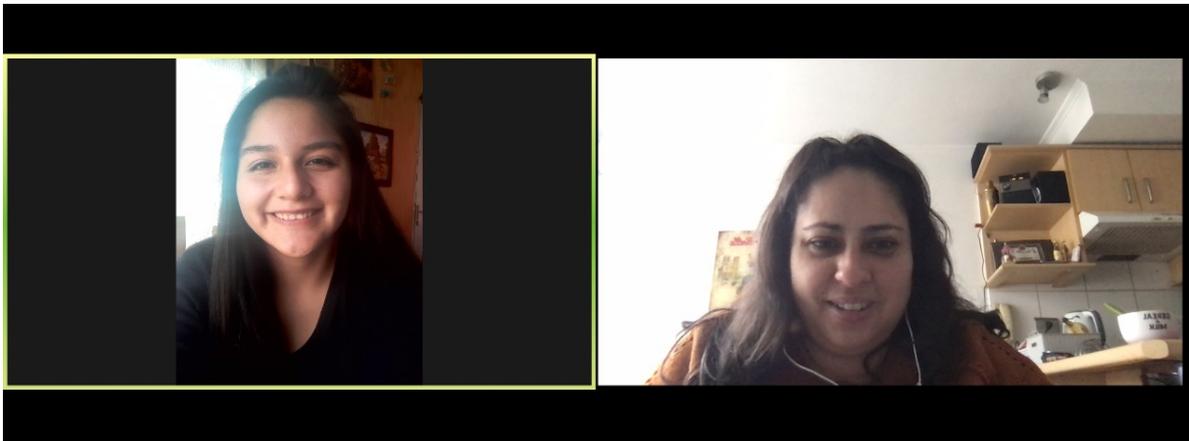


## ***¿Cómo es trabajar en tiempos de pandemia?***

A partir del mes de marzo del año 2020, nuestro país sufrió la inesperada crisis sanitaria más conocida como pandemia Covid-19, por esta razón, aumentó en un 11,2% los niveles de desempleos de acuerdo con la muestra entregada por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) y el resto de la fuerza laboral que mantuvo sus fuentes laborales se debieron adaptar rápidamente a la modalidad de Tele Trabajo; un alto porcentaje de ellos hoy están trabajando desde sus casas y muchos no tenían las condiciones adecuadas para llevar a cabo su trabajo: tecnologías, espacios, equipos de computación, entre otros. Los lo que les ha generado un rotundo en sus vidas, tanto, a nivel familiar como en su salud y bienestar.

Justamente queremos saber cuál es la opinión de los trabajadores que han asumido estos nuevos desafíos de trabajar a distancia o teletrabajo y se ha realizado una entrevista a la Srta. **Raymi Salcedo**-Analista de Reclutamiento y Selección de la empresa **THOUGHTWORKS Chile SPA**, cuya empresa dedicada a ofrecer servicios de desarrollo de web y programación. Debemos desatacar que esta entrevista se realizó vía streaming.

Srta. Raymi señala, que ha experimentado diversos cambios en su vida diaria tanto laboral como personal, pero destaca que su empresa ya había establecido mucho antes de que ocurriera el tema de la pandemia un plan de trabajo de home office, trabajando desde casa o de forma presencial por lo que la adaptación fue mucho más rápida y efectiva.



Actualmente trabajar desde casa señala, se ha formado un hábito, ya que, al comienzo de la pandemia hemos aprendido que se pueden realizar diversas cosas de manera virtual, teniendo la misma calidad de trabajo, siendo más cómodo y eficaz. Comenta que su rutina diaria cambió rotundamente, ya no puedes salir de tu casa a trabajar y ya no te transportas de un lugar a otro en donde era al menos dos horas diarias sólo en traslados ida y vuelta desde su casa la oficina y viceversa.

Raymi comenta que ya tenía un esquema para estructurarse y organizarse día a día para lograr los objetivos organizacionales que debe alcanzar en donde ha logrado establecer un ritmo de trabajo efectivo desde casa.

Es primordial mantener un espacio de trabajo, donde, puedas desempeñar tus funciones de manera adecuada, teniendo tu propio escritorio y un asiento cómodo, lo esencial es distraerse en los tiempos libres (pausas laborales) de 15 minutos, esto permitirá desarrollar una mayor plenitud, con un estado pleno y saludable.

Algunos Tips que se deben considerar para trabajar a distancia son:

### ***Tips para trabajar desde casa "Home Office"***

- Si estas nervioso o desconoces sobre algunos temas, es fundamental mencionarlos a tus compañeros de trabajo o área. ***"No hay la peor pregunta, que la que no se hace"***
- Es recomendable enfocar bien el rostro en la cámara, ante cualquier situación, tanto, en reuniones, entrevistas, entre otros.
- Buscar un espacio, donde, te sientas tranquilo y alejado de ruidos e intervenciones externas que lo puedan distraer a uno de sus tareas laborales.
- Crear una rutina en tu hogar, organizarse en las horas de desayuno, de descanso, horas de almuerzo, etc. (al estar en el mismo espacio por muchas horas, es necesario desconectarse un rato).

### ***Tips de entrevistas de selección de personales virtuales.***

- Mirar al rostro del entrevistador, por lo que, también se recomienda mirar la cámara.
- Encontrar un espacio que este iluminado.
- Investigar sobre la empresa o la persona que te está entrevistando.
- Anotar dudas, por lo general, los entrevistadores dan instancias de responder las inquietudes del candidato.
- Estar en un ambiente tranquilo y sin ruidos.

Hoy nos debemos adaptar a estos nuevos desafíos y la Srta. Raymi Salcedo; nos ha contado su experiencia de trabajar desde su casa.