

LAS 7 MEJORES PRÁCTICAS PARA TRABAJAR DESDE CASA



ORGANIZARSE EN PERIODOS DE TRANSICION	3
ELEGIR UN LUGAR DE TRABAJO	4
LOS PANTALONES SON OPCIONALES	5
PERDERLE EL MIEDO A LO DESCONOCIDO	6
PROGRAMAR DESCANSOS	7
DAR EL EJEMPLO	8
RECORDEMOS QUE ESTAMOS JUNTOS EN ESTO	9

LAS 7 MEJORES PRÁCTICAS PARA TRABAJAR DESDE CASA

Hoy en día, muchos de nosotros nos encontramos en épocas impredecibles. Las empresas adoptan políticas de home office que, para la mayoría de los empleados, representan desafíos completamente nuevos. Dichos empleados se preguntan cómo alcanzar en sus casas el mismo nivel de productividad que se logra en la oficina.

Juntos podemos superar esta transición hacia el home office. Al final, incluso podría apreciar los beneficios adicionales que el trabajo remoto puede ofrecer en una típica jornada laboral.

El equipo de Logitech reunió las 7 mejores prácticas para lograr que la transición sea lo más fluida posible. El resultado fue: “Las 7 mejores prácticas para trabajar desde casa”.

1 ORGANIZARSE EN PERIODOS DE TRANSICION

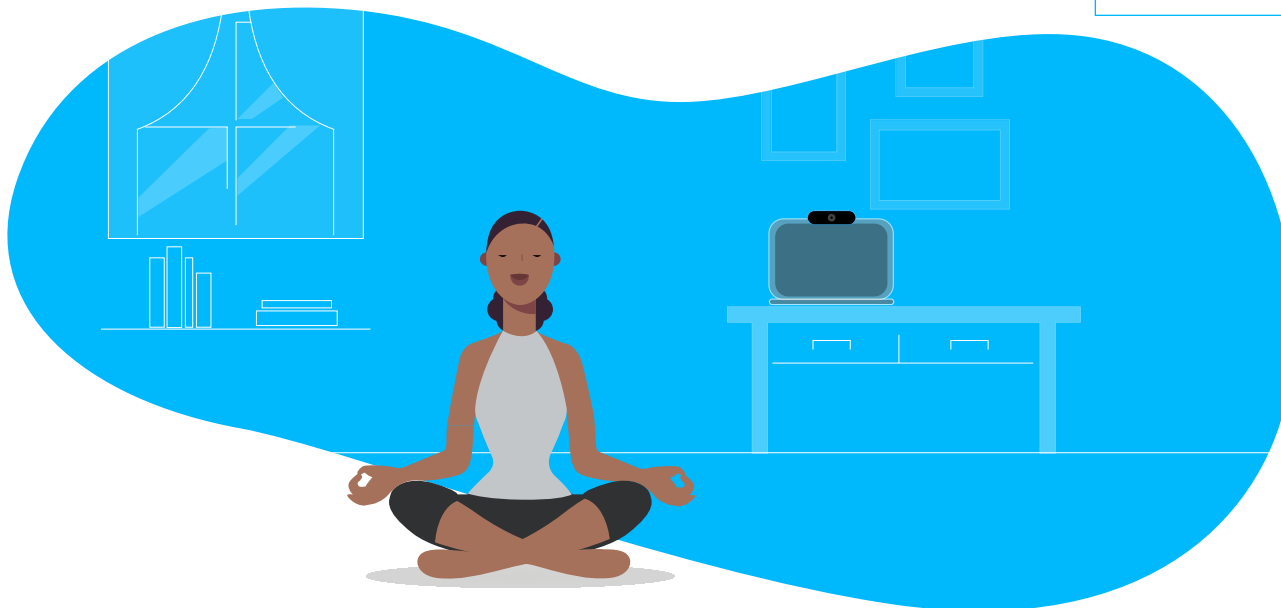
Para muchos trabajadores, el viaje de ida y vuelta a la oficina es un momento de transición mental. Cuando nos encontramos en nuestras casas, esta trivial tarea puede parecer insignificante o incluso quizás una bendición (adiós al tráfico); sin embargo, el tiempo que perdemos para relajarnos después de un duro día de trabajo puede afectar nuestra salud mental.

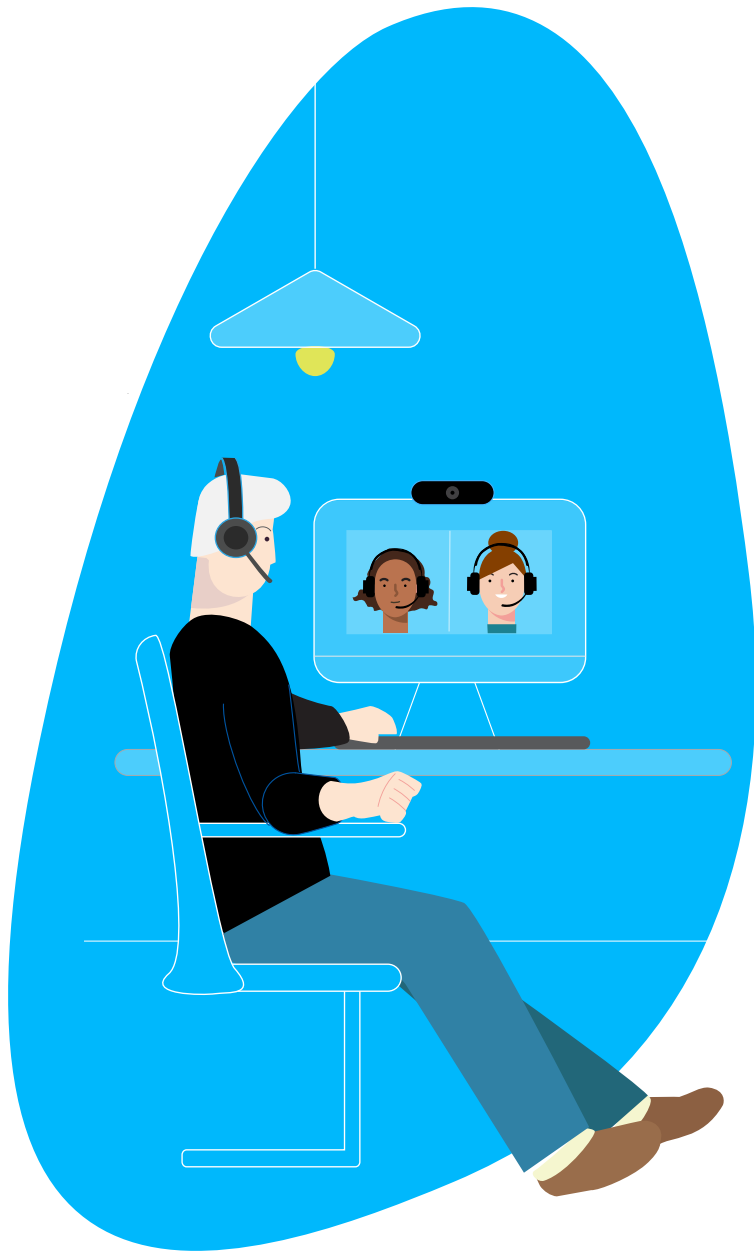
La solución es experimentar: pruebe diferentes actividades para comenzar y terminar el día como respirar profundo, momentos de reflexión, caminatas, hacer ejercicio, meditar, leer o incluso dormir. Busque lo que le funcione para su nueva rutina de home office.

CONSEJO DE EMPLEADO

Bob Knepp, el Gerente de Alianza Global de Logitech, elije reemplazar el tiempo que habría pasado yendo a la oficina haciendo ejercicio.

Luego de trabajar, Bob experimenta con nuevas recetas de cocina para relajarse.





2 ELEGIR UN LUGAR DE TRABAJO

Elegir un lugar de trabajo es importante. No es recomendable sentarse frente a la televisión ni recostarnos en la cama, ya que nos llevaría más a relajarnos que a trabajar. Es necesario elegir un lugar específico para trabajar.

La solución: es fundamental encontrar un lugar en nuestra casa donde podamos armar una oficina. No es necesario que sea una habitación entera, sino que sea un lugar específico y un ambiente que transmita diligencia y concentración durante el día de trabajo.

CONSEJO DE EMPLEADO

Tanto Aspen Moulden, Marketing Regional de Capital de Riesgo, y su marido trabajan desde su casa. Al compartir la misma oficina, cuentan con un [teclado ergonómico](#) y un [mouse vertical](#) para una mejor postura, menor tensión muscular y más apoyo. Para evitar distracciones, invirtieron en soluciones de audio como los auriculares de [supresión de ruido activo](#) y un [micrófono de supresión de ruido avanzado](#), que les permite mantenerse concentrados durante las llamadas al mismo tiempo que limitan las distracciones en su entorno.

3 LOS PANTALONES SON OPCIONALES

¿A quién no le resulta atractivo trabajar en pijama? Sin embargo, elegir vestarnos, al menos de la cintura para arriba, ofrece un verdadero beneficio psicológico cuando trabajamos desde casa.

La solución que proponemos es no alterar los horarios. Continúe con su rutina normal como lo haría si fuera a trabajar a la oficina o a reunirse con un cliente; pero disfrute de la flexibilidad de poder elegir los pantalones que le resulten mas cómodos. Recordatorio amistoso: Apague la cámara de video si decide levantarse del escritorio durante una video llamada (No queremos que nos descubran usando nuestro pijama).

CONSEJO DE EMPLEADO

En la soleada ciudad de San Diego en California, Josh Keel, Ejecutivo de Cuenta Nacional, siempre cumple con su rutina matutina: un entrenamiento rápido, desayuno, ducha y se viste con una camisa y pantalones cortos para mayor comodidad.



4

PERDERLE EL MIEDO A LO DESCONOCIDO



El home office no implica sacrificar la interacción cara a cara. Si nunca escuchaste hablar de la colaboración con video para las empresas, adoptalo y descubriré todo lo que puede ofrecerte para impulsar la interacción grupal y con los clientes.

La solución es invertir en una cámara web. Reunirse a través de video conferencias provee beneficios similares a reunirse personalmente, y nos brinda prácticamente la misma sensación que estar allí en persona. Además, los innovadores software como la [tecnología BRIO's RightLight](#), proveen una imagen profesional compatible con cualquier tipo de luz para que podamos vernos bien siempre.

CONSEJO DE EMPLEADO

Previo a Logitech, la experiencia de home office de Jenn Jakubowicz's, Gerente de Marketing de Canal, constaba solo de un sistema de audio. Sin embargo, Jenn supero su timidez a las video conferencias cuando descubrió los beneficios que le brindaba a la hora de establecer relaciones y generar confianza a través del lenguaje corporal, expresiones faciales y emociones que percibimos al conocer a los participantes en vivo

5 PROGRAMAR DESCANSOS

Los descansos son tan necesarios en la oficina como cuando trabajamos desde casa. Recomendamos tomar el descanso merecido y evitar luego que el trabajo invada los momentos personales.

La solución que sugerimos es programar una alarma para poder levantarnos y comenzar. Cuando llegue la hora de tomar un descanso elija otro lugar de la casa para relajarse y despejar la mente.

CONSEJO DE EMPLEADO

Eric Meyer, Ejecutivo de Cuentas Nacional, trabaja con clientes importantes de manera remota y, con frecuencia, tiene de ocho a nueve horas de llamados consecutivos. Eric bloquea el calendario cada dos horas para descansar quince minutos. Gracias a esta rutina de pequeños descansos, Eric se mantiene saludable poniéndole un freno al exceso de reuniones.



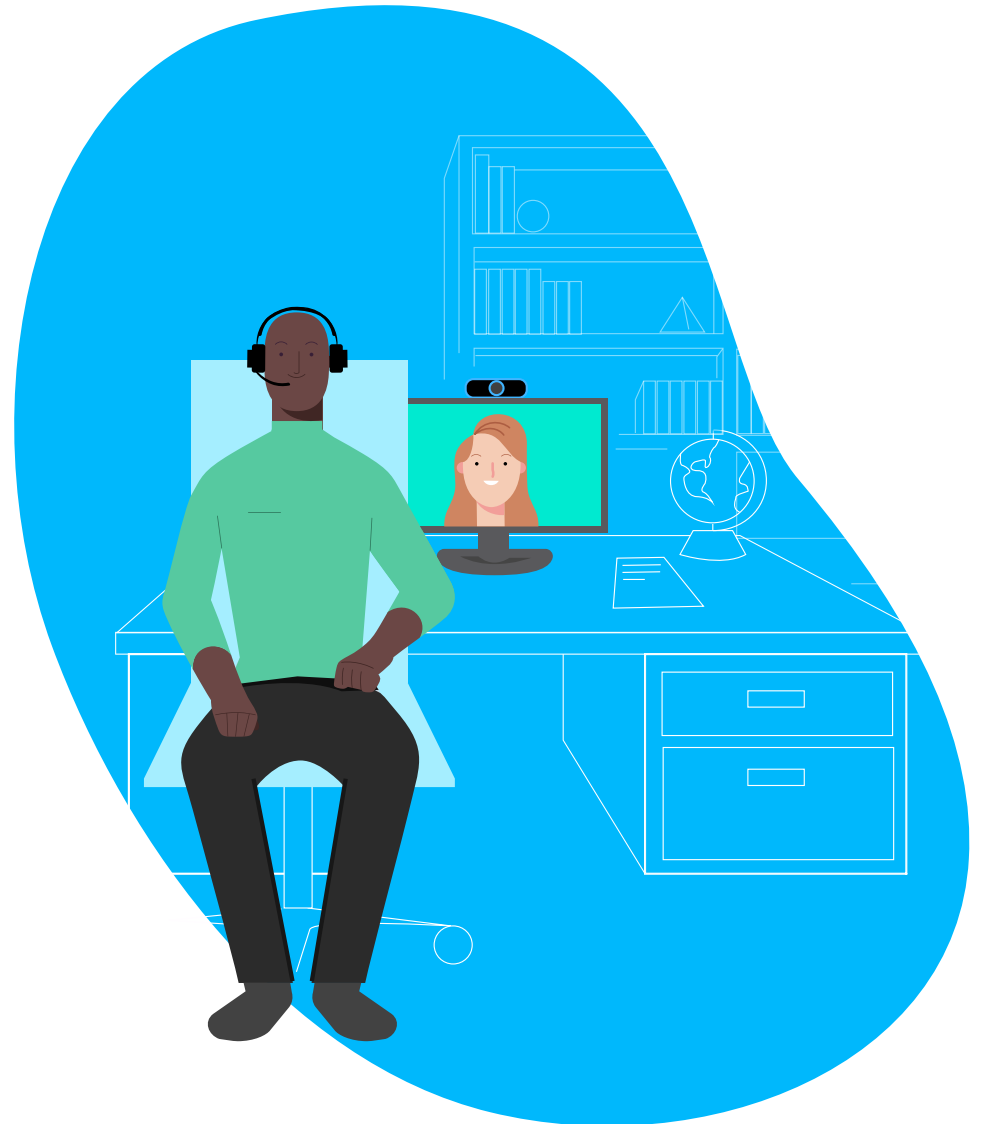
6 DAR EL EJEMPLO

Todos conocemos la expresión “dar el ejemplo” y ahora es el momento ideal para ponerla en práctica.

La solución que proponemos es mostrarles a los empleados como adoptar esta nueva forma de trabajo al crear un equilibrio; programar descansos, cuidar de nuestra salud e interactuar con empleados a través de video promueve una sensación de conectividad y minimiza el aislamiento.

CONSEJO DE EMPLEADO

Ricardo Santos, Director de Colaboración con Video – Región de las Américas, trabaja siempre con video conferencia sin importar el entorno. Su objetivo es crear un entorno de trabajo tanto atractivo como saludable. Ricardo establece un claro equilibrio entre su vida laboral y privada, y le exige a su equipo que sigan sus pasos dando el ejemplo.





7 RECORDEMOS QUE ESTAMOS JUNTOS EN ESTO

¿Se acuerdan del video donde los hijos del [Profesor Robert E Kelly interrumpen una transmisión en vivo de la BBC \(Corporación de radiodifusión británica\) en el año 2017](#)? Este es uno de los momentos virales más conocidos de trabajo en casa. Sin embargo, demuestra importancia: las distracciones e interrupciones ocurren en la oficina y es lógico que también ocurran en nuestras casas.

Ya sea que sus hijos corran hacia el lugar donde se encuentra trabajando o su mascota lo salve de una ardilla, es parte de nuestra vida. Tenemos que aceptar que estas interrupciones ocurren y comprender que somos todos humanos.

CONCLUSION

Debido al reciente auge del home office, habrá una curva de aprendizaje para mejorar y adaptarnos a esta nueva modalidad de trabajo. Al final, tenemos que ayudarnos mutuamente, ya que estamos verdaderamente juntos en esto.

Llego el momento de promover el teletrabajo y hacer de ello una experiencia divertida y productiva. Concéntrese en mantener el compromiso, reírles a las distracciones, encontrar el correcto equilibrio entre la vida laboral y privada, disfrutar de las ventajas del trabajo remoto (por ejemplo, poder usar pantalones más cómodos) y sonreírle a la cámara.

Mejora las experiencias de home office con las Soluciones de Colaboración con Video de Logitech.
Para más información, visite www.logitech.com/vc



logitech®

www.logitech.com/vc

Contact your reseller
or call us at 800-308-8666

Logitech Inc.
7700 Gateway Blvd
Newark, CA 94560
Published March 2020

© 2020 Logitech. Logitech, el logo de Logitech y otras marcas de Logitech son propiedad de Logitech y pueden estar registradas. El resto de las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños. Logitech no se responsabiliza por cualquier error que pueda contener esta publicación. La información acerca del producto, precio y características que contiene este documento se encuentra sujeta a cambios sin previo aviso.