

# Trabajar en remoto

## ¡Consejos prácticos para sentirnos bien!



Trabajar en remoto con un equipo es un reto, no vamos a negarlo. Pero es posible hacerlo de forma eficiente, y lo cierto es que, si consigues que funcione, el cumplimiento de los objetivos se logrará en forma exponencial. Piensa en los ahorros en desplazamientos, en tiempo y en la mejora de calidad de vida que supone el trabajo en remoto, se ahorran costos y en definitiva se gana en felicidad y eficiencia. Uno de los grandes retos de trabajar en remoto con un equipo es **cómo organizarse**. Son muchas las preguntas que hay que responder: qué herramientas usar, cómo comunicarse, cómo monitorizar el trabajo, de qué manera gestionar las actividades que implican a varias personas...

### 1. Comunicación y comunicación

Aunque pueda parecer que el trabajo remoto es solitario porque no existe contacto físico lo cierto es que la comunicación es vital. Un equipo remoto tiene que poder comunicarse de forma muy fluida y directa para conseguir que el trabajo sea productivo. la plataforma Teams es una herramienta que ha sido favorable para nuestro trabajo remoto.

### 2. Importancia de verse las caras

Si bien chatear en un entorno adecuado de comunicación interna es lo más directo e inmediato, hay ocasiones en las que una videoconferencia de unos minutos puede ser mucho más efectiva. No subestimes el poder de la comunicación virtual “cara a cara” como el método más eficaz de resolver algunas cuestiones.

Es importante que utilices una herramienta de vídeo y no solo de audio, la plataforma Teams, nos ayuda al respecto.

Está demostrado que una gran parte de la comunicación en la vida real se basa en el lenguaje no verbal, por lo que una conversación de audio solamente, no establecerá un adecuado canal de comunicación con tu equipo de trabajo.

### 3. Espacio de trabajo

En una oficina, o en aula de clase, el espacio está preparado para el trabajo, pero cuando tu oficina o tu aula de clase, está en tu domicilio el espacio muchas veces se comparte con otros usos. Sin embargo, este es un factor importantísimo para la productividad. Debes escoger un espacio de trabajo que no uses con otros fines, lo ideal es disponer de una habitación, pero si no te es posible entonces deberías tener al menos un espacio dentro de una habitación, o dependiendo de la hora, ambienta el espacio teniendo en cuenta lo que estés haciendo; si vas a trabajar en la mesa del comedor, deja sobre la mesa, solo los materiales de trabajo, y cuando vayas a tomar los alimentos, no dejes nada de trabajo sobre la mesa.

Lo importante es que cuentes con una mesa amplia y una silla cómoda, que tenga luz natural en lo posible, o que tenga una buena iluminación artificial. Ten a mano todo lo que puedes necesitar para tu trabajo y asegúrate de que el entorno es propicio para la concentración, y que no existen a tu alrededor distracciones.

## 4. Tómate descansos

En la oficina o en colegio, parece natural una charla en el pasillo de unos minutos o la pausa del café, pero si trabajas desde casa estos descansos son menos obvios. Deberías levantarte de la mesa, caminar unos pasos y descansar la vista de la pantalla cada dos horas al menos. Está demostrado que este sencillo hábito mejora la productividad, a veces basta con ir a la cocina a tomar un vaso de agua o asomarse a la ventana.

## 5. Muévete!

Si bien es necesario establecer un sitio y un horario estable, el cambiar de lugar de trabajo ocasionalmente rompe la rutina, potencia la creatividad y te proporciona mayor bienestar. Puedes trabajar parte de tu jornada desde una biblioteca, o incluso desde un parque, o tu balcón o terraza si hace buen tiempo. No tengas miedo a estas posibilidades, un sitio inspirador y agradable será muy beneficioso para tu creatividad y mejorará tu productividad. No obstante, si las medidas de confinamiento, protección y seguridad, no te lo permiten, quédate en casa y busca el lugar más apropiado para la concentración.

## 6. No olvides tu vida social

Cuando trabajamos desde casa podemos tender a descuidar nuestra vida social. No caigas en este error, todos necesitamos el contacto de persona a persona con nuestros semejantes así que habla con tus amigos regularmente. También puedes ampliar tu círculo de amistades a través de lugares como Linked, Meet, Zoon, fecebook o unirte a grupos y comunidades de los temas que te interesen. Sea como sea ¡Socializa!

## 7. Haz ejercicio

Si trabajas desde casa es posible que tu actividad física se reduzca bastante. Establece una rutina diaria de ejercicio físico y cúmplela para que tu salud no se resienta. Es recomendable realizar como mínimo 30 minutos diarios de ejercicio físico. Además, ten en cuenta que no se trata solo de cuidar tu salud. El ejercicio te vuelve más creativo y más productivo ¡y además te hará sentir mejor!

## 8. Registro de ahorros

Puede ser una buena idea contar con una alcancía en casa y depositar en ella lo que gastabas en gasolina, en el transporte diario o en un café. Cuando menos lo esperes podrás darte un buen capricho gracias a estos ahorros o simplemente aumentar tu fondo de emergencias.

## 9. Si no vives solo deja claro que estás trabajando

A veces puede parecer que como estás en casa puedes encargarte de ciertas actividades que se hacen a diario en una casa; sin embargo, en el horario de trabajo debes asegurarte que tu pareja, hijos, padres o familia en general, comprendan que aunque estés en casa estás trabajando así que no puedes dedicar tu horario de trabajo a otras tareas.

En caso de que ellos también estén trabajando, organiza un horario de actividades de casa, que sea equitativo para todos y que se realice antes o después del horario de trabajo establecido para todos.

## 10. Cuida tu aspecto y tu espacio

Si vas a realizar una videollamada a un compañero de tu equipo de trabajo, a un padre de familia o a un grupo de estudiantes, tanto el entorno como tu aspecto y vestimenta deberían ser adecuados. No queremos decir que tengas que vestirte muy elegante, pero ten en cuenta que quizás estar en pijama todo el día, no sea lo más adecuado.

## 11. Establece un espacio para la distensión con el equipo

Quizás una vez al mes, un viernes en la tarde, puedas organizar en forma remota con tu equipo de trabajo, una actividad lúdica, un momento para conversar y expresar sentimientos o anécdotas divertidas, un momento de oración que fortalezca la espiritualidad, en fin... lo importante es que todo el contacto no se restrinja exclusivamente al trabajo, y que se deje un espacio para el ocio aunque sea remoto. ■

Tomado de <https://economyatic.com/consejos-trabajar-en-remoto-equipo-eficiente/>