientes correos y te contestaremos cuanto antes

# Contacto

Andrea Farah  
Psicóloga Profesional Consejera  
amansour@uninorte.edu.co

Dalila Escamilla  
Coordinadora de Preparación para la vida laboral  
descamil@uninorte.edu.co