

# COVID-19 (coronavirus)

## Recursos para museos



### *Trece consejos para trabajar remotamente*

La Red de Trabajadores Independientes de Museos (Independent Museum Professionals Network) de la Alianza Americana de Museos preparó estos consejos para poder establecer límites y tener la mejor experiencia posible mientras trabajamos desde casa durante la pandemia de COVID-19.

*Estas recomendaciones no deben ser interpretadas como consejos legales ni la respuesta definitiva para ningún museo en particular, sino como una guía de preparación.*

- 1. Establezca un área de trabajo.** (No trabaje desde la cama).
- 2. Vístase.** Si trata de trabajar en pijama, su cerebro puede creer que sigue descansando.
- 3. Tómese el tiempo para formar un patrón de trabajo.** Experimente con diferentes condiciones de trabajo hasta encontrar la rutina que mejor le funcione.
- 4. Esté pendiente del número de horas que trabaja.** Aunque no se lo requieran, esto le ayudará a comprender su propia productividad y carga de trabajo.
- 5. Mantenga un horario como si estuviera en la oficina.** De otra manera puede procrastinar y afectar el balance entre el trabajo y la vida familiar.
- 6. ¡Pero sea flexible con su horario!** Mientras esté disponible para sus colegas, tenga la libertad de probar otro horario que no sea de 9 am a 5 pm.
- 7. Use el tiempo que estaría usando para viajar diariamente al trabajo para mantener su salud física y mental.**
  - a. Salga a caminar, haga yoga, medite o lea un libro antes de trabajar.
  - b. Intente tomarse un almuerzo más largo y un horario de trabajo extendido.
- 8. Organice reuniones habituales con sus colegas para saber cómo están.** Busque cómo sustituir virtualmente el tiempo que se tomaba para socializar, para almorzar, conversar, etcétera, para evitar sentirse aislado.
- 9. Suscríbase y aprenda a utilizar herramientas** como Zoom, Skype, Google Docs y Dropbox.
- 10. ¡No le diga a sus amigos y familia que está trabajando desde la casa!** No responda a llamadas telefónicas o mensajes que no estaría respondiendo en la oficina.
- 11. Comparta el cuidado de los niños.** Si puede evitarlo, no intente trabajar y cuidar a sus hijos al mismo tiempo.

## COVID-19 (CORONAVIRUS)

### 13 Tips for Working Remotely

a. Intente rotarse cada cierto número de horas con su pareja, o con otra persona que le ayude a cuidar a los niños, para que los dos puedan tener tiempo para trabajar sin distracciones.

**12. Planee desde ahora lo que puede hacer desde la casa, en especial si su trabajo generalmente requiere el acceso a ciertas herramientas o instalaciones que solo existen en el museo.**

- a. ¿Hay algún proyecto de escritura que ha estado postergando?
- b. ¿Hay algún entrenamiento por internet que no ha completado?
- c. ¿Hay publicaciones que había estado deseando leer?
- d. ¿Hay conversaciones sobre temas importantes que podría tener con sus colegas que no habían sido posibles por falta de momentos sin interrupciones?
- e. Cree un plan de trabajo para que haya claridad de sus responsabilidades y para reducir la ansiedad de cómo utilizar su tiempo.

**13. Tenga trabajo que pueda completar sin estar conectado al internet.**

- a. Imprima documentos que necesita para trabajar.
- b. Reúna y lea revistas profesionales y libros que sean relevantes para sus proyectos.

Gracias al Independent Museum Professional Network por su ayuda con este documento. Si quiere contribuir a estas listas de recomendaciones, favor de ponerse en contacto con el equipo de contenido de AAM: [content@aam-us.org](mailto:content@aam-us.org).