

Remoto: Como trabajar en varios proyectos y
no morir quemado.

Prólogo

AVISO LEGAL: LICENCIA CHARLA/MIT

Copyright 2019, Rodrigo Ramírez Norambuena

Se concede permiso por la presente, libre de cargos, a cualquier persona que obtenga una copia de esta charla y de los archivos de documentación asociados (la "Charla"), a utilizar la Charla sin restricción, incluyendo sin limitación los derechos a usar, copiar, modificar, fusionar, publicar, distribuir, sublicenciar, y/o vender copias de la Charla, y a permitir a las personas a las que se les proporcione la Charla a hacer lo mismo, sujeto a las siguientes condiciones:

El aviso de copyright anterior y este aviso de permiso se incluirán en todas las copias o partes sustanciales de la Charla.

LA CHARLA SE PROPORCIONA "COMO ESTÁ", SIN GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUYENDO PERO NO LIMITADO A GARANTÍAS DE COMERCIALIZACIÓN, IDONEIDAD PARA UN PROPÓSITO PARTICULAR E INCUMPLIMIENTO. EN NINGÚN CASO LOS AUTORES O PROPIETARIOS DE LOS DERECHOS DE AUTOR SERÁN RESPONSABLES DE NINGUNA RECLAMACIÓN, DAÑOS U OTRAS RESPONSABILIDADES, YA SEA EN UNA ACCIÓN DE CONTRATO, AGRAVIO O CUALQUIER OTRO MOTIVO, DERIVADAS DE, FUERA DE O EN CONEXIÓN CON LA CHARLA O SU USO U OTRO TIPO DE ACCIONES EN LA CHARLA.

OMS (Organización mundial de la salud)

QD85 Síndrome de desgaste ocupacional

Es un síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito. Se caracteriza por tres dimensiones:

- 1) sentimientos de falta de energía o agotamiento;
- 2) aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo; y
- 3) eficacia profesional reducida. El síndrome de desgaste ocupacional se refiere específicamente a los fenómenos en el contexto laboral y no debe aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida.

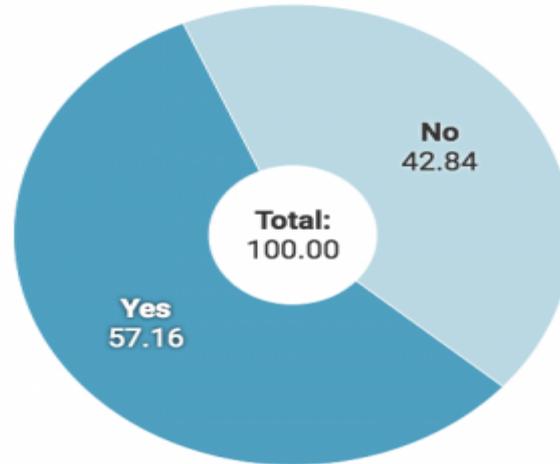
QD85 Burn-out

Burn-out is a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed. It is characterized by three dimensions: 1) feelings of energy depletion or exhaustion; 2) increased mental distance from one's job, or feelings of negativism or cynicism related to one's job; and 3) reduced professional efficacy. Burn-out refers specifically to phenomena in the occupational context and should not be applied to describe experiences in other areas of life.

Close to 60 Percent of Surveyed Tech Workers Are Burnt Out

Tech Workers Suffering From Job Burnout

Users on Blind were asked the following survey question: Are you currently suffering from job burnout? Participants were able to answer YES or NO. Close to 11,500 people responded and the results showed that a total of 57.16 percent are experiencing burnout.



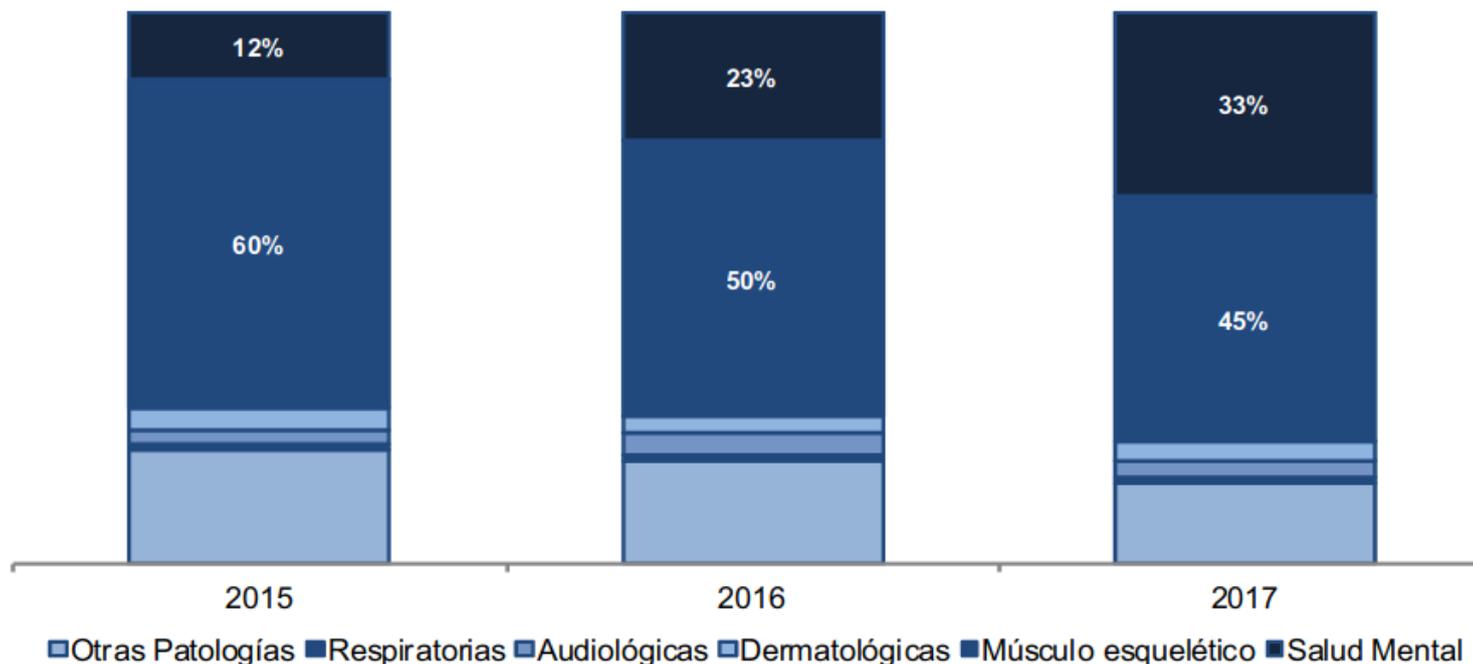
Blind is an anonymous social app for tech employees. The survey ran from May 12, 2018 through May 21, 2018. A total of 11,487 Blind app users participated.

Source: [TeamBlind.com](https://www.teamblind.com)

En Chile

Figura 18

**Diagnósticos de las Denuncias por Enfermedades Profesionales Calificadas. Mutu-
alidades e ISL, 2015-2017.**



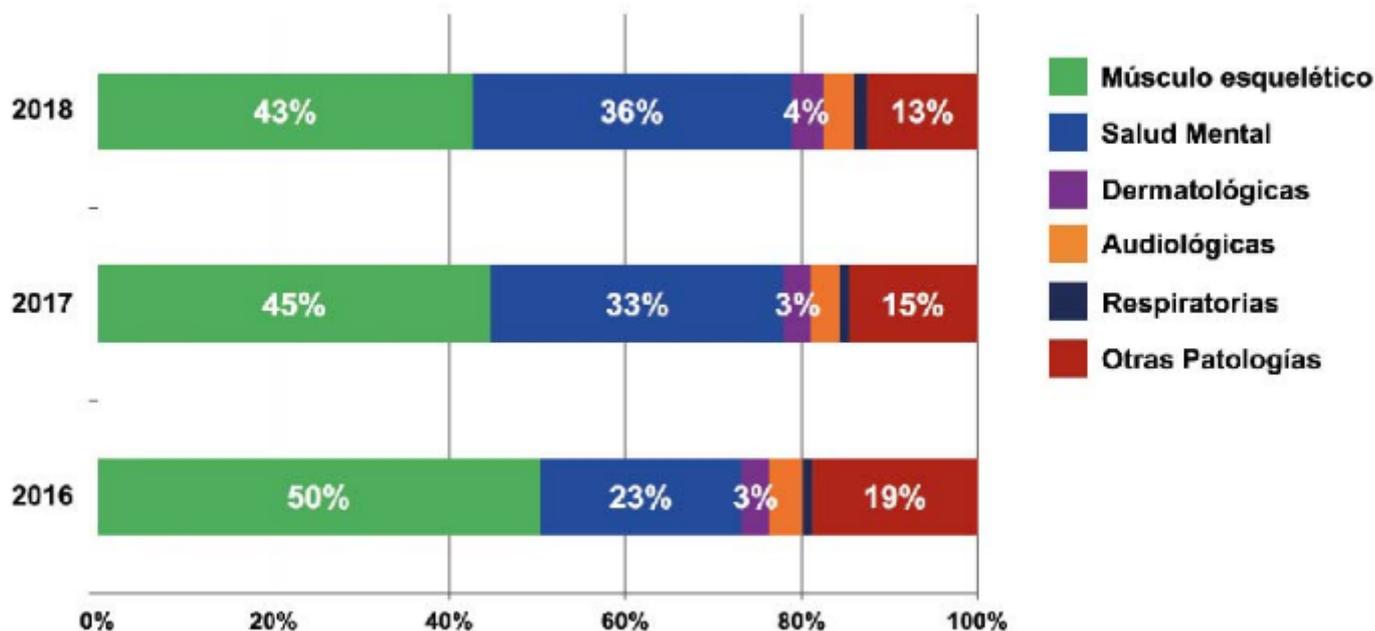
Nota: Porcentajes respecto del total de denuncias por enfermedad /laborales y no laborales).

Fuente: SISESAT (17 marzo 2018), Superintendencia de Seguridad Social.

SUPERINTENDENCIA DE SEGURIDAD SOCIAL (CHILE) 1

En Chile

Figura 18
Diagnósticos de las Denuncias por Enfermedades Profesionales Calificadas.
Mutualidades e ISL, 2016-2018.



Nota: Porcentajes respecto del total de denuncias por enfermedad (laborales y no laborales).

Fuente: SISESAT (17 marzo 2019), Superintendencia de Seguridad Social.

Introducción

Agenda - Temas

- Soledad
- Separación
- Tiempo y Contexto

Capítulo I

Soledad



Capítulo I - Soledad

Capítulo I - Soledad

- Comunicación constante

Capítulo I - Soledad

- Comunicación constante
- Sincronización de tiempos

Capítulo I - Soledad

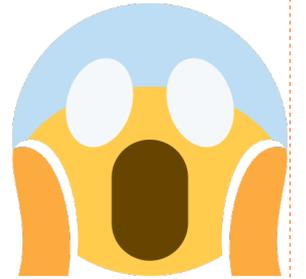
- Comunicación constante
- Sincronización de tiempos
- Emisor activo

Capítulo I - Soledad

- Comunicación constante
- Sincronización de tiempos
- Emisor activo
- Compromiso de entregas

Capítulo II

Separación



Capítulo II - Separación

Capítulo II - Separación

➤ No soy mi trabajo

Capítulo II - Separación

- No soy mi trabajo
- Espacio físico

Capítulo II - Separación

- No soy mi trabajo
- Espacio físico
- Horas destinadas

Capítulo II - Separación

- No soy mi trabajo
- Espacio físico
- Horas destinadas
- Evitar cambios sobre una tarea en proceso

Capítulo II - Separación

- No soy mi trabajo
- Espacio físico
- Horas destinadas
- Evitar cambios sobre una tarea en proceso
- Entender que nos vamos a caer

Capítulo II - Separación

- No soy mi trabajo
- Espacio físico
- Horas destinadas
- Evitar cambios sobre una tarea en proceso
- Entender que nos vamos a caer
- Duda (0_o) Seguridad

Capítulo II - Separación

- No soy mi trabajo
- Espacio físico
- Horas destinadas
- Evitar cambios sobre una tarea en proceso
- Entender que nos vamos a caer
- Duda (0_o) Seguridad
- Reuniones al mínimo

Capítulo II - Separación

Capítulo II - Separación

➤ Evitar distracciones

Capítulo II - Separación

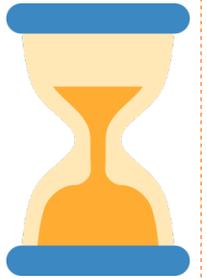
- Evitar distracciones
- Primero lo fome

Capítulo II - Separación

- Evitar distracciones
- Primero lo fome
- El diseño original
generalmente se rompe

Capítulo III

Tiempo y contexto



Capítulo III - Tiempo y contextos

- Lista de tareas (TODO)
Pergamino
- Bitacora de trabajo -
Worklog
- Escritorios para cada
proyecto

Capítulo III - Tiempo y contextos

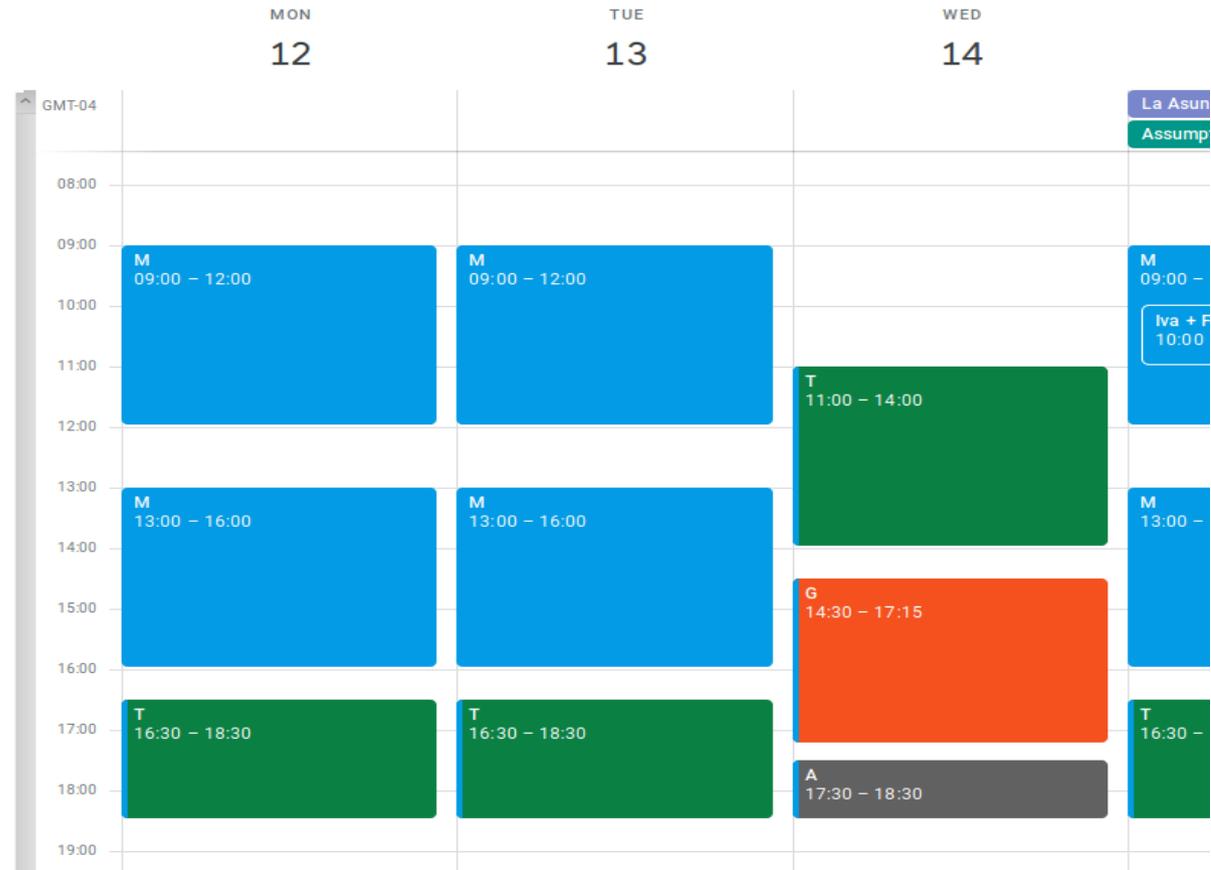
Conocer tu propio ritmo

<u>Proyecto</u>	<u>Tarea</u>	<u>Listo</u>	<u>Prioridad</u>	<u>ET Original</u>	<u>ET Actual</u>	<u>T Utilizado</u>	<u>T faltante</u>
Upgrade framework	<u>Clone proyecto new</u>	OK	1	0.5	2	1	1
	<u>Reverse db django</u>	OK	2	2	3	2	1
	<u>Django project init</u>	OK	1	0.5	0.5	0.533333333	-0.033333333
	<u>Move logic resque django</u>	OK	2	2	2	0	2
	<u>Move logic php django</u>	OK	1	2	2	0	2
	<u>Refactor DB</u>	OK	3	3	3	0.25	2.75
	<u>Limit use free</u>	?	2	1	1	0	1
	<u>Interline translate</u>	?	3	0.5	0.5	0	0.5
	<u>Time translate</u>	?	4	5	5	0	5
	<u>Drop old code</u>	OK	5	1	1	0	1

Capítulo III - Tiempo y contextos

Organizar la semana antes

y abrazar los
contratiempos,
siempre van a existir.



Capítulo III - Tiempo y contextos



Capítulo III - Tiempo y contextos

El contexto es lo mas importante



Capítulo III - Tiempo y contextos

El contexto es lo mas importante

Qué



Capítulo III - Tiempo y contextos

El contexto es lo mas importante

Qué

Por qué



Capítulo III - Tiempo y contextos

El contexto es lo mas importante

Qué

Por qué

Cómo



Capítulo III - Tiempo y contextos

Manejar urgentes:

- ¿Mueren o podrían morir personas?
- ¿Se pierde plata?, ¿Habrá un mayor beneficio al esfuerzo?
- ¿No funciona nada?
- ¿Desde cuando esta así, hace mas de 1 día?
- Comprometemos a terceros (información, esfuerzos, etc..)

Capítulo B

- Constante aprendizaje
- Compartir es bueno
- Entregar 10% de adicional en promoción

FIN

Ideas, comentarios, tomates,
etc.

Email: a@rodrigoramirez.com
[@roramirez](#) (Twitter)