

## **Evitar distracciones y mantener una buena comunicación, claves para el éxito del teletrabajo a largo plazo**

**Ante la crisis del coronavirus muchos profesionales se enfrentan al teletrabajo por primera vez y sin posibilidad de un período de "adaptación" para aprender a desarrollar el trabajo en remoto, lo que podría obstaculizar el éxito total de este método. The Valley ofrece recomendaciones para teletrabajar y poder cumplir con los objetivos de forma eficiente, exitosa y sin ansiedad**

Antes de la crisis del COVID-19, que está poniendo a prueba de manera extraordinaria el formato del teletrabajo a nivel global, en España era muy poca la población activa que realmente ponía en práctica este método de trabajar a distancia. Para ser exactos, según datos de Eurostat, en 2018, solo un 4,3% de la población en España y un 5,1% del total de la Unión Europea afirmaba teletrabajar "usualmente".

Tras el anuncio de Estado de Alarma por parte del Gobierno Central Español en todo el territorio nacional, muchas empresas han implementado el teletrabajo como una acción de emergencia con el objetivo de seguir desarrollando su actividad normal. Si bien la tendencia, en un contexto normal, se dirige a la normalización del trabajo en remoto, este es un formato que generalmente no se realiza a largo plazo, sino que suele ser una vez a la semana, dos veces al mes, o con la recurrencia que establezca cada empresa. Sin embargo, ante la situación actual, aquellos que trabajan desde casa por primera vez no han podido vivir un período de "adaptación y prueba", y esto podría dificultar el desarrollo normal de la actividad, trayendo consecuencias como bajos niveles de productividad, dificultades para lograr los objetivos o incluso estados de estrés o ansiedad.

No hay duda de que esta situación excepcional cambiará de forma positiva la concepción que tienen las empresas sobre este formato de trabajo. Sin embargo, a largo plazo, el hecho de no poder tener contacto face to face con los compañeros y superiores durante varios días seguidos, o el tener que trabajar a la vez que se cuida a los niños, que ahora también están en casa, podría obstaculizar su éxito.

Para guiar a aquellos que no tienen experiencia previa con el teletrabajo sobre cómo organizar su jornada, los expertos del ecosistema de conocimiento digital The Valley dan ocho recomendaciones para iniciarse en el teletrabajo en época de confinamiento y poder cumplir los objetivos de forma eficiente, productiva y exitosa, y sin ansiedad, además de con mente positiva y no dejando de lado la diversión:

Hacer planning semanal y follow-up de los objetivos. Lo ideal es organizar cada lunes el calendario de objetivos de la semana. Si es necesario, se pueden organizar reuniones cortas diarias para ir haciendo seguimiento de los objetivos cumplidos y los que faltan y al final de la semana hacer un repaso total de la actividad de la semana y los próximos pasos.

Aprovechar las apps y herramientas tecnológicas para comunicarse de forma instantánea, trabajar de forma colaborativa, realizar reuniones on-line, e incluso, poder llevar calendarios compartidos en los que cada uno pueda ir viendo los deadlines de los proyectos. Todas estas herramientas como Skype, Microsoft Teams, Zoom, Google Drive, Google Calendar, e infinitas más, ayudan a hacer la comunicación más fluida entre los trabajadores y, por ende, eliminar obstáculos en el desarrollo normal de la actividad.

Respetar el work-schedule sin distracciones. La recomendación aquí es seguir la rutina diaria que se suele tener para ir a la oficina, levantarse a la misma hora, hacer ejercicio si es el caso, vestirse con ropa adecuada y preparar el área de trabajo para cumplir con la jornada establecida, respetando por su puesto, los descansos correspondientes. Descansa para tomarte un café, ir al baño o para rellenar la botella de agua, no para poner una lavadora o limpiar la casa.

Separar lo laboral de lo personal. Es cierto que cuando se mezcla el ambiente de trabajo y el entorno privado en el mismo espacio durante varios días, como sucede ahora, ambas esferas pueden llegar a mezclarse. Por eso, es muy importante establecer los límites entre lo personal y lo laboral creando un espacio de trabajo adecuado y cómodo que quede designado como “la oficina en casa”. Allí se desarrollarán las tareas y al final de la jornada, dicho espacio se cierra hasta el comienzo de la siguiente jornada laboral.

Adaptar los business plans en un panorama protagonizado por el coronavirus. Lo más importante es ofrecer al cliente lo que necesita adaptándose al contexto actual. La clave ahora mismo es la flexibilidad, aunque eso implique dejar en stand by los planes establecidos previamente. Se debe redefinir la estrategia de negocio, al menos temporalmente, hacia la creación de soluciones o iniciativas que permitan a las empresas seguir desarrollando su actividad con el foco hacia la reducción del impacto de las consecuencias económicas y sociales del COVID-19. El objetivo de las empresas, además de la responsabilidad social, sigue siendo la rentabilidad.

No perder el contacto one-to-one con los compañeros de trabajo. El hecho de no ver a la gente todos los días en la oficina puede hacer que se vaya perdiendo el contacto que, en muchas ocasiones, es la causa de muy buenas ideas. Por eso, es importante seguir utilizando las herramientas de comunicación tanto para temas profesionales, como para temas de ocio que puedan tener lugar en la oficina y fomentar así el brainstorming y la productividad. Un espacio de trabajo cómodo y divertido es más productivo.

Disfrutar del lado positivo del teletrabajo. Algunos expertos predicen que esta situación de confinamiento puede durar más de quince días y el hecho de pensar en estar tanto tiempo en casa puede generar estrés y ansiedad. Sin embargo, la mejor opción es buscar “el lado positivo” a todo esto y aprovechar las ventajas que tiene poder trabajar a distancia. Pasar más tiempo con la familia, mayores posibilidades de flexibilidad y conciliación de vida laboral-personal o tiempo de trabajo-estudio, son solo algunos de los beneficios.

Mantener un estilo de vida healthy en casa y evitar el sedentarismo. Es muy importante que, durante estas largas jornadas en casa, no se deje de lado la socialización con amigos, realizar deporte, comer

sano, tomar mucha agua y realizar actividades que ayuden a liberar endorfinas para que el cerebro siga funcionando correctamente y evitar ansiedad. Para ello, la tecnología pone al servicio de la sociedad diversas opciones y algunas empresas están incluso ofreciendo sus ofertas de contenido de forma gratuita. Algunas ideas son: entrenar o hacer yoga mediante apps, hacer maratones de series o películas en las plataformas de entretenimiento, leer libros, mantenerse al día con las revistas y periódicos online o aprender a cocinar recetas saludables.

**Datos de contacto:**

Redacción

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Comunicación](#) [Marketing](#) [Sociedad](#) [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>