TELETRABAJO Y COMUNICACIÓN EFECTIVA*

*Material y diseño de elaboración propia, con base en charla del Dr. Cristian Salazar, segunda sesión del Ciclo Webinarios en Tiempos de COVID-19-OLACEFS. Expositor incluyó referencias. Charla completa AQUÍ

Cuando trabajamos a distancia, la comunicación es distinta y va más allá del lenguaje verbal. Para minimizar errores o problemas de comunicación, además de adaptarnos a la situación actual y los cambios que conlleve, es relevante tratar el tema “Teletrabajo y comunicación efectiva”.

Parece que dormíamos y amanecimos en un mundo con mucha tecnología, pero a la vez parece que no nos estábamos dando cuenta de la gran cantidad de cambios tecnológicos. La crisis por el COVID-19 está cambiando conductas y acelerando tendencias actuales.

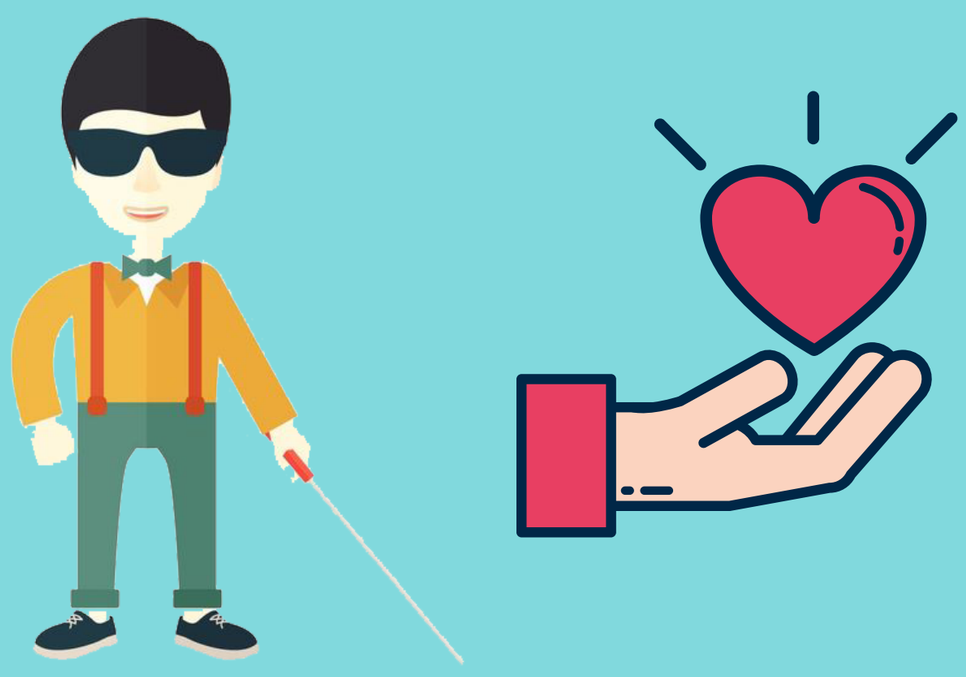
El teletrabajo se ha convertido en este tiempo de crisis en un gran aliado, porque permite a las personas cuidarse y mantener la continuidad de las operaciones de las empresas. Ha sido una forma de demostrar el compromiso y responsabilidad con la sociedad. La buena actitud es fundamental, para el éxito del teletrabajo y la comunicación a distancia.

ALGUNOS APRENDIZAJES SOBRE EL TELETRABAJO:

El trabajo se mueve donde están las personas, no las personas donde está el trabajo

El compromiso no se demuestra asistiendo al trabajo, sino realizando el trabajo

Las personas han trasladado su mundo laboral a su hogar, para ello es necesario un contrato con líderes, compañeros, pero también con nuestras familias, para establecer un marco de trabajo.



Es un mecanismo de inclusión laboral para personas con discapacidad.

No es una profesión, es una forma de trabajar.

Debe existir empatía, ya que no estábamos del todo preparados como teletrabajadores.

Puede mantener o aumentar la productividad, retener a los colaboradores y fortalecer su compromiso organizacional.

Si se cuenta con TIC’s, es posible tener teletrabajo total, mixto o parcial

Y EN EL SECTOR PÚBLICO?

Estudios revelan que no afecta el compromiso laboral, y que un mayor intercambio líder-miembro reduce el impacto del teletrabajo y contribuye al éxito, por lo que la comunicación es fundamental, por ejemplo para no sentirse aislado.

Teletrabajo + confinamiento → cumplir metas y objetivos, pero considerando el ritmo de cada uno y por supuesto la realidad que está sucediendo

Sensaciones causadas por inadecuado soporte técnico y baja autoeficacia tecnológica:

Trabajar más y por más tiempo

Miedo a perder el empleo por no adaptarse

Vida invadida por la tecnología, en contacto con el trabajo 24/7

Necesidad de mucho tiempo para comprensión y uso de TIC's

Fatiga por sobrecarga de tecnologías y medios

Cansancio por esfuerzo en la multitarea

CONSECUENCIAS DEL TECNOESTRÉS EN LA SALUD

Bruxismo

Insomio

Dolor de cabeza

Problemas digestivos

Baja concentración y/o trastornos de la memoria

Comportamientos adictivos

Cambios de estado de ánimo

Ansiedad computacional.

ACCIONES A CONSIDERAR Y EMPRENDER POR LÍDERES Y ORGANIZACIONES:

No utilizar más herramientas de lo necesario, pues podrían ser “ladrones de tiempo”

Diseñar programas de capacitación para aumentar la autoeficacia computacional del personal

Definir políticas de teletrabajo, comunicación y uso de TIC’s

Limitar las comunicaciones electrónicas fuera de horario de trabajo

Fortalecer el liderazgo para buscar el desarrollo organizacional

Buscar la empatía y comprender el ritmo de trabajo de las personas

Planificar e informar correctamente sobre reuniones, y evitar el exceso

Prestar apoyo a las personas, y definir en los grupos de trabajo con qué herramientas vamos a trabajar.

Gobierno Corporativo - CGR de Costa Rica

Una buena rutina de teletrabajo

- **Genera una rutina de teletrabajo y cúmplela**
- **Si es posible divide tu jornada en dos periodos (mañana y tarde). Adapta tu horario a tus necesidades. Teletrabajar no significa cumplir horarios, sino metas y objetivos**

- **Cuando comiences una reunión, saluda con alegría, si algo sale mal no te estrese es normal.**
- **En cada jornada incorpora pausas activas (ejercicios de estiramiento,relajación), prepárate un café,conversa y ríete con tu familia.**

- **Respeta tus horas de alimentación y de desconexión.**
- **No trabajes más de 8 horas diarias (teletrabajar no es trabajar más, sino trabajar a tu ritmo y cumplir las metas.**
- **Terminado tu horario laboral, no sigas trabajando, descansa y procura dormir bien.**

CARACTERÍSTICAS DE LA TAREA + CALIDAD DE LAS COMUNICACIONES + SOPORTE TECNOLÓGICO = ÉXITO EN EL TT (SHIN, 2003)

CONSEJOS PARA MEJORAR LA PRODUCTIVIDAD

Medición de objetivos y resultados llevar un control de lo que se realiza y el tiempo utilizado.

Aprender a decir que no, para no sobrecargar nuestro trabajo.

Siempre es importante mantener un actitud positiva con nosotros mismos y nuestros compañeros.

Usa el correo electrónico de manera efectiva, no es necesario que lo estés revisando cada minuto.

Evitemos la multitarea cuando estamos en reuniones, ya que genera molestias en los compañeros.

Realizar pausas activas, mínimo dos veces al día.

Respeta el horario de desconexión de los demás y respeta tus horarios de descanso.

Recuerda que teletrabajar no significa trabajar más, sino todo lo contrario, si sientes que trabajas más y por más tiempo algo se está haciendo mal.

Estudios demuestran que la comunicación por videoconferencias no afectan la percepción de cercanía, sin embargo se requiere la colaboración de los funcionarios para ser amables, ser empáticos y apoyar a los compañeros que lo necesitan.

Gobierno Corporativo - CGR de Costa Rica

¿CÓMO MEJORAR EL TELETRABAJO?

- Tener un espacio exclusivo para trabajar.
- No abusar de espacios comunes, ya que genera conflictos familiares.
- No llevar comida a nuestro espacio. de trabajo, esto puede generar accidentes.
- Cuando termine la jornada laboral, apagar el equipo y desconectarse del trabajo.
- Escuchar música puede motivar a los colaboradores.

Beneficios del teletrabajo

- Si se cuentan con las horas de teletrabajo apropiadas, la productividad laboral aumenta.
- El teletrabajo en los colaboradores, aumenta la satisfacción con la vida, y esto mejora la productividad.
- El teletrabajo aumenta la productividad en los trabajadores que normalmente son interrumpidos constantemente en el trabajo.
- Para tener mejores resultados, se debe mantener un proceso de mejoramiento continuo en la calidad del teletrabajo.

ESTAMOS SEPARADOS, PERO MÁS CONECTADOS QUE NUNCA.

GOBIERNO CORPORATIVO, CGR - 2020

Material de elaboración propia con base en charla del Dr. Cristian Salazar, segunda sesión del Ciclo Webinarios en Tiempos de COVID-19-OLACEFS. Autor incluyó referencias.

Para obtener información completa del Webinario, ingrese AQUÍ