

Recomendaciones para un teletrabajo efectivo y saludable

En este contexto, el Grupo Adecco, líder mundial en la gestión de RR HH, ha elaborado "Recomendaciones para un trabajo a distancia efectivo y saludable", una guía para garantizar una práctica correcta de estas nuevas rutinas y formas de trabajo e, incluso, convivencia familiar

En los últimos años, la proporción de ocupados que trabajan al menos ocasionalmente desde su hogar no para de crecer. En el cuarto trimestre de 2019, un 7,9% del total de personas ocupadas en España afirma teletrabajar, esto es, 1,5 millones de personas. En los últimos días, y dada la situación actual, esta cifra se ha multiplicado hasta abarcar a una gran parte de los ocupados nacionales.

En este contexto, el Grupo Adecco, líder mundial en la gestión de RR HH, ha elaborado Recomendaciones para un trabajo a distancia efectivo y saludable, una guía para garantizar una práctica correcta de estas nuevas rutinas y formas de trabajo e, incluso, convivencia familiar.

Asegurar la conectividad

El trabajo a distancia exige inexorablemente conectividad y para ello es básico e imprescindible, por un lado, garantizar la conectividad WI-FI desde el domicilio y en un ancho de banda suficiente para poder operar y, por otro, disponer de un ordenador correctamente configurado y con acceso a la red que permite utilizar las aplicaciones corporativas.

Además, se recomienda asegurar la correcta conexión y funcionamiento del teléfono móvil que se vaya a utilizar durante la jornada laboral.

Un nuevo lugar de trabajo

Trabajar desde casa no quiere decir en toda la casa. Para Carlos Viladrich, director de Recursos Humanos del Grupo Adecco: "es importante decidir cuál va a ser el lugar habitual de trabajo, nuestra nueva oficina". Por ello, es fundamental seleccionar una ubicación fija en la que se pueda trabajar de manera habitual -preferiblemente, y siempre que se pueda, evitar el sofá y estancias en las que se duerme-. Este espacio ha de tener buena cobertura y, en la medida de lo posible, guardar una cierta separación del resto de la casa para diferenciar el ámbito profesional del personal.

El nuevo lugar de trabajo debe garantizar también el aislamiento acústico necesario para que las conexiones telefónicas puedan desarrollarse correctamente y una iluminación y campo de visión de la cámara adecuados para el desarrollo de la jornada laboral y acciones puntuales como

videoconferencias.

Debido al contexto actual, pueden coincidir en casa varios miembros de la familia desempeñando su profesión a distancia. En la medida de lo posible, lo más recomendable es intentar buscar espacios separados de teletrabajo y horarios si la actividad profesional y la propia estancia así lo permiten.

Establecer horarios de trabajo

“Teletrabajar consiste en replicar nuestro trabajo habitual en otra ubicación. Es decir, los horarios de trabajo deben de ser los mismos que estaríamos haciendo si estuviéramos en nuestro centro de trabajo habitual”, explica el director de Recursos Humanos del Grupo Adecco, Carlos Viladrich. Este factor es importante, pues garantiza que todo el equipo pueda seguir operando de forma coordinada y sincronizada. Además, también asegura que la actividad profesional no invada el ámbito familiar y viceversa.

También es importante buscar las fórmulas para evitar pequeñas distracciones que reducen la productividad. Las más reseñables son las redes sociales, los dispositivos de música, la televisión, etc.

Generar rutinas de comunicación

Los horarios de trabajo deben de alimentarse con rutinas que favorezcan la comunicación y coordinación del equipo. En este sentido, el experto del Grupo Adecco recomienda realizar una reunión vía Skype u otra herramienta con todo el equipo para abrir la jornada, llevar a cabo otra reunión de seguimiento a media jornada y, por último, una reunión de cierre al fin de la jornada.

Adicionalmente, es muy aconsejable realizar contactos frecuentes vía Skype y grupos de WhatsApp, por ejemplo. Mantener la interacción periódicamente evita la sensación de aislamiento del trabajador y es en este ámbito donde los responsables de los distintos equipos deben de asumir un rol protagonista generando dinámicas de contacto permanente.

Las rutinas no sólo son necesarias de cara a la comunicación con el resto de los compañeros. Quitarse el pijama y vestirse, darse una ducha antes de comenzar la jornada, desayunar bien e incluso salir a hacer alguna gestión y volver como si fuese el trayecto de casa a la oficina, puede ayudar a mentalizarse.

Garantizar la accesibilidad

Asegurada la conectividad y que se está trabajando sincronizadamente y con rutinas de comunicación bien establecidas, se debe garantizar que no haya problemas de accesibilidad entre los miembros del equipo. Para ello, es imprescindible tener el ordenador conectado a la red eléctrica, el WI-FI activado y la conexión a la red que permite acceder a las aplicaciones corporativas en perfecto funcionamiento.

Por supuesto, también es importante tener las herramientas de comunicación

como Skype o WhatsApp activadas, con sonido y listas para emitir y recibir llamadas y mensajes. En caso de recibir una llamada, se aconseja utilizar auriculares con micro, pues la calidad de la emisión y la recepción mejora notablemente, y silenciar la llamada (activar el mute) si no se tiene que hablar para evitar ruidos. Y otro apunte: se aconseja hacer llamadas en lugar de videollamadas si hay problemas de conectividad, pues la transmisión de imagen puede causar problemas.

“La mayor frustración en el trabajo a distancia es debida a los problemas de accesibilidad y calidad de la comunicación”, asegura Carlos Viladrich.

Una nueva percepción del teletrabajo

El teletrabajo ha sido en los últimos tiempos una nueva forma de trabajo altamente valorada y deseada de forma mayoritaria. Sin embargo, existen algunos factores clave que pueden influir en su percepción.

La casuística habitual es uno de ellos. Si normalmente la mayoría de las empresas suele tener a uno o varios miembros del equipo teletrabajando uno o varios días de semana, en el contexto presente, la inmensa mayoría del equipo estará trabajando de forma simultánea, permanente y por tiempo prolongado desde su hogar.

Además, en la situación actual, el teletrabajo no es una opción, sino una medida obligatoria generada en un contexto de pandemia y que atiende a motivos de salud pública. Por esto y para volver a concebir el teletrabajo con una actitud positiva se recomienda, entre otras cosas, estar bien informado, evitar que el tema sea monográfico, incrementar la frecuencia de contactos con otras personas de manera telefónica o virtual, realizar una rutina normal en todos los ámbitos vitales y reconocer y compartir el cómo te sientes ante estas vivencias.
