**HUMANOS Y ROBOTS EPISODIO 05  
VIDA REMOTA**

JULIETA: en medio de la propagación del coronavirus, declarado como pandemia por la Organización Mundial de la Salud, el Gobierno nacional obligó al sector público a cambiar sus rutinas y quedarse en casa.

SEBASTIÁN: en el sector privado también se viven tiempos de cambio y ahora las empresas deben proveer a sus empleados todas las facilidades para el trabajo a distancia.

JULIETA: mientras crecen los casos de contagio en todo el mundo, se extreman las medidas de aislamiento, incluyendo el cierre de fronteras.

SEBASTIÁN: para Juli, esto que estamos leyendo ¿de verdad es el futuro?

JULIETA: No, Sebas, esto está pasando ahora, y me atrevo a decir que muchas personas, mejor dicho, todas las que están del otro lado, nos están escuchando desde sus casas.

SEBASTIÁN: Esto es **HUMANOS Y ROBOTS**el podcast de MICROSOFT ARGENTINA en el que te vamos a contar cómo la Inteligencia Artificial puede amplificar todo lo que hacés.

JULIETA: Mi nombre es Julieta Schulkin.

SEBASTIÁN: Mi nombre es Sebastián Davidovsky.

JULIETA: Y juntos, los invitamos a un nuevo espacio en el que vamos a definir y redefinir muchas de las palabras que ya son parte de nuestro día a día. Vamos a derribar mitos de una manera divertida.

SEBASTIÁN: Vamos a entender cómo estos nuevos conceptos llegaron para modificar forma en la que vivimos, convivimos y trabajamos.

JULIETA: En este podcast, queremos divertirnos, pero sobre todo derribar los mitos que son más ficción que ciencia, y demostrar cómo usar la tecnología a nuestro favor. Un mito por episodio, un episodio por semana.

SEBASTIÁN: Recordá además que el podcast es accesible para quienes quieran leerlo, en la descripción pueden encontrar el link.

JULIETA: En este episodio, vamos a hablar del trabajo remoto, pero vamos a ir un poco más allá. Las medidas de prevención decretadas por el Gobierno para evitar los contagios por coronavirus nos obligan a todos a quedarnos en casa. Por eso, vamos a debatir con especialistas y conocer cuál es la mejor manera de trabajar, convivir y hasta vivir de manera remota.

JULIETA: Sebas, el contexto, claramente nos obliga a todas las personas a trabajar desde casa. Cómo te llevás vos con el trabajo remoto, ¿sos del homeoffice? ¿Te gusta más la vida de oficina?

SEBASTIÁN: Soy mucho, después en general lo roto con bares, pero trabajé mucho tiempo desde mi casa, o sea nueve horas desde mi casa

JULIETA: un montón

SEBASTIÁN: cinco veces por semana

JULIETA: ¿cumpliendo un horario?

SEBASTIÁN: en realidad sí cumpliendo un horario de estar conectado, no es que haya pasado a mirar el monitor de atrás y decía "a ver qué estás haciendo", sino que el otro esperaba el resultado, entonces era raro viste no no tenías contacto con humanos. En un momento lo empecé a sufrir un poquito y ahí dejé de vestirme de estar en pijama, me empecé a vestir. Me ponía hasta camisa a veces y camisa sin zapatos me llegaba a poner pero porque era una cuestión que necesitaba como respetarme a mí mismo. Necesitaba demostrarme a mí mismo que estaba trabajando. Porque también estaba el chiste un poco de los otros de "che bueno vos no laburas nunca, estás todo el día en tu casa". No es que me la creía, ni a palos me la creía, pero quería sentir que me respetada. Viste, como que me respetaba a mí mismo.

JULIETA: Si mirá, te tiro un dato que te puede server. Según un estudio de la Asociación Internacional 5G Américas sólo el 10 por ciento de la población económicamente activa de la Argentina hace trabajo remoto y en su mayoría son autónomos o freelancers. Y me sumo dentro de este 10 por ciento. Soy freelancer.

SEBASTIÁN: Totalmente. Después pasé a ser freelance, porque en ese momento era empleado en relación de dependencia, pero trabajaba en mi casa. Pero como freelance también ahí voy rotando un poquito más para irme metiendo en bares en lugares o busco un lugar que tenga Internet.

JULIETA: y no eras padre en ese momento

SEBASTIÁN: Claro, después ahí me obligó a ser mucho más ordenado. Termino de usar la computadora la cierro la guardo, la guardo en la mochila, dejo la mochila en el lugar donde va la mochila y al otro día saco la mochila, saco la computadora nunca la dejo de un día para el otro por ejemplo porque era la misma.... Me acuerdo que íbamos en casi un monoambiente te iría y la misma mesa donde yo trabajaba en la misma mesa donde comíamos. Entonces, sabía o sea, empecemos a diferenciar los espacios ahora trabajo ahora no como ahora estoy en familia ahora estoy trabajando.

JULIETA: ¿Y extrañas un poco eso?

SEBASTIÁN: Sí, igual lo seguí haciendo pero lo que está bueno es que ya me acostumbré y ya encontré un mecanismo que me sirve, porque tenés que ordenarte tenés que como armarte una rutina que te sirva porque si no empezás a mezclar absolutamente todo e incluso por ahí trabajás más. Es probable que trabajes más porque no tenés esa......Yo me acuerdo que después fui a una oficina a la oficina de donde podría haber ido a trabajar y veo a gente cruzándose caminando dos personas juntas en la oficina hablando del partido del domingo. Dije wow cuánto tiempo que se pierde en la oficina. Y después dije no, no no es que se pierde, también es parte del vínculo que uno necesita para seguir siendo productivo o no ser o sentirse más feliz o confortable en el laburo para después hacer el laburo mejor. Vos, ¿cómo te llevas con el home office?

JULIETA: Y para mí forma parte de mi estilo de vida lo hago hace muchos años como 15. Tal vez, en algún momento al principio me negaba un poco a la idea. No no yo tengo que trabajar en un lugar todos los días ver a las mismas personas y después me di cuenta que también hay algunas personas que tendemos más hacia ese estilo de trabajo remoto, por más de que estamos en un contexto en donde todos debemos aprender esto, yo fui aprendiendo con el tiempo cómo trabajar desde mi hogar, a ordenarme, a no procrastinar. A mí por ejemplo me gusta tocar la guitarra y en algún momento me he auto engañado diciendo bueno, un recreo un recreo de 15 minutos, toco los temas y vuelvo y por ahí pasaba más tiempo del que quería también en otro momento de mi vida trabajaba en una empresa y escribía para otros lugares y me daban acceso a la VPN, entonces era como que yo estaba dentro de la oficina tenía acceso a todas las carpetas, archivos, era como que estaba ahí adentro pero trabajaba desde mi casa cumpliendo un horario. Cuando ellos me pedían algo a través del chat por ejemplo yo siempre respondía.

SEBASTIÁN: Claro, porque aparte es eso, es ese miedo de que alguien te requiera y vos no estás.

JULIETA: Sí, total pero con el tiempo también aprendí a crear rutinas, a entender qué es lo que me hace bien, qué es lo que me hace mal, a cambiar mi alimentación por ejemplo a entender, bueno el café no me funciona mucho para trabajar a mí particularmente. Estoy tomando mucho té por ejemplo noches en donde soy madre de mellizas de cinco años; de alguna manera el trabajo se adapta a mi vida. Sí y esa fue una de las consignas principales de mi vida cuando quedé embarazada y es bueno entender los tiempos de cada cosa. La prioridad enseñarles a ellas, entender que si tengo una call es decir ah hoy mirá están mis hijas mellizas por acá tal vez las veas, como Robert Kelly de la BBC que le aparecen los niñitos de atrás en su call.

SEBASTIÁN: hay blanquear eso también y contar que uno tiene una vida más allá del laburo, sobre todo cuando labura de casa. Me parece que es un poco todo el tiempo de esa tensión que tenemos todo el tiempo los que laburamos de casa que es bueno tenemos una vida, tenemos laburo, lo hacemos desde casa, pero también tenemos otras cosas no todo es jugar con esa tensión.

JULIETA: Totalmente.

JULIETA: Para entender mejor cómo organizarlos y qué puntos tener en cuenta. Vamos a hablar con los que saben.

SEBASTIÁN: Ellos son Claudio Waisburg, que es neurólogo, neurocientífico y director del Instituto Soma.

JULIETA: Cecilia Cuff directora de marketing y operaciones de Microsoft.

SEBASTIÁN: Pablo Martín Fernández, que es director de Innovación Editorial en Chequeado, coautor de la Fábrica de Tiempo y creador de Jomoffice la comunidad para los que trabajan en casa.

JULIETA: Y además a lo largo de este episodio vamos a escuchar los consejos de periodistas para trabajar mejor y aprovechar el home office.

SEBASTIÁN: Bueno acá estamos, entonces con Claudio con Cecilia con Pablo. ¿Cómo los encuentra la cuarentena y cómo manejan el trabajo remoto?

Empiezo con Claudio.

CLAUDIO: A ver es una situación tan distinta y tenemos que tener en cuenta que nos encuentra de que nos encuentra una manera para la cual nuestro cerebro no está preparado. El cerebro está preparado y acostumbrado y arrutinado y habituado a ciertas cosas que es todo lo contrario de lo que nos está pasando hoy por hoy. Ahora, lo tan distinto es que es algo que ocurre tan global, tan mundial y tan simultáneo a lo largo y ancho del globo, que es algo que, por un lado, nos une en las actividades de estar en casa haciendo una nueva vida y; por el otro, nos plantea los desafíos que genera la ansiedad generalizada que puede implicar en todas las personas una situación en donde hay una guerra con un enemigo invisible. Entonces, esta situación de la cuarentena, de estar en casa de Home Office, de estar trabajando de una manera distinta, pero que en la que todos vamos encontrando la posibilidad de poder hacer las tareas que hacíamos en las oficinas de institutos y lugares de trabajo o consultorios, de una manera distinta. El médico per sé, a lo mejor tiene diferencias en necesitar tener que ver revisar y estar en una situación distinta todo el tiempo de home office, por lo menos en mi caso. Pero creo que el gran desafío es poder volver, no volver si no empezar a tener una rutina en casa.

JULIETA: Pablo, siguiendo esta consigna de desmenuzar el trabajo en casa que es un deber hoy vos sos un experto en home office, creaste una comunidad que se llama Jomeoffice, J O y la consulta es si tuviste más consultas pprecisamente esta semana si hay preguntas que se repiten, ¿cómo está la comunidad?

PABLO: si a ver, es muy raro todo lo que está pasando. Yo armé Jomeoffice, creo que ya hace casi 10 años ocho años y creo que la realidad alcanzó lo que en ese momento empezábamos a pensar que era darle consejos herramientas para los que trabajaban en casa. De hecho de ahí nace un poco el libro que también nace de las columnas de Martu, el libro que hicimos con Martu Rua que es la Fábrica de Tiempo. Es un poco esta idea de cómo hacer para trabajar mejor y sí, primero la comunidad se reavivó sea por un montón de cosas el último par de años no pude dedicarle mucho tiempo y la verdad que estaba latente. Empezaron a mandar un montón de mensajes. Hay un montón de gente leyendo las notas estos días. Esta misma conversación que estamos teniendo existe en parte por eso yo como mi trabajo digamos full time es en Chequeado que además pasamos a trabajar remoto como que los mundos se cruzan y hay mucho por aprender. O sea que si la respuesta corta, si hay un montón de interés hay mucha gente que por primera vez va a trabajar en casa. Eso le genera un montón de ansiedad y a su vez es un privilegio poder hacerlo, porque hoy la mayoría de la economía no puede hacerlo. La mayoría de las personas no pueden hacerlo. Entonces estamos en 13 intríngulis. Qué bueno que puedo hacerlo pero tengo que aprender tantas cosas. Entonces esa es la situación.

SEBASTIÁN: Cecilia Cuff, vos venís laburando hace bastantes años también en el mundo corporativo. Cómo fuiste viviendo también esta evolución. Hoy yo no sé si es el punto máximo de esa evolución o es un tema obligado trabajar en tu casa, pero cómo fuiste viviendo también esa progresión también en los permisos también en la apertura de las empresas de tener laburo remoto.

CECILIA: A ver, nosotros en Microsoft pertenecemos a la industria de la tecnología que sin duda es una de las pioneras en hablar de teletrabajo y el concepto de trabajo fue cambiando con el tiempo.Y definitivamente, fue propulsado por el hecho de que hoy todos tenemos toda la conectar un dispositivo, todos los dispositivos conectados a la computadora de tu bolsillo y el alcance de tu mano. Entonces realmente esas sin dudas fueron potenciando ahora lo que hace mucho empezó como una idea que impulsaban las empresas de tecnología usando esta herramienta ampliándose a otras industrias por el avance mismo de la tecnología y todo lo que permite hacer hoy. Cómo podemos estar conectados desde cualquier lugar y gente que igualmente estamos ahí con herramientas de video, interactivas redes sociales corporativas información compartida por todo lo que se llama la nube. Obviamente, todavía hay barreras barreras culturales mayormente en las organizaciones y también se va avanzando sobre eso. En Microsoft mismo que uno podría pensar que es super pionero y muy avanzado hemos evolucionado mucho en la manera en que trabajamos remoto también no era igual hace 10 años que ahora. Antes teníamos políticas donde a la gente le decíamos buena puede trabajar un día por ejemplo, dos días y ahora es total. Hay muchos roles en la empresa que son roles regionales que formar parte del equipos que las personas que los componen están sentados en distintos países dentro de Latinoamérica o incluso a nivel mundial y que la única forma de interacción que tienen estos equipos es definitivamente a través de la tecnología y remota.

RICARDO: Hola soy Ricardo Sametband, soy escritor y editor de tecnología en La Nación. Y mi consejo para los que están haciendo trabajo remoto sobre todo por si tienen que hacer alguna llamada, alguna videoconferencia, alguna de esas reuniones multitudinarias con audio y video es, relájense se van a escuchar ruidos, el colectivo que pasa, los chicos dando vueltas por ahí, el ascensor de al lado, se van a escuchar todo, se va a ver que el fondo de la oficina o la habitación donde estás trabajando no es la mejor. Pero eso es parte de la manera que uno tiene de dar cuenta que estás trabajando en tu casa en una oficina.

FLORENCIA PULLA: Hola chicos soy Flor Pullu editora de tecnología del Cronista y de la revista infotechnology y mi experiencia como país no ha sido muy amplia porque los periodistas en general tenemos que trabajar en las redacciones. Cuando tuve que hacerlo me sentí bárbara haciéndolo me preparé toda la vida para esto porque para los que somos un poco anti-sociales y no queremos tanto contacto con otros seres humanos el home office nos permite comunicarnos sin necesidad de tener que darle la cara a otro ser humano. Así que en ese sentido me siento plena. Mi consejo es el anti consejo. Todo el mundo dice que hay que sacarse el pijama y está todo bien si lo querés hacer, para mí lo mejor es levantarse más o menos temprano, dejarse el pijama si querés pero si pegarte una ducha antes y encarar el día como si estuvieses yendo a la redacción; sólo que en vez de charlar con otras personas usas herramientas colaborativas que hoy por hoy son nuestra salvación.

CÉSAR DERGARABEDIAN: Hola soy César Dergarabedian, editor de Tecnología de iProfesional y de mi blog Bahía César, por mi propia experiencia les comparto esta recomendación que sirve tanto para estos tiempos de aislamiento, confinamiento y cuarentena por la Pandemia del nuevo coronavirus, pero que también sirve para los tiempos normales. Mi recomendación es sencilla hidratarse bien tomar agua con frecuencia; aunque trabaje centrado y en períodos de inactividad física, tu cuerpo necesita hidratarse, sobre todo si tenés que escribir artículos, procesar datos o leer mucha información. Tu cerebro funciona mejor cuando se encuentra bien hidratado. Toma al menos dos litros de agua al día tu cuerpo en especial, los riñones, que lo van a agradecer. El mate en mi caso es el compañero ideal para esto. Aunque si no te gusta esa infusión te sugiero tener siempre una botella de agua natural cerca tuyo en el escritorio, mesa de trabajo y no olvidarte de beber.

JULIETA: pienso que para nosotros todo lo que estamos participando de este episodio, estamos acostumbrados a trabajar desde casa en un pequeño porcentaje o un mayor porcentaje. Pero un montón de personas son muy nuevas en esto, estamos siendo obligados a trabajar de una forma que tal vez no conocíamos antes. Entiendo que los seres humanos, vos me dirás bien, tardamos 21 días en generar un hábito. Puedo puedo dar fe, en un hábito, por ejemplo de alimentación tardó 21 días en no extrañar las harinas. Si no como 21 días harina ya no las extraño después y por qué te estoy hablando de esto que parece que no tiene nada que ver. Me pregunto qué consejos puntuales podés darnos a todas las personas que están escuchando y necesitan generar sus hábitos ya para trabajar en casa. Y cómo actúa en esto la actividad física. Este momento en donde decís tengo el cerebro quemado necesito un poco de sol necesito liberar endorfinas aunque sea 15 minutos. Qué consejos podés brindarnos.

CLAUDIO: Es muy importante tener en cuenta que cuando vos no estás acostumbrado y si estás mejor, no no necesitas 21 días para incorporar un hábito, es decir todo lo que vos y todo lo que vos acostumbras a tu cerebro a realizar en forma rutinaria y habitual se automatiza. No necesitas 21 días. En general, vos tenés situaciones que a lo mejor pueden ser más o menos adictivas harinas, cigarrillo cuando voy a dejar de hacer algo que impacta en la transmisión en la neurotransmisión y esa neurotransmisión en tu cerebro necesita de algo que no le estás dando. Puedes tardar un poco más en tener ese circuito de recompensa saludable. Sí. Punto número 1, punto número 2 me parece que los dos factores más importantes a tener en cuenta cuando arrancás de cero en esta tarea impuesta y necesitada es pensar como vos bosque organizar tu día para no estar lleno de distracciones y además estar haciendo un trabajo en casa para quien no está acostumbrado es la gran procrastinación de decir dejo para después cosa obvio y la distracción. La actividad física es sumamente necesaria para quien la hacía regularmente, tiene que continuar haciéndola. Sea la bicicleta fija sea que esté caminando sea que tenga una terraza o sea que tenga una actividad física rutinaria en el mismo horario que la silla con el profesor por videoconferencia para evitar tener que estar en contacto con otras personas. Pero uno la tiene que hacer para el cerebro es sumamente importante

JULIETA: y quienes están alrededor después te lo agradecen porque te mejora el humor.

SEBASTIÁN: claro claro, totalmente. Estaba pensando mientas hablaba Claudio que se mezclan varios conceptos mientras uno trabaja en su casa. Un poco algunos prejuicios y otras cosas, muchas cosas son ciertas pero también con sus contradicciones. Por ejemplo, la libertad. Por otro lado, la soledad no es este caso sobre todo si tienes hijos, pero podés quedarte solo. El tema qué hacés, te vestís, te sacas el pijama, no te sacas el pijama. El mito no hay que trabajar en tu casa puedes dormir una siestita, cada tanto podés ver Estudio Fútbol al mediodía en TyCSports cualquier programa de televisión. Todo eso se mezcla. Parece que desde afuera parece que bueno sobre todo el que va a la oficina seguido dice, ay qué bueno los que se quedan en su casa no se tiene que mover no usan el transporte público. Pero por otro lado necesitas esta rutina que marcaba Claudio. En tu caso Cecilia, qué rutina le metes. O sea que, qué es lo que no te puede faltar en la rutina de tu casa no de laburar a distancia.

CECILIA: Mirá en este contexto difícil estamos poniendo como todas las herramientas, pero también nuestra propia experiencia que creo que es lo que al final del día resulta práctico. Lo mejor, está claro, que es quedarnos en casa. Algunas recomendaciones que todos estamos sugiriendo en base a nuestra propia experiencia son por un lado saber qué es importante y podemos reconectarse dentro de la casa para trabajar tranquilos. Si no, laburás en la misma mesa que cenas después rarísimo está la computadora abierta. Algo que uno va descubriendo en este convivir 24 horas estos primeros cuatro días es que por más que tengan cosas que hacer con intentar darle una rutina con horarios de espera comemos una hora dibujamos una peli los chicos quieren que estés al lado. Y ahí también hay que trabajar desde casa permite mecanismos más de cuidar a tus hijos y que ellos vean que actividades al lado tuyo y aprender y cada uno aportar su granito de arena.

SEBASTIÁN: decías tener un espacio disponible y un espacio claramente que sea para laburo, qué otra cosa qué otra cosa.

CECILIA: Otra cosa es la comunicación. Para mí esto es clave porque, a ver, yo no estoy hablando de mí pero yo represento un equipo que el equipo de marketing y operaciones de Microsoft de Argentina y forma parte de un equipo más grande extendido. Entonces la verdad que estar comunicados permanentemente es fundamental. Para que nadie se sienta aislado pero también para que las cosas sigan fluyendo y la gente se sienta conectada y siga sintiendo que forma parte de ese equipo y sigamos teniendo claro qué podemos hacer. Microsoft está tomando ciertas iniciativas dentro de este contexto que busca justamente ayudar al país a las empresas a las instituciones educativas a seguir adelante con sus actividades. Esto no implica un freno con impactos más importantes; y para que esto funcione mi equipo y el equipo de Microsoft tienen que seguir funcionando y tienen que seguir trabajando. Es fundamental que esa comunicación exista, porque a parte la comunicación también termina siendo la base de la confianza que hablábamos al principio, es que mi jefe sepa que esté trabajando y hay momentos en que tengo total libertad de estar hablando o participando en reuniones, pero también hay momentos en que lamentablemente no lo voy a poder hacer de igual manera y esto no implica que no lo voy a hacer lo voy a hacer más tarde, de otra manera lo voy a hacer en otro momento. La comunicación realmente es una base de confianza súper súper importante. Y la verdad es que también creo que algo es un concepto que no tenemos que olvidar es que es un momento para estar muy consciente inclusivos también de que estamos bajando de esta manera y todo incluido en este contexto que se da uno está haciendo una reunión remota y la verdad es que el orden de esta reunión es totalmente distinta al orden y la dinámica que se da en las reuniones normales. Por ejemplo, no sé poner video en una reunión hace que por lo menos nos veamos y sabemos que tienen ganas de hablar.. Otra cosa que implementamos también es grabar estas reuniones. Una persona tuvo una complicación este momento en su casa y no pudo participar. Ok giramos la reunión y la dejo disponible para que esta persona después se conecte y le escuche y sepa de qué conversamos qué notas tomamos. Hay herramientas que nos permiten que la dinámica no es meramente productiva sino también instructiva y que sirva para todo y que todos están incluidos tener

JULIETA: Pablo te queremos escuchar a vos con tus consejos viendo las interacciones que tenés con la comunidad de Jomeofis, con el trabajo que vienen haciendo con la Fábrica de tiempo y entender qué herramientas, qué tres consejos básicos podés darle a las personas que están trabajando desde su hogar, teniendo en cuenta que no es lo mismo un ilustrador o un programador o programadora que alguien que tiene un trabajo mucho más administrativo si querés.

SEBASTIÁN: Hay un montón de gente que está laborando en su casa que migró.

PABLO: la semana pasada la verdad que no sabíamos que esto iba a ser tan rápido, le preguntamos a nuestra comunidad por Instagram y Twitter. Hicimos un mini resumen que te lo resumo aún más para darte tres. La base que le sirve a todos es organizar el lugar de trabajo. Es decir, es muy tentador empezar esto sobre todo al principio decir qué bueno voy a trabajar en casa. Después eso pasa rápido y más encima si vamos a estar en cuarentena. Pero al principio parece que voy a trabajar desde la cama. Bueno no, lo ideal puedes hacerlo alguna vez pero como todo aprender las reglas y si quieres después romperlas un poquito y las reglas son que tienes que encontrar un lugar en tu casa que te resulte cómodo para trabajar. Pensá que la mesa del comedor por ejemplo no es una mesa de oficina. La silla no es una oficina. Cuando pasen las horas sentados en esa posición te vas a dar cuenta que extrañan las sillas de la oficina. Entonces encontró un lugar que esté lo más preparado posible para eso ordenado. No no trabajes con los platos del almuerzo alrededor. Esas son parecen pavadas pero piensen que también está la salud mental en juego. Tratemos de estar bien y poder trabajar así. En línea con eso un segundo consejo sería establecer una rutina. Está la tentación de bueno voy viendo. Me levanto y veo qué pasa pero la recomendación es que este es como el default, después uno puede aprender y hacer un poco de esto pero en principio tratar de trabajar si uno trabaja ocho horas trabajar ocho horas, trabajar 9. Pero cómo se borra el límite entre el trabajo y la vida personal. Aún más que en las oficinas donde ya también está un poco blureado digamos si querés por los celulares sobre todo; definir el horario y comienzo y definir y hacer un break para cortar o tomar un café a la tarde. Es muy importante porque no podemos estar trabajando sin parar porque nos quemamos.

DÉBORA SLOTNISKY: Soy Débora Slotnisky, trabajo como periodista de tecnología de forma independiente y a distancia desde hace más de 15 años. Un tip importante es instalarse en un lugar cómodo de trabajo. Vamos a estar muchas horas sentados en la misma silla con la misma mesa así que es muy importante que las sillas sean cómodas si es ergonómica mucho mejor y que la computadora esté apoyado a una altura determinada para no tener que elevar los brazos por demás o estar agachados, porque es una jornada laboral nuestro cuerpo lo puede sufrir mucho.

LEANDRO AFRICANO: Hola soy Leandro africano periodista trabajo desde hace más de 12 años. También en forma remota y desde esta última semana también trabajo como profesor universitario en forma remota a través de una plataforma. Para pensar algún tip en ese sentido que pueda servirle a alguien hay que pensar primero que el trabajo remoto es el trabajo en soledad. Es como la primera forma de pensarse, esta nueva forma de laburo. Pero en esa perspectiva es interesante pensar de qué manera cada uno se apropia de esa soledad o de alguna manera resuelve esa soledad. En mi caso lo hice de forma análoga. Yo soy un tipo que viene más de la metodología analógica. Y se me ocurrió pensar que un tip buenísimo es recrear esa oficina que uno tenía antes orepensarla esa oficina que tenía antes. Y en mi caso el tip esencial es tener un corcho. Sí, no el corcho de vino no lo para capar el vino sino una plancha de corcho. Y eso podríamos pensar en buscar alguna definición de cuál compro si compro una plancha grande o chica de dos milímetros etcétera. O ese tipo cartulina o bien los tipos que vienen en cuadritos. No importa pero si tiene una plancha de corcho que ayude a planificar. 

IRINA STERNIK: Hola soy Irina Sternik, periodista de tecnología. Les quiero recomendar que no solamente tengan un escritorio real ordenado y agradable, sino que el escritorio virtual de la computadora esté ordenado así podemos acceder más rápidamente a la información, pero en especial que el navegador que utilicemos no tenga 15 pestañas abiertas porque es muy difícil no solamente encontrar cada una de la información sino concentrarnos en una sola tarea tenemos esa información visual pendiente.

JULIETA: interesante y a modo de cierre les pido una reflexión consejo, teniendo en cuenta también pensaba toda la información que recibimos respecto de este contexto histórico que estamos viviendo. Por ejemplo ayer determinamos con mi grupo de whatsapp de amigas íntimas que no vamos a hablar más del tema del momento, no vamos a hablar más de coronavirus porque ya leemos mucho al respecto vamos a enviarnos gatitos fotos de nuestras hijitas hijitos chiquitos. Digo es una manera porque también hay mucha tensión afuera entonces hay que buscar recursos. Qué consejos pueden dar para mantener la calma dentro de casa y trabajar de la forma más feliz posible.

PABLO: Si quieren les digo yo desde jomeofis, primero algo relacionado con lo que decía Claudio que es seguro que esto no es para todos. Entonces nos encontramos en esta situación de tener que hacerlo de manera obligatoria y ahí un poco también para bajar la ansiedad, recomiendo muchísimo hablar con gente que ya lo hizo, con gente que viene haciéndolo hace tiempo ha ido más allá de leer a todos los que publicamos sobre esto. Nada cambia hablar con un amigo o un colega que viene trabajando de manera remota hace tiempo. Van a venir de mínima semanas de esto. Entonces, todo lo que ayude a pisar más sobre seguro me parece que es bueno y lo último es tenerle paciencia a los humanos a todos nosotros porque todos estamos afectados todos todos todos todos vamos aprendiendo cómo hacer esto.

Nadie sabe cómo hacerlo. Nadie nadie nadie entonces tener un poquito más de paciencia que el usual.

CECILIA: bueno yo si quieren leeríamos para agregar lo que puedo aportar tienen que ver con cómo potenciar el trabajo remoto y cómo realmente tratar de disfrutarlo. Hay cuatro cuatro tips que me gustaría a mí dejar en primer lugar potenciar el trabajo es una herramienta que está robusta pero que sea amigable y que les permita ir al trabajo de la manera más habitual posible. El segundo punto tiene que ver con comunicación comunicación y más comunicación como mecanismo clave para tomar confianza a la hora de trabajar desde casa es importante comunicar de manera clara las horas de trabajo con los compañeros, con los equipos los colaboradores para que sepan cuando los pueden contactar. También se puede establecer mensajes de status debe estar ocupada esté disponible como para hacer que esta dinámica fluya y sea positiva. En tercer lugar mantener el equipo unido. Me parece que es un punto súper importante, trabajar de manera remota puede sentirse como algo aislado y bueno como líder, también es importante crear oportunidades para que todo el equipo se reúna de manera virtual. Las herramientas en línea que se genera es parte injertar y espacio de conexión y no perder esto. Ycomo último punto ser conscientes e inclusivos, me parece que para súper importante que no tenemos que dejar de lado a alguien que organizar una reunión hasta de manera frecuente para evitar hacer preguntas. Recordar que pueden chatear, cómo se pueden mantener conectados y asegurarnos de que todas las ideas sean escuchadas, porque cada persona está teniendo su propia batallapuertas adentro y cada uno puede aportar su granito de arena para que realmente sea algo que todos disfrutemos y podamos sacar provecho.

GUILLERMO TOMOYOSE: Soy Guillermo Tomoyose, soy periodista de tecnología de La Nación y mi consejo para el trabajo remoto es planificar muy bien los tiempos y no significa solamente decir voy a trabajar de 9 a 18, sino voy a trabajar en esa franja horaria pero también voy a contemplar que a las 12 o a las 13 del mediodía voy almorzar. Muchas veces me ocurrió, las primeras veces que trabajaba de forma remota, que no paraba de trabajar o de estar pegado frente a la computadora de responder llamados a contestar chats y eran las 3 o 4 de la tarde y no había almorzado y también me ocurrió de estar trabajando más horas de las que debería estar trabajando uno tiene que ser muy organizado y muy estricto con eso.

ANDREA CATALANO: Hola soy Andrea Catalano de Iprofesional en estos tiempos donde muchos de los que tenemos hijos en edad escolar tenemos que hacer conciliar nuestro teletrabajo con la educación a distancia que ellos continúan. Me parece que una de las cuestiones a tener en cuenta es hacer coincidir parte de nuestro tiempo teletrabajando con parte del tiempo que nuestros hijos están haciendo alguna tarea. Y en un momento establecer parate coincidente para que nosotros descansemos de lo que estamos haciendo y para que podamos darle el soporte que los chicos no tienen en muchos casos de manera directa con esa docente más allá de que la docente puede estar tal vez dándole una clase por Youtube y demás..

DESIREE JAIMOVICH: Soy Desiree Jaimovich, periodista especializada en tecnología e innovación en Infobae y en CNN Radio y también en Radio Con Vos. Mi principal recomendación es organizarte, tener mucha rigurosidad a la hora de organizar las tareas, estar en un espacio relativamente tranquilo en la medida que se pueda, tener una buena conexión a Internet y tomar algunos recaudos en lo que tiene que ver con ciberseguridad. Qué quiere decir esto. Tener configurada la red WiFi de manera adecuada utilizar doble factor de autenticación en todas las plataformas posibles. No caer en ninguna trampa de pishing o sea evitar hacer clic o descargarse documentos que llegan desde Correos que parezcan sospechosos. Y por último por supuesto también darte un espacio al ocio en estos días en los cuales tanto el trabajo como el lugar recreativo confluyan en un mismo lugar.

SEBASTIÁN: Bueno hablamos de un montón de cosas como es el trabajo en casa de tener una rutina de organizar sin distracciones todo lo que va a pasar durante el día de hacer actividad física, de exponerse un poco al sol sin que te caiga un rayito algo un balconcito una ventana, de organizar el espacio de laburo, de tener una buena comunicación con el equipo porque por más que estemos detrás de una computadora seguimos siendo humanos y todos necesitamos un poco de comunicación, de poner orden en las reuniones, de tener una rutina de vestirse para trabajar, de sacarse el pijama de vestirse de sentirse como una persona que realmente está trabajando y no trabajar por ejemplo desde la cama no todos los días por lo menos se quiere cada tanto una horita.

JULIETA: Como un regalo.

SEBASTIAN: como un regalo.

JULIETA: De tener paciencia, empatía da a entender que estamos más o menos todas las personas de la misma.

SEBASTIÁN: Todos estamos en la misma y la otra la última si querés, la de usar herramientas también acordes a este momento que necesita de esas herramientas que son fundamentales para que podamos hacer lo mejor posible el trabajo a distancia. Así que gracias a Pablo Fernández director de Innovación de editorial chequeado, coautor de la fábrica de tiempo y creador de jomeofis la comunidad para los que trabajan desde casa a Cecilia Cuff la directora de marketing y operaciones de Microsoft y a Claudio Waisburg que es neurólogo neurocientífico y director del Instituto Soma. 

JUAN CASTIGLIONE: Mi nombre es Juan Castiglione soy jefe contenidos de Iprofup. Mi consejo para encarar de manera efectiva el Jomeofis y sobre todo para aquellos que trabajan independencia.que es muy distinto a hacerlo de manera habitual como freelance. Es, creo yo el correcto balance del tiempo de trabajo es decir tomar una rutina similar al horario laboral, respetarla a rajatabla y hacérselo también saber al empleador. Es decir un métodos muy efectivo es fichar de manera virtual aunque sea enviando un mail al inicio de la jornada y al final estableciendo normas claras de qué ese es el horario de trabajo. Entre esos dos mails vamos a estar 100 por ciento disponible como si estuviéramos en la oficina.  
  
CARO HERNANDEZ CUFRE: Hola mi nombre Caro Hernández Cufré y soy periodista de tecnología. Actualmente estoy liderando un equipo de 10 personas en una empresa que se llama Sigmas que es lo que busca es acompañar virtualmente al colegio secundario a través de una plataforma de contenidos que sirve tanto para docentes y para alumnos. Lo que estamos haciendo es generar contenido audiovisual. Que sirva de apoyo para todas las materias del secundario y sobre todo explicar las noticias del día a día por ejemplo que el coronavirus que es el dengue cómo se contagia, por qué tenemos que estar en cuarentena o por qué es mejor el distanciamiento social. Todas esas temáticas que quizás son difíciles de explicar para las nuevas generaciones las traducimos para videos de YouTube, videos de Tik Tok y demás que se pueda consumir de manera rápida y fácil.

JULIETA: Este fue el quinto episodio de Humanos y Robots. Suscribite en Spotify el podcast o tu aplicación favorita para escuchar podcast. Hasta la próxima.