



COVID-19 mejores prácticas para teletrabajo continuado



Consejos prácticos para un trabajo remoto exitoso



Consejos prácticos para un trabajo remoto exitoso



Tener un lugar para trabajar

Habilite un espacio para trabajar. Es crucial para su estado mental, tanto en términos de estar en "modo on al trabajo" como de poder apagarse al final del día.



Tener tiempo de trabajo

Establezca límites claros para su jornada laboral. Con la falta de desplazamientos diarios, su trabajo y su tiempo en el hogar pueden combinarse fácilmente.



Recuerde comer y mantenerse hidratad@

Suena obvio, pero con la falta de rutina puede ser demasiado fácil perder el almuerzo: recuerde planificar, almorzar y mantenerse bien hidratado.



Recuerde tomar descansos

Algunas personas pueden preocuparse de que no se las vea productivas desde casa y, por lo tanto, no desconecten con tanta frecuencia. Sin embargo, tomar breves descansos puede ser más productivo a largo plazo.



Manténgase en contacto

Manténgase en contacto con su responsable y los miembros del equipo. Las llamadas de voz y video son perfectas para ayudar a mantener la conexión humana.



Básicos en
nuestra
casa

- **Situación** – Asegúrese de tener un lugar apropiado en casa con un buen escritorio y silla. ¡La iluminación también es importante!
- Chequee su **conexión**– Va a necesitar una conexión a Internet rápida y confiable, así que trate de evitar servicios de streaming o descargas de big data mientras trabaje desde casa, sobre todo si utiliza la VPN de su empresa.
- **Auriculares** – Probablemente tendrá que hacer algunas llamadas o conectarse a reuniones virtuales mediante herramientas de colaboración en grupo, así que es muy recomendable utilizar auriculares compatibles. Le recomendamos que los pruebe antes de entrar en una reunión desde casa por primera vez y se mantenga en mute mientras no intervenga.

A woman with short dark hair, wearing a brown ribbed sweater, is laughing joyfully while sitting at a desk. She has her hands clasped near her face. In front of her is a laptop. The background shows a modern office environment with a brass pendant light, a staircase, and some plants. A white curved line graphic is overlaid on the image, framing the woman's head and the text.

Liderar y trabajar en entornos virtuales



1 Establezca nuevas normas para comunicarse y trabajar

Estas normas le ayudarán a clarificar cómo trabajar con su equipo, continuar colaborando y así fortalecer vuestra confianza mutua.

¡Todos juntos lo lograremos!

Acuerde con su equipo cómo trabajar juntos :

1. Tenga en cuenta que cada persona es diferente con sus necesidades y circunstancias.
2. Recoja las opiniones de sus compañeros y acuerde métodos de comunicación.
3. Para un enfoque más personal, comprométase a no hacerlo todo por correo electrónico: ¡use la voz y vídeo en su lugar!
4. Si tiene gente a su cargo, considera la posibilidad de mantener un horario de oficina virtual abierto.
5. Considere una reunión diaria de coordinación: estas pueden ayudar a establecer nuevas rutinas regulares.



② Sea claro en la dirección, metas y resultados

Trabajar de forma remota a menudo puede parecer más impredecible que trabajar en la oficina, lo que puede conducir a una falta de comunicación e inacción, o incluso a la duplicación de acciones.

- Mantenga la productividad y el alto rendimiento teniendo claros los aspectos en cuanto a dirección, objetivos y resultados.
- Sin tantas señales visuales, los sentimientos de incertidumbre pueden ser más difíciles de detectar, así que haga un esfuerzo adicional para verificar la comprensión.



3 Mantenga conectado a sus compañeros

El coronavirus impactará en las personas de manera diferente: sea proactivo en conectar, escuchar activamente y mostrar consideración sobre lo que podría estar pasando con sus compañeros.

- Con el trabajo remoto puede sentirse aislado: cree momentos de desconexión, diversión y humor **#hacerlojuntos**.
- Controle su bienestar mental y físico.
- Encuentre oportunidades para agradecer a las personas el esfuerzo y la colaboración.
- Manténgase en contacto con sus compañeros de manera regular e informal: use el vídeo o la voz.



④ Aproveche la oportunidad de trabajar desde casa

Una de las alegrías del trabajo remoto es la sensación de libertad y autonomía que crea, para planificar su propio tiempo y enfoque para completar su trabajo.

- A pesar de los difíciles desafíos que trae consigo este período, compéñselos cuando sea posible promoviendo la **autonomía** y la flexibilidad.
- Muestre a los demás su **confianza**. Aprendamos de la situación, nos ayudará a crecer personalmente y a Vodafone al mismo tiempo.



