GUÍA PARA ASEGURAR UN BO TELETRABALLO

#EuQuedoNaCasa

Nesta situación de alerta sanitaria imposta pola chegada do COVID-19, esta guía pretende ofrecer unha serie de recomendacións e consellos útiles para abordar eficazmente a xornada laboral na modalidade de teletraballo.

O obxectivo desta guía é favorecer e axudar na creación de entornas seguras e eficientes nos nosos fogares, ofrecendo novas e creativas formas de xestión, xunto coas ferramentas tecnolóxicas necesarias para facilitar esta transición a moitos/as galegos/as que están a experimentar por primeira vez esta forma de traballar.

amtega
Axencia para a Modernización Tecnolóxica

XUNTA DE GALICIA

1. QUE É O TELETRABALLO E QUE PRECISO?

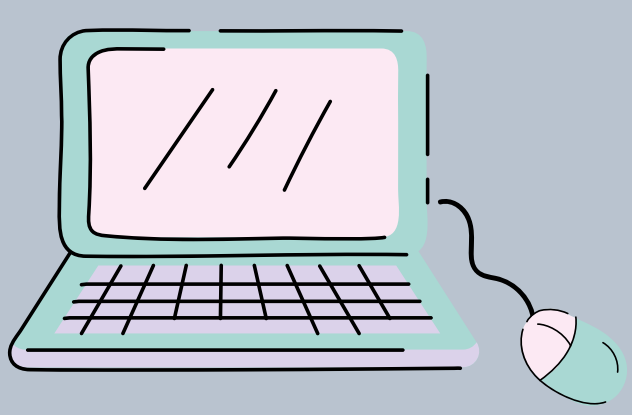
Pautas para comezar a teletraballar

QUE É O TELETRABALLO?

Non existe unha definición única, pero algúns dos aspectos comúns a todas elas, son:

- é unha nova forma de organizar o traballo;
- a actividade profesional lévase a cabo "a distancia";
- é preciso o uso das tecnoloxías da información e garantir a seguridade;
- require un equilibrio entre a flexibilidade, a produtividade e a competitividade.

QUE PRECISO...?



PREPARA O TEU LUGAR DE TRABALLO

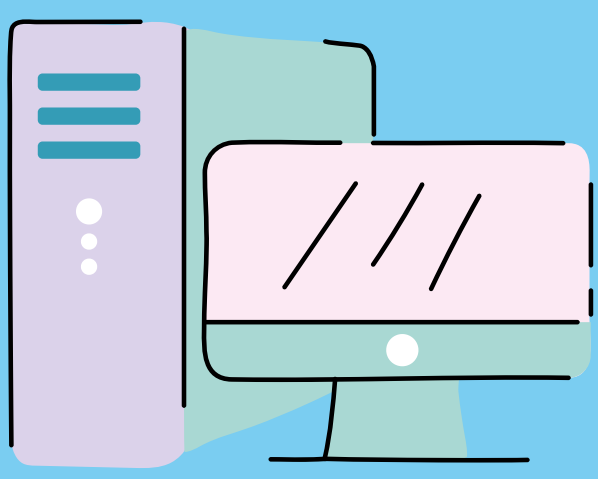
Un bo teletraballo comeza por un espazo adecuado onde sentirnos cómodos e favoreza a concentración maximizando o tempo e a eficacia das tarefas a realizar.

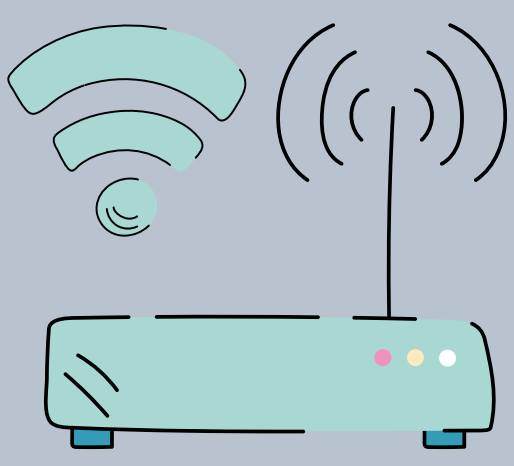
E importante buscar un lugar do fogar illado, que conte con luz natural e manter o espazo ordenado.

ASEGÚRATE QUE O MOBILIARIO TEN ESTAS CARACTERÍSTICAS

A mesa e a cadeira deberán ser regulables en altura e respaldo e permitir o cambio de postura cómodamente. Así mesmo o teclado deberá ser inclinable e independente da pantalla.

E recomendable o uso de atril e repousapés para evitar movementos incómodos.





CONTA CON CONEXIÓN E FERRAMENTAS

Precisarás unha conexión a internet que conte cunha velocidade adecuada e suficiente para garantir o desenvolvemento das tarefas diarias.

Tamén terás que contar con ferramentas que te permitan realizar o traballo e manter o contacto cos teus equipos, proveedores e clientes.

Para máis información podes consultar o post completo na seguinte ligazón.

amtega
Axencia para a Modernización Tecnolóxica

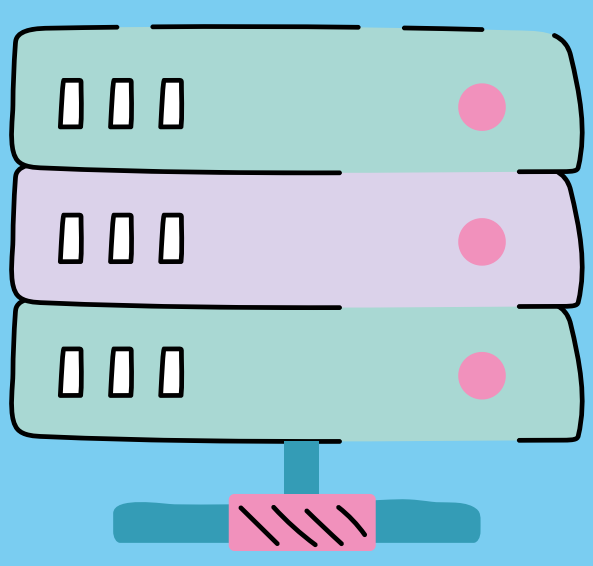
XUNTA DE GALICIA

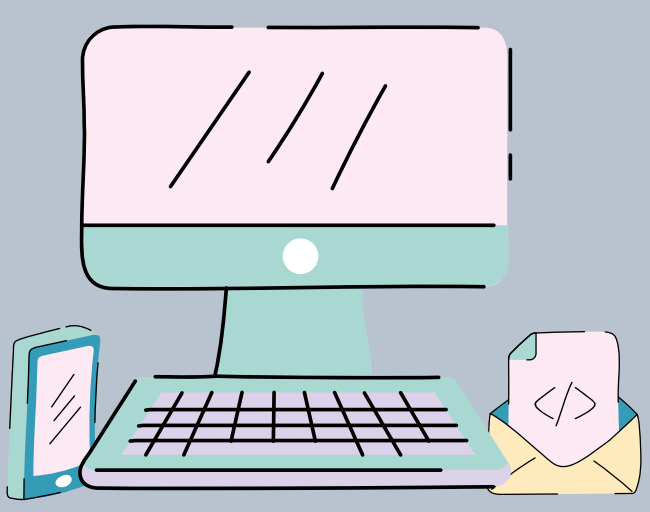
2. CONSELLOS PARA ASEGURAR UN BO TELETRABALLO

Algunhas recomendacións

ORGANIZATE E ESTABLECE HORARIOS

Crea un espazo de traballo cómodo e que se adapte ás túas necesidades, establecendo un horario en coordinación cos teus equipos/resposables/clientes.
Vístete para traballar e establece unha rutina, tentando facer as tuas tarefas cando sexas máis productivo e non olvides descansar a miúdo e establecer obxectivos a curto e medio prazo.



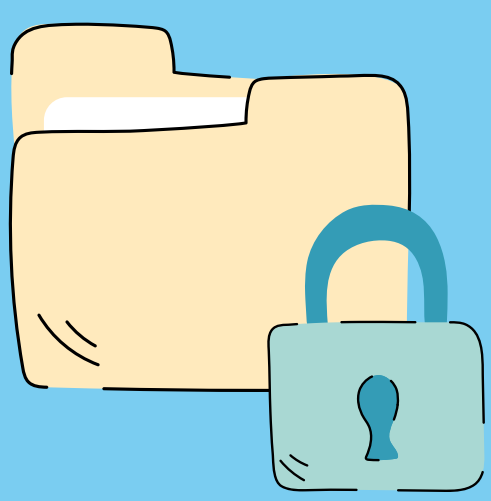


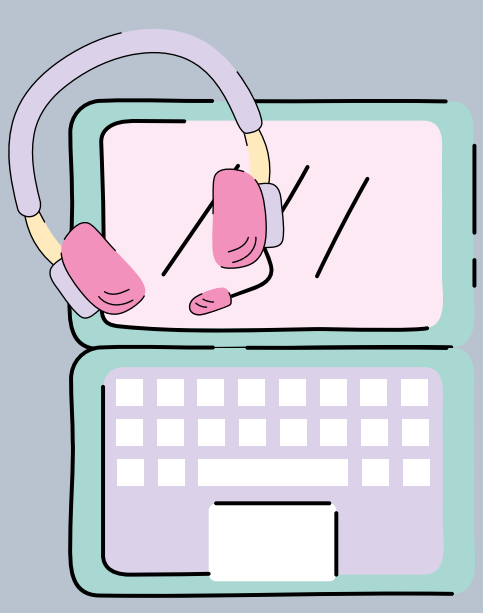
TRABALLA DE FORMA COORDINADA E EFICIENTE

Mantente contectado cos teus compañeir@s/ clientes e proveedores. Emprega ferramentas tecnolóxicas que melloren os teus resultados.
Accede a noticias, redes sociais ... en momentos concretos do día evitando as distraccións innecesarias como a realización das tarefas do fogar.

MANTÉN A TÚA SEGURIDADE E PROTEXE OS TEUS DATOS

Reforza a ciberseguridade mediante o uso responsable da tecnoloxía que teñas ao teu alcance. (Para máis información sobre ciberseguridade preme aquí)
Ten especial coidado cos teus contrasinais, o acceso a sitios web seguros, actualizando os sistemas e aplicacións frecuentemente.
Para más detalle, consulta a Guía para o uso responsable e seguro da tecnoloxía no fogar.





INCORPORA RUTINAS DE BENESTAR AO TEU TRABALLO

Manten unha boa postura e incorpora música no teu traballo.
Activa o teu corpo desde a túa casa a través da realización de técnicas de meditación, Mindfulness e exercicio físico.

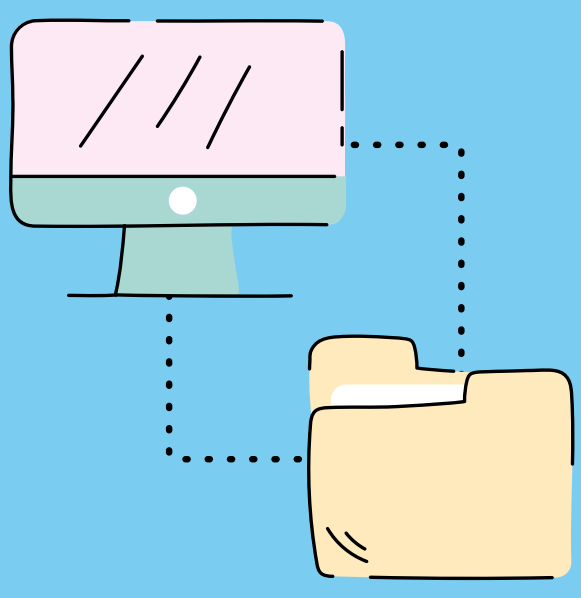
Para máis información podes consultar o post completo na seguinte ligazón.

amtega
Axencia para a Modernización Tecnolóxica
XUNTA DE GALICIA

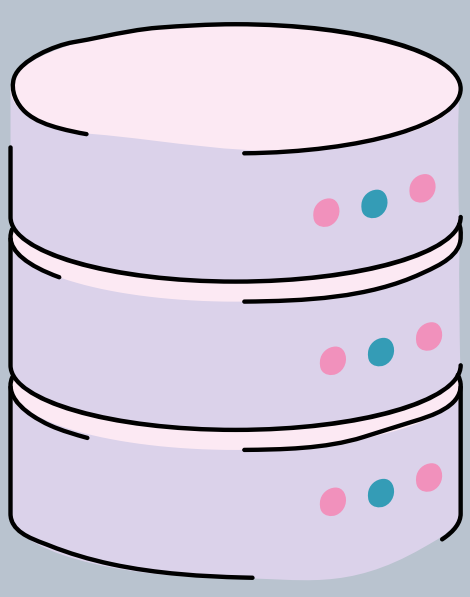
3. COÑECE ALGUNHAS FERRAMENTAS LIBRES

Para facilitar o teu teletraballo

FERRAMENTAS PARA A COMUNICACIÓN



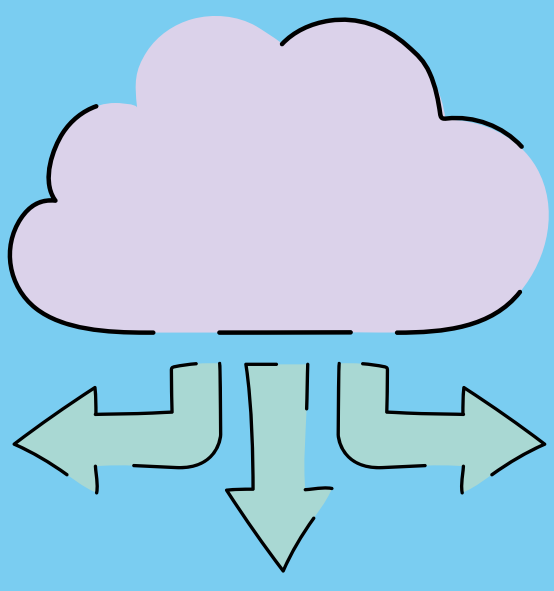
Manterse en contacto cos compañeir@s, clientes e proveedores é clave para poder levar a cabo o traballo diario. Algunhas recomendacións para comunicarte por chamada, chat ou videoconferencia son: Matrix/Riot, Mattermost, Signal, Rocket Chat, Jitsi, Talk de Nextcloud e Mumble-Pumple



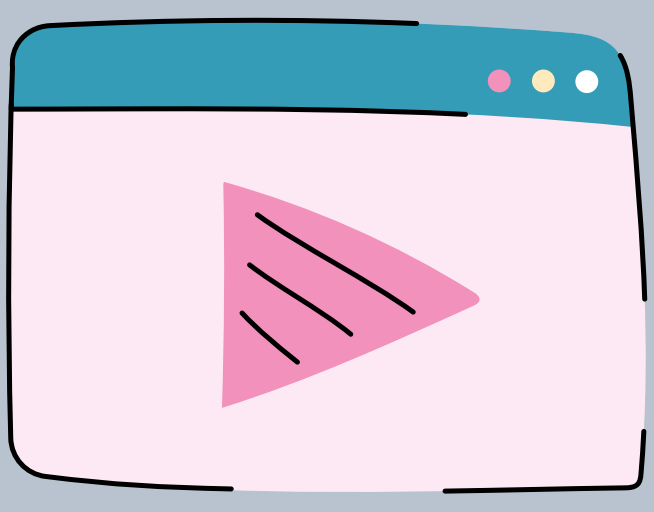
FERRAMENTAS PARA A ORGANIZACIÓN DO TRABALLO

Durante as xornadas de teletraballo será clave unha boa xestión das tarefas así como unha boa organización das reunións de traballo para o que vos propoñemos as seguintes solucións: Kanboard, Taiga, Dudle e Framadate.

FERRAMENTAS PARA O TRABALLO COLABORATIVO



O traballo colaborativo é unha parte fundamental do noso proceso creativo, a comparticion de ficheiros, follas de cálculo, calendarios de traballo...estas son algunhas das ferramentas que te axudarán a facelo: Seafile, Kopano, Nextcloud, Etherpad - Pad Disroot, Ethercalc - Calc Disroot e Calendar de Nextcloud.



FERRAMENTAS PARA A REALIZACIÓN DE CLASES ONLINE

A situación na que nos atopamos, está a potenciar en gran medida a formación online polo que a continuación che facilitamos dúas ferramentas que che axudarán na súa xestión: Moodle e Chamilo.

Para máis información podes consultar o post completo na seguinte ligazón.

amtega
Axencia para a Modernización Tecnolóxica

XUNTA DE GALICIA