

**EMBRACING CHANGE FACT SHEET**

# **SER MÁS ADOPTABLE A LOS CAMBIOS**

# **EN ROLES DE TRABAJO REMOTO**

# **SOBRE EL TRABAJO A DISTANCIA**

# Cuando trabajamos de forma remota, hacemos nuestro trabajo en un lugar fuera de la ubicación oficial de trabajo de nuestro empleador. Tales entornos pueden ser otras oficinas, una cafetería, nuestra casa, etc.

# **BENEFICIOS DEL TRABAJO REMOTO**

# Sea más flexible

# Obtenga libertad sobre el entorno de trabajo

# Aumente los niveles de productividad y rendimiento

# Evite la política de la oficina

# Manténgase alejado de la gripe estacional, manteniéndose saludable

# Evita el tráfico y las multitudes

# Ahorre dinero, minimice los costos

# Pasar más tiempo con la familia

# **DESAFÍOS DE TRABAJAR DE FORMA REMOTA**

* Falta de contacto social y apoyo de otros, lo que lleva al aislamiento e incluso a la depresión
* Frustraciones con los miembros de la familia que también podrían trabajar desde / estar en casa
* Problemas musculoesqueléticos / desafíos de una mala configuración de la estación de trabajo
* Desequilibrio entre el trabajo y la vida.

# **ABRAZAR EL CAMBIO**

# Una clave en el trabajo remoto es abrazar el cambio. Los cambios son desafiantes, incluso si son en su mayoría bienvenidos y adaptarse a los cambios es un proceso. Por lo que sabemos, nuestros hábitos pueden determinar cómo percibimos y reaccionamos al cambio. Por ejemplo, si habitualmente pensamos negativamente sobre nuevas situaciones o nuevas personas, entonces reaccionaremos de manera negativa hacia el cambio. Curiosamente, los especialistas dicen que solo se necesitan 21 días para adaptarse a los nuevos cambios y asumir nuevos hábitos,por lo que dentro de 21 días podemos acostumbrarnos a los cambios.

# **ADAPTARSE AL CAMBIO CON ÉXITO**

# Reconocer que el cambio está ocurriendo

# Identificar los aspectos positivos

# Prepárate, si es posible

# Concéntrese en lo que puede controlar

# Calma y relax

# **CÓMO TENER ÉXITO TRABAJANDO DESDE CASA**

# Crear un espacio de trabajo definido para enfocar

# Separa el trabajo de la vida para evitar el agotamiento

# Conéctate y estar con otros para evitar la soledad

# Sea respetuoso con su rutina, pero también pruebe cosas nuevas

# Embrace change

# FACTS

# *“No es el más fuerte ni el más inteligente el que sobrevivirá*

# *pero aquellos que mejor pueden gestionar el cambio”*

# Charles Darwin

# 

# Embrace change Stock Photos, Royalty Free Embrace change Images | Depositphotos

## PARA MÁS INFORMACIÓN

# Para obtener más información sobre cómo ser más adaptable a los cambios en contextos de trabajo remoto, puede visitar los siguientes enlaces:

* <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2020/04/14/how-to-adapt-to-remote-work/>
* <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adapting-to-change>
* <https://whatfix.com/blog/adapt-to-change/>
* <https://www.lifehack.org/372463/why-you-need-adapt-change>
* <https://culturallyours.com/2018/12/12/5-ways-to-adapt-to-change-in-your-life/>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922