

Rutina, ubicación fija, contacto con los compañeros... algunas recomendaciones para un teletrabajo efectivo y saludable

- El trabajo a distancia exige conectividad y para ello es imprescindible, por un lado, garantizar la conexión WI-FI desde el domicilio y, por otro, tener acceso a la red que permite utilizar las aplicaciones corporativas.
- También es fundamental seleccionar una ubicación fija. Esta nueva oficina ha de estar correctamente aislada a nivel acústico y con una iluminación adecuada para el desempeño de la jornada laboral y de acciones puntuales como una videoconferencia.
- Los horarios de trabajo deben ser los mismos que estaríamos haciendo en nuestra oficina. De este modo, se garantiza que el equipo pueda seguir operando de manera coordinada y que la vida profesional no invada a la personal y viceversa.
- Adecco asegura que es clave en el desarrollo del teletrabajo la creación de rutinas que favorezcan la comunicación del equipo. Se recomienda realizar tres reuniones por videoconferencia al día: para abrir la jornada, de seguimiento y de cierre.
- 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 son acciones que pueden ayudar a la concienciación.
- Se debe asegurar que no hay problemas de accesibilidad entre los miembros del equipo. Es imprescindible tener el ordenador conectado a la red eléctrica, el wifi activado y la conexión a la red que permite acceder a las aplicaciones corporativas en perfecto funcionamiento.
- Las herramientas de comunicación como Skype o WhatsApp han de estar activadas, con sonido y listas para emitir y recibir llamadas y mensajes.
- La complicada situación actual puede afectar a la percepción del teletrabajo como una obligación. Para mantener la calma y ser más positivos se recomienda estar bien informados, evitar que el tema sea monográfico e incrementar la frecuencia de contactos con otras personas vía virtual o telefónica.

Madrid, 17 de marzo de 2020.- 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 en la que nos encontramos, 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 podamos 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 nuestra 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 estamos 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.

SOBRE EL GRUPO ADECCO

Adecco es la consultora líder mundial en el sector de los recursos humanos. En Iberia en 2018 hemos facturado 1.127 millones de euros. Llevamos 37 años en el mercado laboral español realizando una labor social diaria que nos ha situado como uno de los 10 mayores empleadores en nuestro país y llevamos 6 años consecutivos en el top 6 de las mejores empresas para trabajar en España según Great Place to Work. Nuestras cifras hablan por nosotros: en el último año hemos empleado a más de 132.000 personas en nuestro país; hemos contratado a más de 37.744 menores de 25 años, un 32% más que el pasado año. Hemos contratado a casi 20.000 personas mayores de 45 años y hemos formado a más de 58.000 alumnos.

A través de nuestra Fundación, en el año 2018 hemos orientado a 22.503 personas que se encontraban en situación de riesgo de exclusión social (personas con discapacidad, mujeres víctimas de violencia de género y/o con responsabilidades familiares no compartidas, personas mayores de 45 años paradas de larga duración y otras personas en situación de exclusión social).

Desde que comenzó nuestra labor hemos realizado en España más de 10 millones de contratos. Invertimos más de 8 millones de euros al año en la formación de trabajadores y el 28% de nuestros empleados consigue un contrato indefinido en las empresas cliente. Todo ello gracias a una red de más de 300 delegaciones en nuestro país y a nuestros más de 1.900 empleados. Para más información visita nuestra página web www.adecco.es

Para cualquier aclaración no dudéis en poneros en contacto con nosotros. Un cordial saludo:

Luis Perdiguero / Patricia Herencias / Ángela Castillo
Dpto. Comunicación Grupo Adecco
Tlf: 91.432.56.30
luis.perdiguero@adecco.com
patricia.herencias@adecco.com
angela.castillo@adecco.com

Miriam Sarralde / Ana Maillo
Trescom Comunicación
Tlf: 91.411.58.68
miriam.sarralde@trescom.es
ana.maillo@trescom.es