



TELETRABAJO RESPONSABLE

CLAVES PARA TRABAJAR EFICIENTEMENTE DESDE CASA



PREPARA TU ESPACIO DE TRABAJO

Mentalízate de dónde vas a trabajar a partir de ahora: ¿quieres estar rodeado de distracciones domésticas como la televisión o la lavadora?

Elige **un lugar que te ayude a concentrarte** en tus tareas. Esto podría afectar la disposición normal de tu casa, pero hará que tu trabajo sea más eficiente y evitará que te levantes cada poco tiempo a la nevera o a regar las plantas, por ejemplo.

Necesitarás **establecer varios descansos** a lo largo de la jornada. Ahí tocará desconectar y distraerse un poco.



Descubre más recursos

LA TECNOLOGÍA COMO ALIADA

Cuando trabajas desde casa, lejos de nuestro ecosistema laboral habitual, es muy importante tener **buena conexión en todos nuestros dispositivos**, ya que nuestros estimados compañeros de IT no estarán a mano si algo no nos funciona correctamente. Lo podrán hacer seguro en remoto, pero de igual manera necesitarán que tengas la conexión y los dispositivos adecuados.

Asegúrate de que **todo funciona a la perfección antes de ponerte a trabajar**: actualiza tu ordenador, su sistema operativo y todos los programas que necesites, ten el cargador a mano, y si crees que los ruidos de tu alrededor te van a desconcentrar, plantéate hacerte con unos cascos que bloqueen los ruidos externos.

Trabaja con el ordenador o con el móvil, es muy importante que los altavoces y los sistemas de audio de todos tus dispositivos funcionen correctamente en caso de que tengas reuniones con tus compañeros. Trabajar con una conexión insegura es bastante frustrante, ya que hará que se pierda el hilo de la comunicación y dificultará la recepción de los mensajes.



Descubre más recursos



SIGUE TU RUTINA NORMAL

Cuando te levantes, es importante mentalizarte de que se trata de un día más de trabajo. Si tienes establecida una rutina matinal concreta – que incluya por ejemplo correr, preparar el desayuno o leer las noticias – es importante que **sigas haciéndolo con normalidad para no perder el ritmo**.

Esto también favorecerá el acabar la jornada laboral a su hora. En estos casos, **el límite entre la casa y el trabajo a veces puede desdibujarse**, y puede ser muy tentador seguir revisando el correo cuando ya estás en el sofá y el ordenador al lado. Saber cuándo desconectar – incluso cuando quieres estar siempre disponible para posibles emergencias – te ayudará a no revisar inmediatamente los mails y mensajes que entren a la hora de irse a la cama.

speeXX ayuda a las grandes empresas a impulsar la Transformación Digital en sus equipos y potencia la comunicación entre los compañeros de trabajo derribando fronteras y diferencias de idioma. Visita www.speeXX.com para saber más.

CONECTA CON TUS COMPAÑEROS

Otra medida que es esencial para el buen desempeño del teletrabajo son las **videoconferencias y el uso de herramientas online**, que incluyan videoconferencias, mensajería instantánea, etc.

Ver a tus compañeros de equipo – y que ellos te vean a ti –, aunque sea a través de una pantalla, aporta **cercanía y favorece la motivación** en las reuniones virtuales. Así todos sabréis que estáis presentes y trabajando y conoceréis el estado de vuestros compañeros en todo momento.



¿DRESS CODE? UN MINIMO SÍ

Es difícil sentirse motivado y, mucho menos, productivo estando en pijama. Incluso quedándote en casa, **esfuérzate por tu apariencia**. Dúchate, quítate el pijama y al menos ponte una blusa o camiseta limpia.

Esto ayudará a que tu cerebro piense que es un día de trabajo normal, y además tendrás una **presencia más adecuada para hacer videollamadas** con tus compañeros.