



#workfromhome

Teletrabajo durante la crisis del coronavirus

Consejos para trabajar desde casa

IONOS by **1&1**

Contenido

¿Por qué debemos trabajar desde casa?	3
¿Qué se entiende por teletrabajo?	5
¿Tengo derecho a teletrabajar?	7
Montar mi oficina en casa: por dónde empiezo	8
Facilitar el teletrabajo	8
Diseñar el espacio de trabajo	9
Teletrabajo y tecnología: una sinergia imprescindible	12
Conexión segura a la red corporativa	12
Herramientas útiles	14
El trabajo en equipo pese a la distancia	17
La importancia de la transparencia	17
No olvides las relaciones interpersonales	17
Elegir la persona de contacto adecuada	18
Consejos para hacer videoconferencias	18
Mantente productivo	19
¿En qué casos estás asegurado cuando trabajas en casa?	20
¿Qué gastos se pueden deducir cuando se teletrabaja?	21
El teletrabajo y tu salud	24
No olvides moverte	24
El deporte equilibra	25



¿Por qué debemos trabajar desde casa?

Debido a la pandemia mundial del coronavirus, muchos países han tomado medidas para frenar la **propagación del Sars-CoV-2** (nombre oficial del virus) que conllevan severas restricciones para la vida pública. Para proteger al conjunto de la sociedad, el trabajo y el ocio deben tener lugar, siempre que sea posible, dentro de casa. Los eventos de todo tipo se han cancelado, solo permanecen en funcionamiento los servicios básicos y los empleados son invitados a trabajar a distancia en aquellas empresas donde es posible.

El propósito de estas severas restricciones es, en función del grado de contagio en cada país, desacelerar la tendencia de los contagios o frenar la propagación del virus por completo. El conocido lema *flatten the curve*, o aplanar la curva, que ha adquirido una gran popularidad en las redes sociales, es el objetivo de esta estrategia, tomando como referencia la curva estadística que mide el número diario de contagios y cuya forma debe ser lo más plana posible, lo que significaría que va en decrecimiento. Esto debería evitar una sobrecarga del sistema de salud, ya que si mucha gente se enferma de COVID-19 (nombre de la enfermedad causada por el virus) al mismo tiempo, como ha ocurrido en algunos países, los hospitales topan con sus límites. En los países que aún se lo pueden permitir, estas medidas permiten ganar el tiempo necesario para desarrollar posibles terapias y vacunas o gestionar mejor los medios disponibles.

Además, el **aislamiento social** protege a los grupos de riesgo. Actualmente se cree que la infección es más o menos benigna para la mayoría de las personas, pero para las personas mayores o con enfermedades previas, las consecuencias pueden ser muy graves. Por lo tanto, debe evitarse, en la medida de lo posible, el contacto con estos grupos.

Hecho

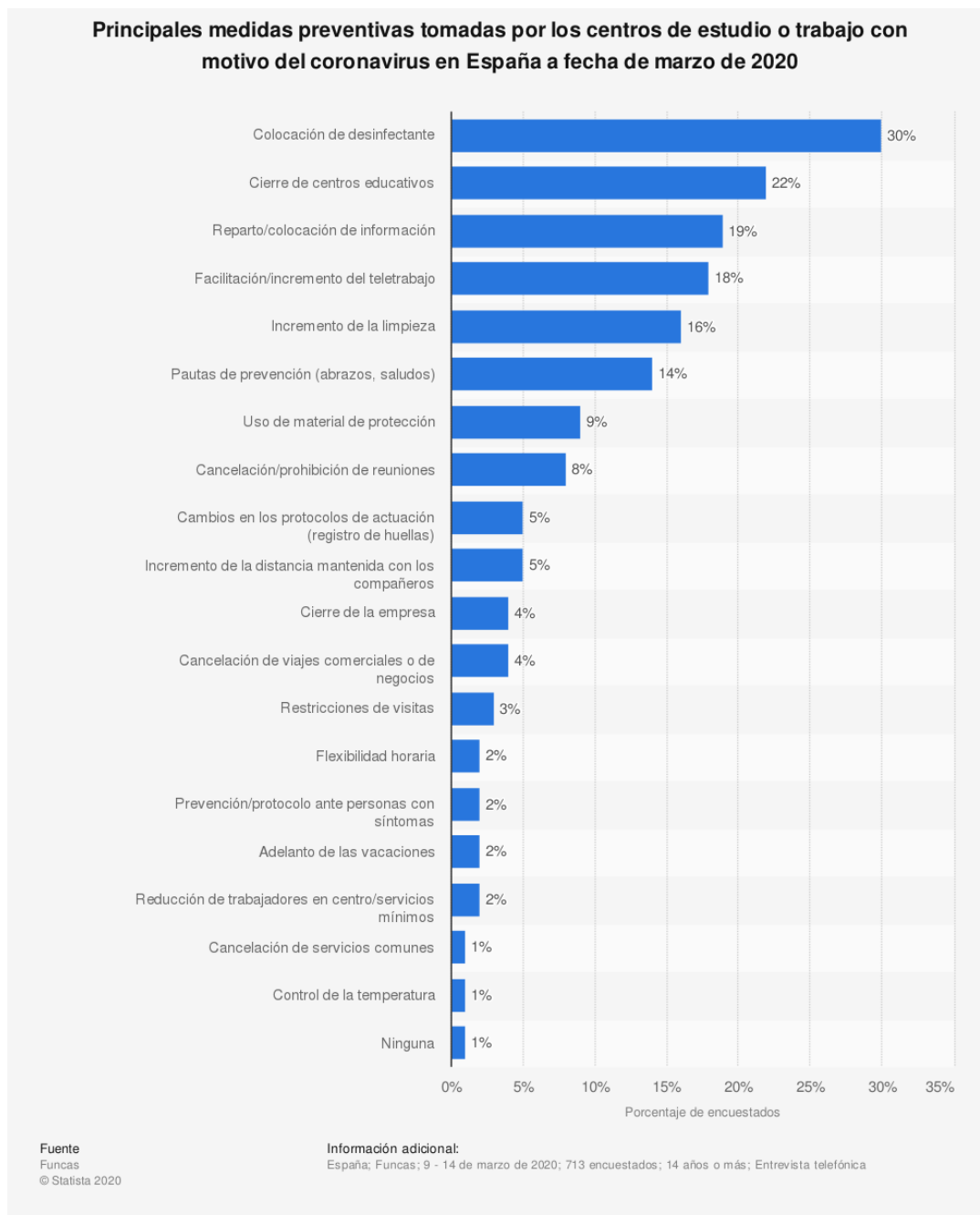
El mundo está en estado de emergencia y la información cambia por momentos. A diario nos asaltan nuevos datos, normas y casos de contagio. Por eso, debemos atenernos a lo que sabemos en la actualidad. Para estar al día sobre la pandemia de coronavirus, el Ministerio de Sanidad se encarga de publicar las últimas noticias en su [sección sobre Alertas en Salud Pública de Actualidad](#)

El trabajo normal en el centro de trabajo **conlleva dos riesgos**: el contagio dentro de la propia empresa y el posible contagio en el camino hacia allí. Especialmente en el transporte público, la gente suele estar muy cerca, a una distancia mucho menor que la mínima de 1,5 metros recomendada por los expertos. Esto hace que el riesgo de infectarse o de infectar a otros en el transporte público sea especialmente alto.

Reducir el contacto social es una medida de protección para sí mismo y para los demás. Muchas actividades profesionales se pueden llevar a cabo desde casa y, aunque para algunas empresas esto no es nada nuevo, otras tienen que encontrar la forma de abordar los cambios que esta situación implica. Al fin y al cabo, teletrabajar es algo más que encender el portátil y ponerse a trabajar. El equipo técnico, un espacio para trabajar, una buena organización del trabajo: en el teletrabajo se han de tener en cuenta factores y reglas que pueden diferir de las propias del trabajo en la oficina y que afectan tanto a la salud de los empleados, como a la misma eficiencia.

¿Qué se entiende por teletrabajo?

Trabajar desde casa puede sonar maravilloso y esta es la realidad para muchos autónomos desde hace tiempo. Con el brote de Sars-CoV-2 y el imperativo de respetar la distancia social, de pronto el teletrabajo se ha vuelto imprescindible para un grupo mucho más grande de personas. Sin embargo, sigue siendo un concepto desconocido para muchos.



La implantación del teletrabajo se encuentra entre las cinco medidas de seguridad e higiene más extendidas en España a raíz de la crisis pandémica provocada por el Sars-CoV-2

(fuente: <https://es.statista.com/estadisticas/1104192/medidas-tomadas-por-los-centros-de-estudio-o-trabajo-frente-al-covid-19-en-espana/>)

Definición

Home office: el término inglés home office significa oficina en casa y se utiliza para definir aquellos casos en los que un empleado traslada su lugar de trabajo total o parcialmente al lugar donde vive. Traducido a menudo en nuestro idioma como teletrabajo, también se emplea para los profesionales autónomos que trabajan por cuenta propia y no alquilan un local, sino que utilizan un área o una habitación de su propia vivienda para su actividad profesional.

En España no se suele utilizar el término home office, ya que legalmente se denomina **teletrabajo o trabajo a distancia**. Teletrabajo, trabajo a distancia u oficina en casa son términos distintos para definir lo mismo, es decir, el desarrollo de una actividad profesional desde casa, en lugar de hacerlo en la oficina o el centro de trabajo. Crucial para que esta actividad sea merecedora de esta denominación es que sea idéntica a la que se lleva a cabo normalmente, cumpliendo con determinados requisitos legales, tecnológicos y laborales. Si los empleados no tienen acceso a datos esenciales para su trabajo o carecen del software que necesitan, la calidad del trabajo y la motivación de los empleados se resienten.

Desde un punto de vista jurídico, el empresario es el encargado de proporcionar, instalar y mantener los equipamientos necesarios para llevar a cabo el teletrabajo. Esto es la norma general en el caso de los empleados por cuenta ajena. Por este motivo, todos los aspectos relativos a costes, responsabilidad y equipamientos de trabajo deben definirse antes de iniciar el teletrabajo.



¿Tengo derecho a teletrabajar?

El legislador no reconoce el teletrabajo como un derecho, sino como una opción, y así se ve contemplado en el artículo 13 del Estatuto de Trabajadores, refiriéndose a esta nueva modalidad laboral como **teletrabajo o trabajo a distancia**. En efecto, el teletrabajo no es un derecho, pero tampoco una obligación, de modo que no puede obligarse a nadie a trasladar su oficina a su vivienda de forma permanente. Hay que recalcar el carácter voluntario del teletrabajo y todas las cuestiones relativas a su organización **se establecen por escrito en un acuerdo entre el empresario y el trabajador o en un convenio colectivo**.

Esto es así en una situación normal, pero ¿qué sucede en un **estado de alarma**? Aunque la situación jurídica no se ve afectada, las recomendaciones de los expertos y las declaraciones del gobierno central y de los gobiernos autonómicos han supuesto que, siempre que el propio trabajo lo ha permitido, muchos empleadores instaran a sus trabajadores a trabajar desde casa.

Actualmente, por el interés de todas las partes implicadas, muchas empresas que nunca habían implantado el teletrabajo lo están haciendo y la experiencia que adquirirán en este periodo de crisis puede conducir a **cambios significativos** una vez que esta haya pasado.

Derecho a teletrabajar

<https://www.ionos.es/startupguide/productividad/ley-sobre-el-teletrabajo/>

Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores

<https://www.boe.es/buscar>

En resumen

¿Existe el derecho a teletrabajar?

- No existe ninguna ley que reconozca el derecho a teletrabajar.
- El trabajo a distancia requiere el acuerdo entre el empleador y el empleado.
- En muchos casos, los acuerdos de empresa o los convenios colectivos regulan la gestión del trabajo a distancia.
- El brote de Sars-CoV-2 ha obligado a muchas empresas a permitir trabajar a distancia.
- Las experiencias de este período de crisis podrían cambiar para siempre la forma de trabajar en muchos sectores.



Montar mi oficina en casa: por dónde empiezo

¿Consideras la posibilidad de teletrabajar? O ¿has decidido permitir a tus empleados trabajar desde casa a largo plazo? Al tomar esta decisión, ya habrás dado el primer paso, pero habrá otros más. En este punto, los empleadores, los empleados y los trabajadores autónomos deben tomar medidas concretas para implantar correctamente el teletrabajo, como son, por ejemplo, garantizar determinados aspectos técnicos, diseñar el espacio de trabajo e introducir normas y rutinas.

Facilitar el teletrabajo

Cuando un empleador decide poner en marcha el trabajo a distancia en su empresa, asume una serie de tareas que serán imprescindibles para su implantación, siendo la primera de ellas **proporcionar el equipo técnico necesario para desarrollar la actividad**.

En el mejor de los casos, todos los empleados disponen ya de un portátil equipado ya para el teletrabajo. Disponer de un equipo proporcionado por el empleador conlleva dos ventajas: en primer lugar, el portátil está configurado correctamente para la conexión con la empresa y, en segundo lugar, la **seguridad de los datos** puede controlarse mejor. Si los empleados utilizan su ordenador personal, la empresa no puede estar segura de que esté suficientemente protegido contra el acceso de posibles ciberdelincuentes.

¿Cómo implementar el teletrabajo?

<https://www.ionos.es/startupguide/productividad/como-implementar-el-teletrabajo/>

Sin embargo, la parte técnica es solo una de las cuestiones a tener en cuenta a la hora de incorporar el teletrabajo. Con el objetivo de evitar posibles conflictos entre la dirección y los empleados, las reglas deben abordarse con antelación. Estas normas pueden referirse a diferentes aspectos, pero dos de ellas son particularmente importantes:

- **Protección de los datos:** al hacer teletrabajo, los datos sensibles se desplazan del acceso directo de la empresa al área privada. El empleado debe tener claro que ni la pantalla ni cualquier información escrita deben estar a la vista para terceros.
- **Registro del tiempo:** cuando los trabajadores acuden a la oficina, el empleador puede ver si los empleados están allí. Pero esto no ocurre cuando se teletrabaja. Por este motivo, el registro del tiempo de teletrabajo es aún más importante que lo habitual. Para evitar malentendidos, debe acordarse entre las partes lo que cuenta como tiempo de trabajo y lo que no.

La cuestión de la protección de los datos juega un papel muy importante **para los autónomos**, ya que estos a veces cuentan con información sensible del cliente. También aquí debe evitarse dejar documentación sensible a la vista de los demás (por ejemplo, otros miembros de la familia).

El teletrabajo está basado en la **confianza** y el sentido de la **responsabilidad** del trabajador. No es aconsejable que los empleadores controlen demasiado, pues ello perturbaría el flujo de trabajo y haría que los trabajadores perdieran motivación. Es mucho más eficaz depositar la confianza en el trabajador y otorgarle responsabilidades; esto suele fomentar la motivación a los empleados.

Diseñar el espacio de trabajo

El sueño de trabajar desde la cama se desvanece rápidamente al enfrentarse a la realidad. Cualquiera que haya tenido la experiencia de teletrabajar, sabe lo importante que es contar con un auténtico espacio de trabajo, un lugar especialmente reservado para cumplir con las obligaciones laborales y totalmente preparado para desempeñar las tareas con la misma eficacia que desde la oficina.

Esto tiene varias ventajas. Por un lado, al montar una oficina en casa se consiguen beneficios psicológicos. Es común que cuando se trabaja desde casa, se corra el riesgo de mezclar el trabajo y el ocio de manera poco saludable. Reservando un área física y temporal para el trabajo, logras el equilibrio necesario. Por el otro lado, crear un espacio de trabajo también presenta una ventaja práctica, ya que tienes todo lo que necesario para tu trabajo justo donde lo necesitas y no repartido en diversos lugares de la casa.

Cuando se diseña el lugar de trabajo, es esencial pensar en la salud. La ergonomía en el puesto de trabajo no debe descuidarse, tampoco cuando se trabaja desde casa: por ejemplo, la mesa y la silla deben ajustarse individualmente al usuario porque, de lo contrario, los **problemas de postura**, **el dolor de espalda o los dolores de cabeza** pueden ser consecuencias a corto o largo plazo.

Cómo trabajar desde casa de manera segura y productiva

<https://www.ionos.es/startupguide/productividad/como-trabajar-desde-casa/>

Ergonomía en el lugar de trabajo:

salud en tu día a día

<https://www.ionos.es/startupguide/productividad/ergonomia-en-el-puesto-de-trabajo/>

Nota

En el entorno laboral, el COVID-19 fue algo inesperado. No se podía prever que, de golpe, tantas personas tuvieran que trabajar desde casa. Por ello es posible que, en este momento, muchos espacios de trabajo no cumplan con las obligaciones legales relativas a la salud y la seguridad. No obstante, es importante tener en cuenta estas cuestiones en la medida de lo posible.

Cuando se trabaja desde casa, es importante contar con una silla y una mesa de altura ajustable. Esto te permite sentarte en ángulo correcto (entre 110° y 120°) y ajustar la superficie de trabajo a una altura cómoda. Lo ideal es que la pantalla esté colocada de tal manera que la parte superior esté a la altura de los ojos. Pero con independencia de lo bien que se ajusten la mesa y la silla, estar mucho tiempo sentado sigue siendo perjudicial para la salud. Si tienes un escritorio de pie o puedes usar un mueble similar, podrás trabajar en una posición diferente. Tu espalda te lo agradecerá y un cambio de posición favorecerá la concentración.

Ergonomía en el puesto de trabajo

- ✓ Los pies se apoyan por completo en el suelo
- ✓ El ángulo de la silla se ajusta entre 110° y 120°
- ✓ El borde superior de la pantalla se sitúa al nivel de los ojos
- ✓ Los medios de trabajo se disponen de forma simétrica
- ✓ Temperatura de la habitación: entre 20°C y 24°C
- ✓ Buena iluminación



Cuando se trabaja desde casa, también se debe hacer hincapié en los aspectos ergonómicos del diseño del espacio de trabajo.

Con o sin un escritorio alto, procura moverte con frecuencia. Como lo era cuando trabajabas en la oficina, en casa también es importante estirarse regularmente y encontrar excusas para levantarse y caminar un poco, así que no tengas reparo en ir a la cocina a hacerte un té o un café o en asomarte a que te dé el aire. **Una buena ventilación y suficiente luz (a poder ser, solar)** son importantes para la concentración. Durante el teletrabajo, es importante descansar la vista de la pantalla a intervalos.

Consejos para trabajar desde casa

Acostumbrarse al teletrabajo lleva su tiempo. En nuestra imaginación, el teletrabajo transcurre de una forma más relajada, pero más productiva que de costumbre, y así puede ser cuando **adquieres una buena rutina**. En caso contrario, si no se toma en serio, los resultados son pobres, lo que puede ocasionar un cierto malestar, tanto en el empleador como en el cliente, y el empleado puede perder motivación.

Lo primero que cabe interiorizar es la necesidad de **separar el trabajo del tiempo libre**. Si intentas mezclar las dos cosas, ni podrás trabajar con tranquilidad, ni disfrutar del tiempo libre como te mereces. Se han de eliminar las distracciones del espacio de trabajo. Pero, incluso antes de empezar a trabajar, puedes adoptar ciertos hábitos saludables:

- **Desayuna como es debido:** ya que nadie puede verte, es normal tener la tentación de llevarte el desayuno a tu espacio de trabajo y responder a los primeros correos electrónicos del día con un cuenco de cereales en la mano o darle los primeros mordiscos al sándwich mientras coordinas tus citas. Sin embargo, psicológicamente es aconsejable sentarse a tomar el desayuno antes de las horas de trabajo.
- **Prepárate para el día:** antes de ir a la oficina, probablemente te asearías y prepararías para salir de casa. También deberías hacer esto antes de empezar a teletrabajar; esta es la manera perfecta de prepararse para el día de trabajo.
- **Vístete adecuadamente:** nunca se te ocurriría ir en pijama a la oficina, así que tampoco lo hagas cuando teletrabajes. Tendrás una sensación completamente diferente en el trabajo si te vistes como corresponde.
- **Un descanso es un descanso:** cuando sea la hora del almuerzo, cambia de lugar. No te sientes a comer en el estudio y, cuando vuelvas a sentarte frente a tu PC o portátil, comprobarás que estás siendo mucho más productivo.
- **Mantén las horas de trabajo:** es importante mantener un horario fijo de trabajo, incluso cuando se trabaja desde casa, y no sucumbir a la tentación de escribir correos electrónicos o terminar informes después del horario de trabajo (es difícil evitar esto teniendo tu portátil tan a mano). Mantente firme.

Cumplir con un horario de trabajo fijo es muy importante para tu salud. El cuerpo y la mente necesitan un descanso para estar en buena forma y enfrentarse a un nuevo día de trabajo a la mañana siguiente.

Conclusión

Así funciona el teletrabajo:

- Establece reglas claras
- Confía en el otro
- Crea un espacio de trabajo adecuado
- Presta atención a la ergonomía
- Mantén las rutinas



Teletrabajo y tecnología: una sinergia imprescindible

Cuando la tecnología acompaña, trabajar desde casa no presenta grandes impedimentos. Aunque muchos disponemos de un ordenador o un portátil en casa, las tareas que en la oficina se realizan sin dificultad requieren a menudo una capacidad mayor. Dependiendo de la profesión, los procesos de trabajo y la infraestructura de TIC, es posible que sean necesarias otras herramientas.

Conexión segura a la red corporativa

Numerosas compañías gestionan una infraestructura propia con centro de datos integrado que, por razones de seguridad, aíslan del acceso público en Internet. Para que sus empleados puedan acceder a esta red pese a todo, utilizan un software que crea un **túnel desde la red pública** hacia la red privada. La red que se crea de esta manera se conoce como red privada virtual, VPN por sus siglas en inglés.

Esta red es privada, porque, a diferencia de Internet, no todo el mundo puede acceder a ella y es virtual porque, aun siendo una red autónoma, la conexión no se hace por un cable dedicado, sino creando un túnel a través de Internet sobre la base de programas informáticos. Para ello, no es necesario que las empresas instalen y mantengan un servidor local. Especialmente para las pequeñas y medianas empresas, un servidor en la nube puede ser mucho más útil y también permite el acceso por VPN.

¿Qué es una VPN?

<https://www.ionos.es/digitalguide/servidores/know-how/que-es-una-vpn-virtual-private-network/>

Servidores cloud – IONOS

<https://www.ionos.es/cloud/servidores-cloud>

Nota

Las VPN se utilizan ahora también en otros contextos. Los internautas ingeniosos utilizan esta tecnología (a veces ilegalmente) para engañar a los proveedores de streaming y así poder ver contenidos que, en realidad, no están disponibles en su región por cuestiones de licencias. Las redes privadas virtuales también se utilizan para que la conexión a Internet sea más segura y anónima. La tecnología aquí es exactamente la misma que la utilizada para la conexión a la red de la empresa.

El programa de VPN proporciona **acceso seguro a la infraestructura de la compañía**. Por un lado, garantiza que solo se acceda con autenticación, pues solo si se tiene una cuenta de usuario registrado y se introduce la contraseña correcta se puede iniciar la sesión. Por el otro, se encarga de la encriptación, codificando toda la información para evitar que los usuarios no autorizados puedan leer los datos que se envían. Si la red privada virtual se configura correctamente, debería permitir el acceso a todos los archivos a los que normalmente se accede desde la oficina.

Red privada virtual VPN



En una conexión por VPN, se crea un túnel seguro en Internet que conecta el PC del empleado con la infraestructura de la empresa.

No obstante, existen otras formas de acceder a una red diferente, que podrían ser interesantes también para muchos autónomos que, debido a la crisis provocada por el coronavirus, han visto de pronto limitadas sus posibilidades de desplazamiento a las oficinas de sus clientes. Con una conexión a escritorio remoto, puede **administrarse un ordenador o servidor** a distancia usando un protocolo específico. Los equipos informáticos también recurren con frecuencia a esta solución.

Escritorio remoto:
aplicación, resolución de problemas y alternativas
<https://www.ionos.es/digitalguide/servidores/known-how/escritorio-remoto-asi-funciona/>

En cualquier caso, sea por VPN, conexión a escritorio remoto o Internet, los datos sensibles de la compañía deben protegerse en todo momento. Dado que hoy la protección basada solo en una contraseña ya no es suficiente, conviene considerar la **autenticación de múltiples factores (MFA)**, ya que, además de un factor de verificación (como la contraseña), requiere otros adicionales.

Con todo, la autenticación de dos factores (2FA) es suficiente para los escenarios menos complejos. Aquí, los usuarios suelen introducir primero un nombre de usuario y una contraseña y luego se les pide una contraseña adicional, que se les envía **a través de un segundo canal** y que será diferente cada vez que accedan.

Verificación de dos pasos:
protección para tu cuenta
<https://www.ionos.es/digitalguide/correo-electronico/seguridad-correo-electronico/verificacion-en-dos-pasos-proteccion-para-tu-cuenta/>

Esta llamada **contraseña de un solo uso** se envía o se crea por medio de un SMS, un correo electrónico, una aplicación o un dispositivo especial. A menudo, son secuencias de números que pierden su validez después de unos minutos. Aunque esto requiere un mayor esfuerzo para conectarse, la seguridad aumenta hasta tal punto que no se debería prescindir de ella en ningún caso. En particular, cuando una empresa está deslocalizada, conviene considerar este nivel de seguridad.



Herramientas útiles

Para muchas personas, el teletrabajo representa una situación laboral poco conocida y las **rutinas habituales de trabajo no siempre pueden aplicarse**. La distancia con los compañeros de trabajo puede ser un desafío, pero, con solo unos pequeños ajustes y las herramientas adecuadas, puede lograrse el mismo nivel de productividad y calidad en casa que en un entorno de oficina.

Tus compañeros ya no se sientan frente a ti o en la habitación de al lado, pero eso no significa que no puedas seguir trabajando con ellos en determinadas tareas y en la resolución de problemas. Las herramientas de colaboración han demostrado ser muy útiles en este sentido. Muchas soluciones de software de este tipo permiten trabajar conjuntamente y de forma simultánea en **documentos, presentaciones y tablas**; siempre señalando quién está trabajando en qué parte, para que el trabajo de unos y otros compañeros no se solape.

Herramientas colaborativas para mejorar la productividad

<https://www.ionos.es/digitalguide/correo-electronico/cuestiones-tecnicas/comparativa-de-herramientas-de-gestion-de-proyectos/>

Nota

El trabajo de oficina se realiza, en gran medida, en programas de procesamiento de textos y hojas de cálculo, ya sea a distancia o en la oficina. Las soluciones ofimáticas actuales no solo ofrecen al usuario excelentes funciones, sino que también permiten el trabajo colaborativo a través de la nube. ¿Prefieres trabajar como siempre con Microsoft Office 365 o con G Suite de Google?

Microsoft Office 365 con instalación incluida

<https://www.ionos.es/soluciones-oficina/microsoft-officea>

G Suite » Con Gmail para empresas

<https://www.ionos.es/soluciones-oficina/g-suite>

Sin embargo, esto no quiere decir que no sean necesarios ciertos ajustes. La **comunicación dentro del equipo** es más importante que nunca cuando se teletrabaja. Con este fin, hay herramientas que permiten mantener el contacto con el equipo sin tener que permanecer al teléfono todo el tiempo. Con programas como Skype u otros equivalentes, puedes iniciar una llamada o una videollamada en cualquier momento y hablar por escrito con tus compañeros mediante la función de chat. Esto aporta la ventaja de que la información queda archivada y puede leerse en otro momento.

Alternativas de Skype:

13 aplicaciones de videollamada gratuitas

<https://www.ionos.es/digitalguide/online-marketing/redes-sociales/alternativas-a-skype/>



Al trabajar en equipo, no solo se intercambian opiniones, sino también archivos. Si no quieres enredarte en innumerables archivos adjuntos de correo electrónico, deberías crear un **espacio de almacenamiento compartido**. Esto puede hacerse, como se mencionó anteriormente, por medio de un servidor propiedad de la compañía al que todo el mundo accede a través de VPN. Sin embargo, a menudo es más fácil proporcionar almacenamiento en la nube. De esta manera, todos los miembros del equipo tienen siempre a mano la última versión, sin importar desde dónde accedan a los archivos.

Servicios de almacenamiento en la nube:

comparativa

<https://www.ionos.es/digitalguide/servidores/herramientas/servicios-de-almacenamiento-en-la-nube-comparativa/>

Almacenamiento en la nube



Guardando todos los datos en la nube, todos los empleados tienen acceso a ellos se encuentren donde se encuentren.

El clásico correo electrónico sigue desempeñando un papel fundamental. Es más, la información importante se comunica mejor por esta vía. El **archivo de los clientes de correo electrónico** suele ser un poco mejor que el de los programas de chat, la búsqueda se puede acotar y los mensajes pueden clasificarse en diferentes categorías. Microsoft Outlook y otros programas similares también suelen tener funciones de calendario, agenda y notas.

Para conectarlo todo (colaboración, intercambio de datos y gestión de proyectos), Slack y otras alternativas similares son una solución habitual. Gracias a numerosas interfaces, muchas tareas pueden agruparse para que cuando trabajes a distancia o te encuentres bajo estrés no pierdas nada de vista.

Alternativas a Outlook gratuitas y de pago para todos los gustos

<https://www.ionos.es/digitalguide/correo-electronico/cuestiones-tecnicas/alternativas-a-outlook-gratuitas-y-para-toda-necesidad>

Alternativas a Slack

<https://www.ionos.es/digitalguide/online-marketing/vender-en-internet/alternativas-a-slack>

En resumen

¿Qué tecnología se necesita para teletrabajar?

- Establecer una conexión segura a la red corporativa.
- Garantizar más seguridad con MFA.
- Usar herramientas de software para la comunicación y la colaboración.



El trabajo en equipo pese a la distancia

El trabajo en equipo se basa en una buena comunicación y para ello es necesario coordinarse con frecuencia para que todos se reúnan. Esto es así tanto con el trabajo a distancia como en la oficina, aunque la forma de abordar la comunicación sea muy diferente en uno u otro caso.

La importancia de la transparencia

El teletrabajo presenta la desventaja de que **no puedes ver a tus compañeros** y, con ello, las cosas más sencillas pueden convertirse en problemas: ¿por qué no ha respondido tal compañero a mi mensaje si la información que le he enviado es importante? Si estuvieras en la oficina, habrías visto que la persona no está en su escritorio en este momento o que está haciendo una llamada telefónica importante.

Para compensar esta desventaja, al teletrabajar es fundamental ser sumamente transparente. Muchas soluciones de chat o colaboración disponen de una función para **indicar el estado de disponibilidad** en cada momento. Con ella, tus compañeros podrían ver si estás al teléfono y no puedes responder a sus demandas en ese momento. Otra opción es responder con un mensaje amable al estilo de “Estoy haciendo una pequeña pausa” y de esta forma ayudarás también a que no se pierda el aspecto interpersonal.

No olvides las relaciones interpersonales

Piensa en cómo es una rutina normal de oficina. En ella siempre se mantienen conversaciones con los compañeros, algunas de las cuales tienen que ver con el trabajo, pero otras se refieren a aspectos de la vida privada. Con frecuencia, estas pequeñas charlas dejan de producirse al teletrabajar, salvo que **te esfuerces en mantenerla**. Ten en cuenta que, al igual que ocurre en la oficina, no tienes que tener estas charlas con todo el equipo, sino que pueden ser conversaciones individuales (por chat o por teléfono) para no molestar a los demás compañeros.

Elegir la persona de contacto adecuada

No solo es importante elegir el canal correcto, sino que, cuanto más sensible sea la información que se intercambia, más necesario es **comprobar quiénes participarán en dicha conversación**. No todas las conversaciones interesan a todos los interlocutores, especialmente en aquellos casos en los que haya gente de fuera de la empresa en el chat.

También debes considerar si, al enviar un mensaje escrito, estás molestando a personas a las que no les incube esa información, ya que **puede llegar a ser muy molesto**. Cada vez que una persona recibe un mensaje (ya sea a través de las herramientas de chat o del correo electrónico), tiene que detener su flujo de trabajo un momento y esto, a la larga, puede hacer perder una gran cantidad de tiempo.

Consejos para hacer videoconferencias

Cuando, como en la situación actual, hay empresas que no pueden utilizar su centro de trabajo, se plantean también **desafíos en cuanto a la forma de llevar a cabo las reuniones**. Esas conversaciones grupales deben tener lugar ahora por teléfono o videoconferencia. No siempre es lo ideal, pero si todos respetan una serie de reglas, incluso estas conversaciones pueden dar buenos resultados.

Si en las conversaciones cara a cara saber escuchar es esencial, aún más lo es en una conferencia a través de Internet. Cuando dos personas hablan al mismo tiempo, no se puede oír nada. Si tienes en cuenta este y otros consejos, podrás hacer buenas conferencias con tus compañeros:

- **Evitar el ruido de fondo:** cierra la puerta y pide a los miembros de tu familia que guarden silencio.
- **Mantener la profesionalidad:** cuando la cámara está encendida, presta atención a tu propia apariencia y al fondo.
- **Evitar las interrupciones:** pide la palabra antes de tomar parte en la conversación.
- **Usar auriculares:** utilizar el micrófono de tus auriculares reduce el ruido ambiental.
- **Silenciar el micrófono:** cuando no se está hablando, conviene silenciar el micrófono.
- **Prestar atención:** no realices ninguna otra tarea durante la llamada.
- **Tomar notas:** deja por escrito lo más importante.

En general, debes tratar de organizar **reuniones tan pequeñas como sea posible**. En el caso de que tengas que reunir a mucha gente en una conferencia, puedes pensar si asignar ciertos roles a algunos empleados, mientras que otros se limitan a escuchar. En caso de duda, se puede designar a un orador para que lea en voz alta los comentarios que se le han enviado por mensaje directo u otro canal.

Mantente productivo

Para estar al día de las últimas novedades, no tienes que informarte por teléfono, mensajes de chat o correo electrónico. Muchas de las tareas de gestión de proyectos pueden planificarse mediante los instrumentos de colaboración ya mencionados. Aquí tienes la posibilidad de mostrar un flujo de trabajo gráficamente o crear una tabla kanban.

De todos modos, los métodos habituales para mantener la productividad pueden utilizarse también cuando se teletrabaja. Al trabajar a distancia se puede perder fácilmente la concentración, los métodos eficaces de trabajo son aún más importantes que de costumbre. Una buena gestión del tiempo es esencial. Por ejemplo, con la técnica Pomodoro o el método Getting Things Done, puedes mantener todas tus tareas en orden.

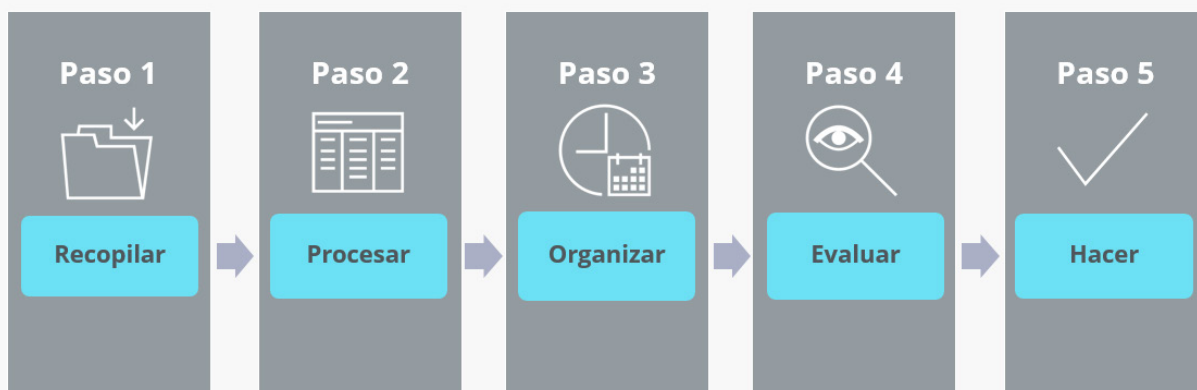
Técnica Pomodoro:

evitar las distracciones y aumentar la productividad
<https://www.ionos.es/startupguide/productividad/tecnica-pomodoro/>

GTD:

autogestión eficaz para lograr tus objetivos
<https://www.ionos.es/startupguide/productividad/getting-things-done-gtd/>

Las 5 etapas del método Getting Things Done



Con el método GTD, lograrás cumplir con todas tus tareas también desde casa.

En resumen

Para mantener el espíritu de equipo pese a la distancia:

- Fomentar una comunicación abierta y transparente
- Informar a tus compañeros si te ausentas de tu puesto por mucho tiempo
- Tener en cuenta quiénes son las personas de contacto correctas
- Observar las reglas de conducta que deben seguirse en las videoconferencias
- Emplear técnicas para una mayor productividad



¿En qué casos estás asegurado cuando trabajas en casa?

Si no estás acostumbrado a teletrabajar, suele crear más preocupación el hecho de tener que cumplir con el trabajo en casa y no se tiene en cuenta lo que puede pasar si se sufre un accidente laboral en esas circunstancias. ¿Estás protegido en caso de accidente laboral si trabajas desde casa tal y como lo estarías en el centro de trabajo?

Los accidentes laborales y el teletrabajo:

problemas y legislación

[https://www.ionos.es/](https://www.ionos.es/startupguide/productividad/accidentes-laborales-y-teletrabajo)

[startupguide/productividad/accidentes-laborales-y-teletrabajo](https://www.ionos.es/startupguide/productividad/accidentes-laborales-y-teletrabajo)

Uno de los principales desafíos a los que se enfrenta la práctica del teletrabajo es **demostrar que se ha sufrido un accidente laboral** y no uno doméstico.

Aunque no se puede dudar de que cuando se está teletrabajando también se puede sufrir un accidente relacionado con la actividad laboral, en la práctica puede resultar muy difícil de demostrar. Esto se debe, en parte, a las particularidades propias de esta forma de desempeño laboral, pero también a la falta de concreción de la legislación vigente al respecto. Además, hay que contar con que **el empresario o la mutua de la seguridad social tienen el derecho a demostrar la no laboralidad de la contingencia**.

¿A qué elementos se puede recurrir entonces para demostrar que el accidente sufrido mientras se teletrabajaba tiene realmente una causa laboral? Una de las opciones, si bien requiere de la confianza del empleador en el empleado, es el uso de un **sistema electrónico** donde se registre el tiempo que el trabajador permanece en su puesto de trabajo.

Por su parte, la empresa también debe afrontar determinados retos pues, debido a las circunstancias en las que se produce el trabajo a distancia (en la mayoría de los casos, teniendo lugar en el domicilio privado del trabajador) resulta muy difícil asegurarse de que se cumple con las medidas correspondientes para **garantizar la prevención de riesgos laborales**, imperativo legal para las empresas.

En cualquier caso, cuando ocurre un accidente mientras se trabaja, debe documentarse todo con exactitud. Las fotos que muestran la escena del accidente también pueden ser de utilidad. De esta forma, se consigue dar credibilidad al relato a la hora de explicar cómo ha ocurrido el accidente.

En resumen

¿Con qué protección cuentas cuando trabajas desde casa?

- El teletrabajador tiene derecho a la misma protección que los empleados que trabajan en el centro de trabajo habitual
- El accidente debe ocurrir mientras se está desempeñando las tareas
- Es tarea del empleado demostrar que el accidente o la lesión se produjo en horario de trabajo y que está relacionado con él
- Si el trabajador es autónomo, el seguro contra accidentes corre por su cuenta



¿Qué gastos se pueden deducir cuando se teletrabaja?

Especialmente para los trabajadores autónomos, saber si hay gastos derivados del teletrabajo deducibles a efectos fiscales es de vital importancia. En principio, se puede desgravar todo gasto esencial para el desarrollo de la actividad económica. Lo que ocurre es que, si la actividad se realiza en la propia casa, hay que demostrar que el espacio y el equipo utilizados para la actividad se usan específica y exclusivamente para tal desempeño.

La oficina en casa:

gastos deducibles

<https://www.ionos.es/startupguide/productividad/la-oficina-en-casa-gastos-deducibles/>

Para que los elementos patrimoniales puedan deducirse en el IRPF, han de estar dedicados al 100% a la actividad profesional. Si la afectación es parcial, Hacienda considera la superficie realmente dedicada a la actividad económica para desgravar el alquiler o los intereses del préstamo hipotecario en la misma proporción del área afectada a mi actividad económica. Los vehículos con un elevado grado de uso personal, como suele ser habitual en el caso de los trabajadores, quedan excluidos.

Pero para que esto sea posible, el teletrabajador ha de asegurar que utiliza una dependencia única y exclusivamente para su trabajo. Reservar una esquina de la sala de estar para un escritorio y un portátil no es suficiente para que Hacienda lo considere como centro de trabajo. La **separación entre el trabajo y la vida privada** ha de quedar patente de forma clara. Esto es necesario para que Hacienda pueda desgravar los impuestos de los gastos derivados de la actividad profesional, donde se incluyen los gastos de suministro (luz, agua, teléfono, internet). Para diferenciar entre gastos privados y laborales, el porcentaje de deducción de estos gastos se corresponde con el porcentaje que ocupa la dependencia en relación con el total de superficie de la vivienda. De ahí la importancia de delimitar inequívocamente los espacios.

¿Ocurre lo mismo en el caso de los trabajadores por cuenta ajena en modalidad de teletrabajo? Para aquellos empleados que optan por el home office **no se pueden aplicar las mismas deducciones** que a los trabajadores autónomos. Esto se debe a que es el empleador el que suministra todos los recursos necesarios para el desarrollo de la actividad en casa y, por tanto, es la empresa la que tiene derecho a deducir sus gastos.

En resumen

¿Quién puede deducir gastos cuando teletrabaja y quién no?

- Los trabajadores autónomos que tengan un espacio fijo determinado para trabajar en casa pueden deducir los gastos derivados
- Los empleados por cuenta ajena que teletrabajan pero siguen teniendo un lugar de trabajo en la empresa no pueden deducir en sus impuestos los gastos derivados del teletrabajo

Cómo conciliar el teletrabajo con la familia

Para detener la propagación del SARS-CoV-2, no solo las empresas, también muchas instituciones públicas mantienen sus puertas cerradas. Los institutos, los colegios y las guarderías han parado también la actividad presencial, lo que significa que los pequeños tienen que quedarse en casa. Para muchos progenitores, esto significa compartir el trabajo en casa con las labores de cuidado, en particular si son pequeños. Esta situación puede desembocar en momentos difíciles, pues los niños no sienten que reciben suficiente atención y la concentración se ve afectada. Pero esto no tiene por qué ser así.

Para muchos niños en edad escolar, esta crisis generada por el coronavirus se parece mucho a unas largas vacaciones. Pero el hecho de que tengan que estar encerrados en casa, no supone necesariamente que pierdan clases. De hecho, las escuelas **envían las tareas y los materiales de enseñanza** a sus alumnos **en formato digital** casi a diario. Por supuesto, esto no reemplaza la enseñanza corriente y puede que no consiga mantenerlos ocupados más que unas horas diarias, pero como padre o madre, debes alentar a tus hijos a estudiar el material didáctico.

Algunas escuelas han introducido el aula digital en la cual los profesores y los alumnos se reúnen virtualmente por videoconferencia. Sin embargo, ni todas las escuelas ni todas las familias cuentan con los requisitos técnicos para hacerlo. Por eso, en la mayoría de los hogares, el **aprendizaje independiente** está a la orden del día.

Pero la oferta docente no tiene por qué limitarse a los materiales escolares. Esta oportunidad puede aprovecharse para que el niño invierta su tiempo en temas que realmente le interesan. En Internet se puede encontrar una gran cantidad de ofertas, la mayoría gratuitas, con las que los niños pueden **aprender cosas nuevas de forma lúdica**.

¿Qué pasa, no obstante, cuando el niño exige atención? Si tienes que (o quieres) combinar el teletrabajo con el cuidado de tus hijos, es importante establecer **reglas claras** y comunicarlas a los niños teniendo en cuenta su edad. Deja claro a los pequeños que no deben molestarte cuando estés en tu espacio de trabajo. Cerrar la puerta de tu (improvisado) estudio puede ayudarte a conseguirlo, ya que es una clara señal. También puedes explicar a tu hijo por qué es importante que se te permita concentrarte en tu trabajo.

Sea como sea, es importante que descanses con regularidad mientras teletrabajas. Si tienes que lidiar con la familia y el trabajo en casa, las pausas son aún más necesarias. Deja el espacio de trabajo durante el descanso, así podrás recuperarte del trabajo y al mismo tiempo prestarás más atención a tu familia.

Teletrabajo y familia:

cómo manejar las situaciones de estrés
<https://www.ionos.es/startupguide/productividad/teletrabajo-y-familia/>

Consejo

Recuerda que la situación actual tampoco es fácil para tus hijos, de modo que puedes plantearte ceder en algunos aspectos en los que, por norma general, sueles actuar de forma más estricta. Si en el día a día las golosinas, la televisión o los videojuegos están rigurosamente regulados, puedes hacer frente a esta situación con algo más de flexibilidad.

En resumen

¿Cómo puede compaginarse el teletrabajo con los niños?

- Motiva a los niños a aprender cosas nuevas
- Fomenta el aprendizaje independiente
- Establece reglas claras
- Usa los descansos para estar con la familia



El teletrabajo y tu salud

Especialmente ahora, debido al COVID-19, se presta más atención a cuestiones relativas a la salud. Al fin y al cabo, es el motivo por el que tanta gente está trabajando desde casa. En una situación de aislamiento social, es crucial mantener hábitos saludables. La **higiene** tiene, por un lado, un papel muy importante: asegúrate de que tu área de trabajo, donde ahora pasas mucho tiempo, se mantenga limpia. Para ello, sacude las superficies regularmente, incluyendo el teclado y el ratón, con los que estás en contacto varias horas al día.

Nota

Si estás enfermo, no deberías trabajar, aunque te encuentres en casa. Pide una baja por enfermedad y evita sentarte ante el ordenador.

No olvides moverte

El trabajo de oficina conlleva riesgos para la salud que no deben subestimarse. Esta actividad implica **estar sentado durante largos períodos de tiempo** a un escritorio en una postura estática y, por lo tanto, puede dar lugar a diversos problemas, principalmente posturales, así como dolor de cabeza o de espalda. Un lugar de trabajo diseñado ergonómicamente ayuda, pero no es la única medida que debes tomar en cuenta para proteger tu salud.

Hacer ejercicio mientras teletrabajas es muy efectivo. Levántate de vez en cuando y **camina por tu casa**. Haz estiramientos y dibuja círculos en el aire con piernas y brazos. Estas recomendaciones pueden sonar banales, pero son un primer paso para que te mantengas en movimiento.

Ejercicio en la oficina:

consejos y ejercicios para la oficina
<https://www.ionos.es/startupguide/productividad/hacer-ejercicio-en-la-oficina/>

El deporte equilibra

Hacer una **rutina de ejercicios** en tu pausa para el almuerzo o después del trabajo puede ser muy útil. Ahora, con la pandemia del coronavirus, hay obstáculos para explotar al máximo las posibilidades que se nos ofrecen para hacer deporte: los gimnasios están cerrados y con ello las clases de yoga o baile, entre otras muchas actividades, han sido suspendidas por tiempo indefinido. Si en tu región aún es posible, aprovecha la oportunidad de salir a correr o a pasear, tomando todas las medidas posibles y evitando acercarte a otros transeúntes.

También puedes practicar deporte dentro de casa y **sin necesidad de equipo especializado**. Muchos estudios y gimnasios están ofreciendo sus cursos online y en muchos casos es posible asistir en directo a ciertas clases o seminarios por videoconferencia. Es importante que tu cuerpo realice actividades físicas para equilibrar el balance entre el estrés, las tensiones derivadas del teletrabajo y la situación general, ya sea por tu cuenta o con la ayuda de instructores profesionales.

Conseil

Comment rester en forme en télétravaillant ?

- Respecter les règles d'hygiène de base
- S'assurer de faire suffisamment d'exercice
- Changer régulièrement de position
- Trouver un bon équilibre grâce au sport
- Ventiler régulièrement son espace de télétravail
- Boire suffisamment
- Manger équilibré