

COVID-19 mejoras prácticas para teletrabajo continuado



Leganés
AYUNTAMIENTO

Consejos prácticos para un trabajo remoto exitoso

Consejos prácticos para un trabajo remoto exitoso



Tener un lugar para trabajar

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



Tener tiempo de trabajo

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



Recuerda comer y mantenerte hidratad@

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



Recuerda 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.




Mantente en contacto

Mantente en contacto con tu 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** – Asegúrate de tener un lugar apropiado en casa con un buen escritorio y silla. ¡La iluminación también es importante!.
- Chequéa tu **conexión**– Vas a necesitar una conexión a Internet rápida y confiable, así que trata de evitar servicios de streaming o descargas de big data mientras trabajas desde casa, sobre todo si utilizas la VPN de tu empresa.
- **Auriculares** – Probablemente tendrás que hacer algunas llamadas o conectarte a reuniones virtuales mediante herramientas de colaboración en grupo, así que es muy recomendable utilizar auriculares compatibles. Te recomendamos que los pruebes antes de entrar en una reunión desde casa por primera vez y te mantengas en mute mientras no intervengas.

A woman with short dark hair, wearing a brown ribbed sweater, is smiling broadly and looking at a laptop screen. Her hands are resting on her cheeks. The background is a modern office with a brass pendant light and a staircase.

Liderar y trabajar en entornos virtuales



Leganés
AYUNTAMIENTO

1 Establece nuevas normas para comunicarte y trabajar

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

¡Todos juntos lo lograremos!

Acuerda con tu equipo cómo trabajar juntos :

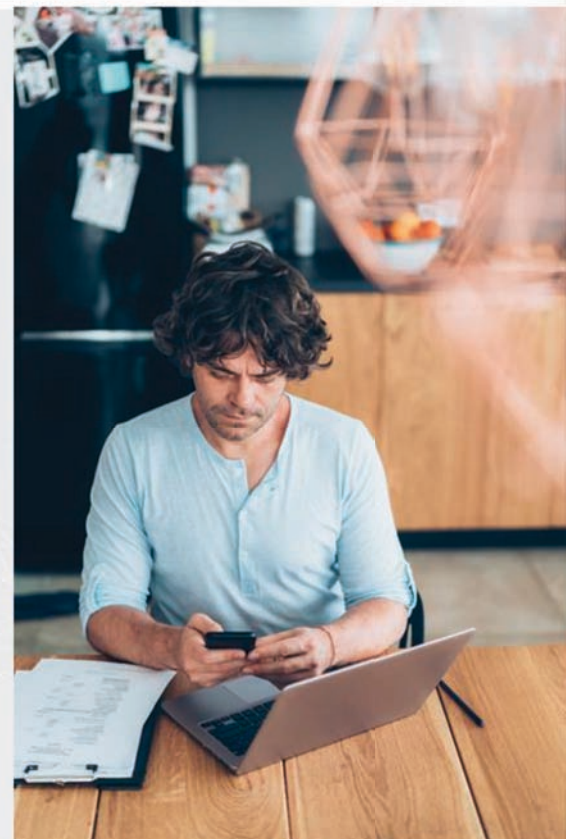
1. Ten en cuenta que cada persona es diferente con sus necesidades y circunstancias.
2. Recoge las opiniones de tus compañeros y acuerda métodos de comunicación.
3. Para un enfoque más personal, comprométete a no hacerlo todo por correo electrónico: ¡usa la voz y video en su lugar!
4. Si tienes gente a tu cargo, considera la posibilidad de mantener un horario de oficina virtual abierto.
5. Considera una reunión diaria de coordinación: estas pueden ayudar a establecer nuevas rutinas regulares.



② Se 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.

- Mantén 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 haz un esfuerzo adicional para verificar la comprensión.



3 Mantente conectado a tus compañeros

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

- Con el trabajo remoto puedes sentirte aislado: crea momentos de desconexión, diversión y humor **#hacerlojuntos**.
- Controla tu bienestar mental y físico.
- Encuentra oportunidades para agradecer a las personas el esfuerzo y la colaboración.
- Mantente en contacto con tus compañeros de manera regular e informal: usa el video o la VOZ.



4

Aprovecha la oportunidad de trabajar desde casa

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

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



Leganés
AYUNTAMIENTO



Leganés
AYUNTAMIENTO