

# 7 MEJORES PRÁCTICAS PARA LA TRANSICIÓN AL TRABAJO A DISTANCIA



ESTRUCTURAR LAS FASES DE LA TRANSICIÓN . . . . .	1
DEMARCAR UN ÁREA DE TRABAJO . . . . .	2
EL TIPO DE PANTALONES ES OPCIONAL . . . . .	3
ADOPTAR NOVEDADES . . . . .	4
ESTABLECER RECORDATORIOS . . . . .	5
LIDERAR CON EL EJEMPLO . . . . .	6
RECORDAR QUE ESTO NOS CONCIERNE A TODOS . . . . .	7

# 7 MEJORES PRÁCTICAS PARA LA TRANSICIÓN AL TRABAJO A DISTANCIA

---

Muchos de nosotros vivimos tiempos imprevisibles. Las empresas y organizaciones están adoptando políticas de trabajo a distancia que son una experiencia totalmente nueva para la mayoría de sus empleados, que se preguntan cómo van a mantener su productividad trabajando desde la casa.

Logitech no los abandona. Entre todos podemos lograr la transición de trabajar en la empresa a trabajar en la casa. Y puede que al final incluso apreciemos las ventajas posibles un día de trabajo cualquiera.

El equipo de Logitech Video Collaboration ha recopilado los siete consejos principales para hacer la transición lo más fluida posible. El resultado: "7 mejores prácticas para la transición al trabajo a distancia".

# 1 ESTRUCTURAR LAS FASES DE LA TRANSICIÓN

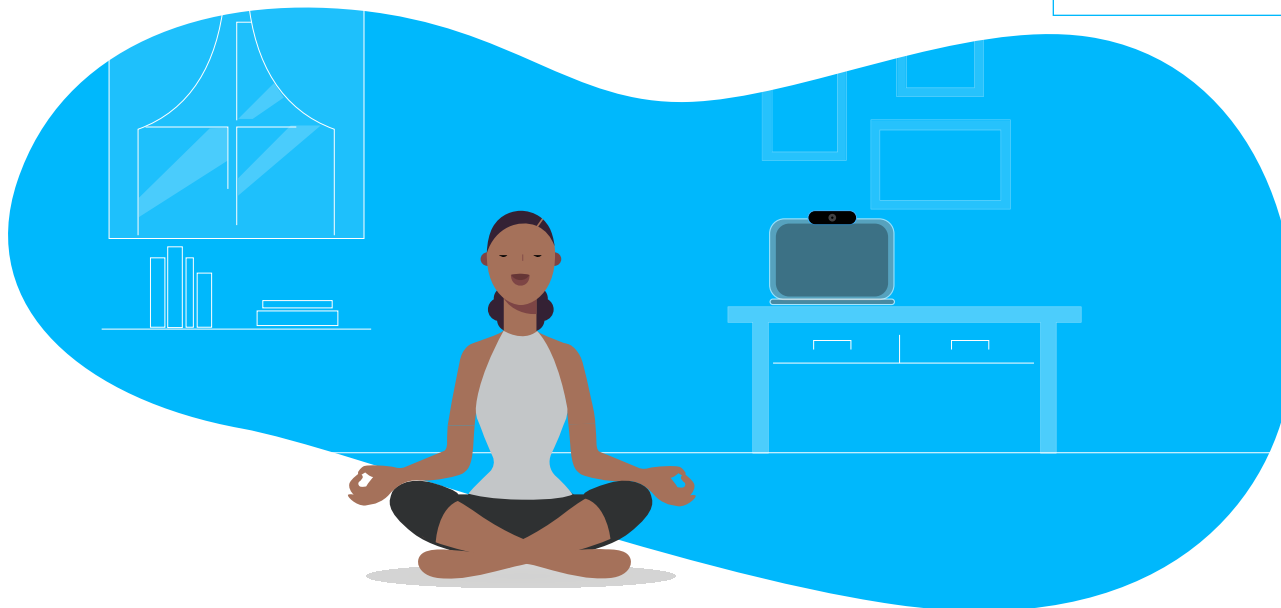
A muchos empleados, el trayecto entre el trabajo y la casa nos permite una transición mental. Cuando estamos confinados en la casa, puede parecer nos poco importante o incluso nos alegre no tener que cubrir el trayecto (nadie echará de menos el tráfico), pero la ausencia de tiempo para relajarse tras un duro día de trabajo puede afectar a nuestro bienestar psicológico.

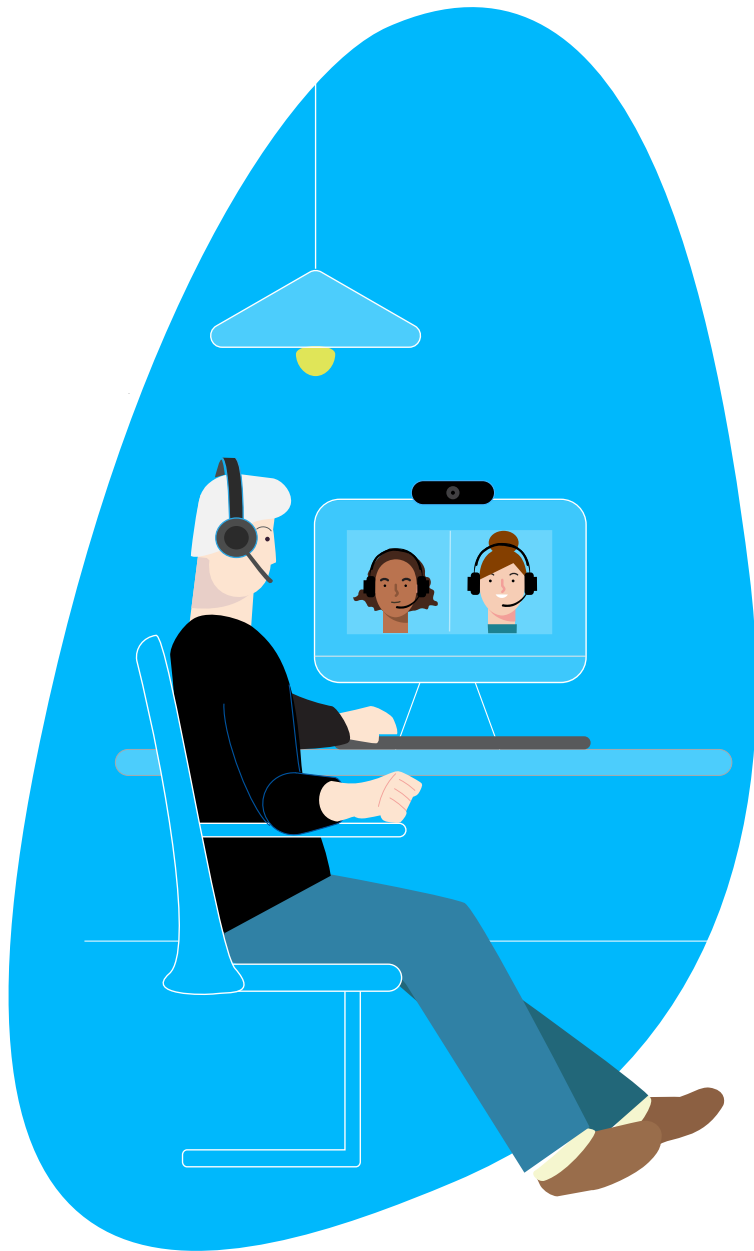
La solución: experimentar. Deberíamos probar distintas actividades que nos ayuden a comenzar y terminar la jornada, cosas como respirar hondo, reflexionar, caminar, hacer ejercicio, meditar, leer o incluso tomar una siesta. Elige lo más provechoso para tu nueva rutina de trabajo en la casa.

## CONSEJOS DE EMPLEADOS

Bob Knepp, Global Alliance Manager en Logitech, usa el tiempo que invertía en llegar a la oficina haciendo ejercicio en la caminadora y acumula pasos para su recuento diario.

Después del trabajo, Bob cocina y prueba nuevas recetas, como parte de sus actividades para relajarse.





## 2 DEMARCAR UN ÁREA DE TRABAJO

El entorno de trabajo es importante. No deberíamos usar el sofá, frente a un televisor con sus muchas tentaciones; ni la cama, que podría relajarnos antes de tiempo. Necesitamos un espacio de trabajo exclusivo.

La solución: encontrar una zona de la casa donde establecer una "oficina". No es necesario que sea toda una habitación, pero debe ser un área que fomente la dedicación y la concentración durante las horas de trabajo.

### CONSEJOS DE EMPLEADOS

Aspen Moulden, Gerente Regional de Mercadeo VC, y su esposo trabajan desde la casa. Comparten el espacio de trabajo y usan un [mouse vertical](#) y un teclado ergonómico para mantener una buena postura, reducir el esfuerzo muscular y tener mejor soporte para la mano. Para limitar las distracciones, usan soluciones de audio con [audífonos ANC \(Active Noise Cancelling\) y un micrófono con supresión de ruido avanzada](#) - que los ayuda a mantenerse concentrados durante las llamadas.

# 3 EL TIPO DE PANTALONES ES OPCIONAL

A casi todo el mundo le gusta trabajar en pijama. Pero se ha demostrado que al trabajar en casa nos beneficia psicológicamente vestirnos con ropa casual, al menos de la cintura para arriba.

La solución: no rompas tus costumbres. Conserva tu rutina habitual, como si fueras a ir a la oficina o a visitar a un cliente; siempre puedes optar por pantalones de deporte, jeans o prendas igualmente confortables. Recordatorio: apaga tu video si tienes que levantarte durante una llamada (no tienes por qué hacer público tu atuendo de cintura para abajo).

## CONSEJOS DE EMPLEADOS

Josh Keel, Gerente de Cuentas, continúa con su rutina matinal en San Diego: hace un poco de ejercicio, desayuna, se ducha y se viste combinando una camisa de las que lleva a la oficina y pantalones cortos, ideales para los días soleados de California.





# 4 ADOPTAR NOVEDADES

Trabajar desde casa no te obliga a sacrificar la interacción visual. Si aún no conoces la colaboración con video para los negocios, es hora de adoptarla para fortalecer las relaciones con los miembros de tu equipo y los clientes.

La solución: invierte en una cámara Web externa. Las reuniones con video proporcionan beneficios similares a los de las reuniones en persona. Y hay software innovador, como la tecnología RightLight de BRIO, que crea un aspecto profesional en cualquier tipo de condiciones de iluminación para presentar tu mejor imagen.

## CONSEJOS DE EMPLEADOS

Antes de Logitech, la experiencia de teletrabajo de Jenn Jakubowicz, Gerente de Mercadeo de Canales, sólo incluía llamadas de audio. Pero su temor al video desapareció cuando se dio cuenta de sus posibilidades para establecer relaciones y generar confianza basada en el lenguaje corporal, las expresiones faciales y las sensaciones de los encuentros en tiempo real.

# 5 ESTABLECER RECORDATORIOS

Durante el trabajo, los descansos son tan importantes en la oficina como en la casa. Se recomienda tomar un descanso merecido y evitar que el tiempo de trabajo invada el tiempo personal.

La solución: programa tu smartwatch, tu monitor de fitness o cualquier otra alarma para recordar levantarte y moverte. Cuando sea el momento de un descanso, aléjate de tu espacio de trabajo para relajarte y despejar la mente.

## CONSEJOS DE EMPLEADOS

Eric Meyer, Gerente de Cuentas, administra cuentas importantes a distancia y a menudo pasa ocho o nueve horas seguidas en diversas reuniones. El calendario de Eric tiene bloques de 15 minutos de descanso cada dos horas. Con esta serie de descansos, Eric mantiene un hábito saludable para contrarrestar las múltiples reuniones.



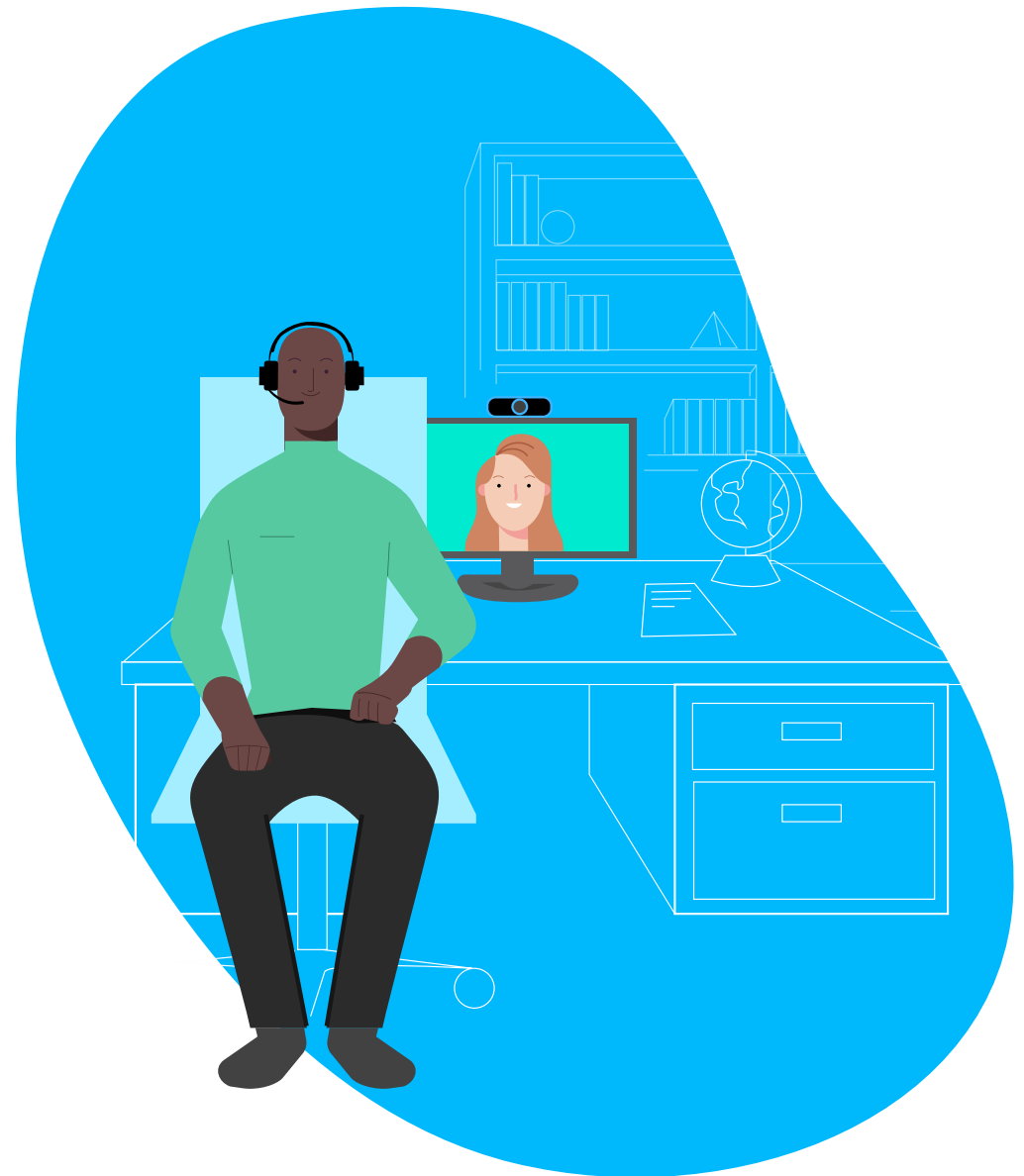
# 6 LIDERAR CON EL EJEMPLO

Es el momento ideal de poner en práctica la conocida máxima "liderar con el ejemplo".

La solución: demuestra a los empleados cómo adoptar la nueva forma de trabajo creando un equilibrio laboral-personal. Programar descansos, cuidarse y relacionarse con el personal a través de reuniones con video promueve una sensación de conexión y reduce el aislamiento.

## CONSEJOS DE EMPLEADOS

Ricardo Santos, Head of Video Collaboration - Américas, usa video en todo tipo de entornos. Su propósito es crear un ambiente de trabajo atractivo y también saludable. Ricardo establece un claro equilibrio entre el trabajo y la vida privada, y alienta a su equipo a seguir su ejemplo.







# 7 RECUERDA QUE ESTO NOS CONCIERNE A TODOS

¿Recuerdas cuando [los hijos de profesor Robert E. Kelly le interrumpieron durante una transmisión en vivo de la BBC en 2017?](#)

Es uno de los más famosos momentos virales del teletrabajo. Pero demuestra algo importante: en la oficina se producen distracciones e interrupciones y también pueden suceder en la casa.

Los niños pueden entrar en tu zona de oficina o el perro puede ladrar, la vida es así. Debemos aceptar esas interrupciones y admitir que somos humanos.

## CONCLUSIONES CLAVE

Con la reciente proliferación del trabajo a distancia, habrá una curva de aprendizaje para adaptarse a la nueva forma de trabajar. Debemos ayudarnos unos a otros, porque es algo que nos concierne a todos.

Es hora de promover el teletrabajo y convertirlo en una experiencia agradable y productiva. Intenta mantener tu motivación, ríete de las distracciones, encuentra el equilibrio adecuado entre la vida laboral y la personal, disfruta de las ventajas del trabajo a distancia (p. ej. el tipo de pantalones es opcional)... y sonríe ante la cámara.

---

Crea mejores experiencias de teletrabajo con soluciones de colaboración con video Logitech.

Para más información haga clic en el link de su país listado abajo.

[Mexico](#)

[Argentina](#)

[Otros países en LAT](#)



**logitech®**

[www.logitech.com/vc](http://www.logitech.com/vc)

**Ponte en contacto con tu distribuidor  
o llámanos al 800-308-8666**

Logitech Inc.  
7700 Gateway Blvd.  
Newark, CA 94560, EE. UU.  
Publicación: marzo de 2020

© 2020 Logitech. Logitech, el logo de Logitech y otras marcas de Logitech son propiedad de Logitech y están registradas. Las demás marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios. Logitech no asume ninguna responsabilidad por la presencia de posibles errores en esta publicación. La información de producto, precios y características aquí contenida está sujeta a posibles cambios sin previo aviso.