

TEXTOS WEB DE INTRODUCCIÓN A LOS VÍDEOS DEL MOOC

TEXTO INTRODUCCIÓN VÍDEO PRESENTACIÓN

¡Bienvenidos al MOOC DIGITAL WORKPLACE!

Este curso está diseñado para profesionales como tú, que bien se sienten atraídos por la opción del teletrabajo, o que quieren adquirir nuevas competencias transversales para aprovechar al máximo esta modalidad. Tú ya eres de los que sabes lo importante que es el desarrollo de habilidades para trabajar en un mundo cada vez más digital, para trabajar en remoto, así que... ¡este curso es para ti!

TEXTOS MÓDULO 1: AUTOLIDERAZGO

1. INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al **módulo 1** del programa “*Digital Workplace*”, en el que trabajaremos las habilidades asociadas con el autoliderazgo, la competencia básica para desarrollar todas las demás, tanto si trabajas en remoto, como si no.

Somos responsables de nosotros mismos, de crear nuestro futuro y liderar nuestra carrera profesional. Debemos tomar la realidad desde el punto de vista de quien se hace responsable de ella y no víctima de lo que le rodea. Trabajar desde esta visión de protagonista nos permitirá influir más en los resultados y en el aprendizaje.

¿Por qué el autoliderazgo es tan importante cuando teletrabajamos?

Porque normalmente lo hacemos solos, de manera deslocalizada e incluso asincrónica con otros, por lo que desarrollar capacidades para trabajar de manera autónoma, incluso de automotivarnos, ¡es fundamental! ¿Estás preparado?

2. AUTOCONOCIMIENTO

Estar preparados para avanzar en nuestra carrera profesional y en la vida implica conocer qué podemos aportar a otros y en qué aspectos debemos seguir trabajando para convertirnos en nuestra mejor versión.

Aquello que nos hace únicos y especiales será el ingrediente secreto que nos puede llevar al éxito, siempre y cuando lo conozcamos... ¡y lo potenciemos!.

Ahora te toca a ti... ¿hasta dónde te conoces? ¿qué dirías que te hace especial? Pues... ¡vamos a trabajar!

3. AUTOEFICACIA Y PROACTIVIDAD

La interpretación mental que hacemos de nuestros éxitos y fracasos influye poderosamente en la confianza que tenemos en nosotros mismos. El poder de nuestro cerebro es tal que puede influir en nuestros resultados; tanto que, si creemos que podemos, se encargará de poner en funcionamiento todo nuestro potencial para conseguirlo. Y si creemos que no podemos, nuestro cerebro pensará que es verdad, y no sacará provecho a nuestro talento.

Ser proactivo es hacer que las cosas pasen, influir en lo que nos rodea para conseguir nuestros sueños y proyectos. En la vida, la libertad de poder hacer es una oportunidad de hacernos responsables de construir la vida que queremos.

4. OBJETIVOS

Una vida personal o profesional sin objetivos es una vida sin rumbo, sin motivación, sin esfuerzos que merezcan la pena, y sin aprendizaje. Saber marcarnos objetivos es el primer paso para conseguirlos, para movernos del lugar en el que estamos hoy y acercarnos al lugar en el que queremos estar mañana. ¿Sabes cómo se definen unos buenos objetivos? Aquí te damos algunas claves para centrarte y que no pierdas el foco.

5. GESTIÓN DEL TIEMPO

El tiempo es el recurso más valioso con el que contamos, ya que el que se consume nunca se vuelve a recuperar. ¡Y todos tenemos 24 horas cada día! Ni una más, ni una menos. Teniendo en cuenta esto, no gestionamos tiempo, sino que gestionamos tanto nuestra percepción de él, como las tareas de nuestro día a día; es decir, lo que hacemos con él.

¿Quieres saber cómo sacar el máximo partido de tu tiempo? Te ayudará mantenerte enfocado en el logro de lo que quieres conseguir, y también algunos consejos que seguro que facilitarán que potencies tu rendimiento. ¿Quieres conocerlos?

6. PRODUCTIVIDAD

Las empresas necesitan profesionales eficientes, que vayan más allá de hacer bien su trabajo y pongan su esfuerzo en hacer las cosas cada vez mejor y de forma más ecológica, evitando el consumo excesivo e innecesario de tiempo, esfuerzo y motivación.

No todas las tareas a las que nos enfrentamos cada día tienen la misma importancia, ni exigen el mismo nivel de energía y dedicación. Reflexionar sobre esto y actuar en consecuencia es una de las claves para priorizar y dedicarnos a lo verdaderamente importante.

¿En qué sueles moverte? ¿En lo importante? ¿En lo urgente? Descúbrelo ahora...

7. LIFE-LONG LEARNING

El mundo avanza muy rápido, por lo que debemos ser conscientes de que, si queremos seguir aportando valor a nuestro entorno, es necesario seguir aprendiendo durante toda la vida. Esta actualización continua nos ayudará a ser profesionales con muchas más oportunidades y versatilidad, ¡y a ser mucho más competitivos!

¿Sabes qué es un EPA? Pues adelante, porque ha llegado el momento de que comiences a diseñarlo... ¡a ponerte manos a la obra con tu aprendizaje continuo!

TEXTOS MÓDULO 2: COMUNICACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al **módulo 2** del programa **“Digital Workplace”**, en el que trabajaremos las habilidades relacionadas con la competencia comunicación, esencial para coordinarnos con otros cuando trabajamos, y con especial importancia cuando lo hacemos de manera remota y/o asincrónica.

Además, la comunicación es la base sobre la que se construye cualquier otra competencia; sin trabajar en ella tendremos dificultades para ser profesionales que verdaderamente aporten valor.

Gestionar adecuadamente nuestra comunicación para hacerla eficaz nos asegurará relaciones satisfactorias y constructivas con las personas que nos rodean, consiguiendo influir en ellas para obtener mejores resultados. Nos ayudará a coordinarnos con otros, a trabajar en equipo, a vender, a negociar...

¿Por qué la comunicación es importante cuando teletrabajamos?

La comunicación es el vehículo, como hemos señalado, para coordinarnos con otros profesionales, seamos parte de un mismo equipo o no. Además, el contexto y los medios cuando trabajamos en remoto son más complejos que cuando estamos basados en un mismo lugar o cuando coincidimos con los demás en un mismo momento. Tener esto en cuenta, además de desarrollar habilidades básicas como la escucha o la empatía, será esencial para que alcancemos nuestros objetivos.

2. EL PROCESO DE COMUNICACIÓN

La comunicación es un proceso en el que intervienen diferentes elementos, y que deberemos tener en cuenta para conseguir que aquella sea realmente eficaz. Asimismo, reconocer que somos responsables de hacerlo nos ayudará a generar alternativas para comunicarnos cada vez mejor.

Quién es el destinatario de nuestro mensaje, qué contexto, qué código y qué canal son los más adecuados, son preguntas a las que necesariamente hemos de dar respuesta si pretendemos ser competentes en materia de comunicación, pues el mensaje en gran parte vendrá determinado por todo esto.

3. EXPRESARSE EFICAZMENTE

La comunicación mueve el mundo, nos acerca a otros y es la base de las relaciones sociales, por lo que expresarse eficazmente es esencial para desarrollar y mantener relaciones satisfactorias y productivas. Saber los tipos de comunicación que existen y su impacto, o las características de cada medio o canal a utilizar, es clave para conseguir trasladar de manera efectiva a los demás aquello que deseamos.

4. SABER ESCUCHAR

Escuchar es el primer paso para comunicar, ya que nos acerca a los demás y a su visión del mundo, nos enseña la vida desde las gafas del otro, y nos permite encontrar soluciones integrativas. La verdadera comunicación implica la responsabilidad del emisor de utilizar el nivel de escucha adecuado en cada situación, porque escuchar no es nada reactivo, ¡sino todo lo contrario!

Y tú... ¿cómo escuchas?

5. EMPATÍA

La empatía implica no sólo ver el punto de vista de otros, sino ponernos en su lugar, entender profundamente la posición en la que se encuentran, qué piensan y qué sienten, y comunicarnos con ellos desde allí para llegarles de verdad, para conseguir la conexión que buscamos.

¿Sabes cuál es tu nivel de empatía?

6. ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Existen muchos estilos de comunicación, como también existen muchos tipos de emisores, pero tener respeto por uno mismo y por los demás es la clave para unas relaciones sanas y constructivas, ya que implica comunicar lo que realmente pensamos y sentimos, aceptando que cada persona es única y diferente.

Seguro que has escuchado muchas veces eso de que hay que ser asertivos, pero... ¿realmente sabes de qué se trata?

7. FEEDBACK

Si no obtenemos una retroalimentación regular sobre lo que hacemos por parte de los demás, difícilmente sabremos qué estamos haciendo bien, y tenemos que potenciar; o qué estamos haciendo mal, y tenemos que mejorar. Esto es lo que llamamos *feedback*, una herramienta de comunicación esencial para trabajar en relaciones duraderas, constructivas y positivas, por lo que saber utilizarlo (darlo y recibirlo) ayudará a nuestro desempeño profesional y a nuestra satisfacción personal.

TEXTOS MÓDULO 3: TRABAJO EN EQUIPO

1. INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al **módulo 3** del programa **“Digital Workplace”**, en el que trataremos el trabajo en equipo como competencia clave para trabajar en remoto.

Convertir un grupo de personas en un equipo de alto rendimiento es uno de los retos de los profesionales y empresas en la actualidad, ya que implica tanto el éxito en el logro de los objetivos, como el desarrollo del aprendizaje y la motivación de sus miembros durante el proceso.

¿Por qué saber trabajar en equipo es importante para el teletrabajo?

Como seres sociales que somos vivimos continuamente rodeados de otras personas, y en las organizaciones los equipos son esenciales para poder llevar a cabo proyectos de principio a fin. Esto es aplicable tanto si estamos localizados en un mismo sitio, como si trabajamos habitualmente de manera autónoma, aunque en este último caso aprender habilidades específicas para coordinarnos efectivamente con otros de manera virtual será fundamental.

2. GRUPO VS EQUIPO VS RED

Un conjunto de personas que trabajan juntas no constituyen por sí mismas un equipo; para que se considere como tal, deben cumplirse una serie de condicionantes.

Asimismo, entender las diferencias entre grupo, equipo y red es importante, pues dependiendo del caso lo que se espera de nosotros y el propio funcionamiento de sus miembros, individual y colectivamente, será diferente.

3. ÁREAS DE UN EQUIPO EXCELENTE

¿Quieres saber cómo son los equipos excelentes? ¿Te gustaría ser el miembro ideal de cualquier equipo? ¿Quieres que cualquier empresa busque que trabajes para ellos? Te damos las claves para que aprendas a formar parte de equipos excelentes, y llegado el momento, ¡a crearlos!

4. MISIÓN, VISIÓN Y VALORES

¿Qué da coherencia y autenticidad a un equipo? Trabajar en su identidad y en su cohesión implica clarificar y compartir no sólo un objetivo común, sino algo mucho más trascendente y motivador: su misión, su visión y sus valores. ¿Sabes realmente qué significa y para qué sirve cada uno de estos conceptos?

5. RELACIONES INTERPERSONALES PARA LA COOPERACIÓN

Un equipo fuerte a nivel de positividad implica unas relaciones sólidas y que los miembros sean conscientes de la necesidad de cuidarlas, y de fomentar determinadas fortalezas. ¿Quieres saber cómo hacerlo? ¡Adelante! ¡Toma buena nota de lo que hay que trabajar!

6. ORGANIZACIÓN Y COORDINACIÓN DEL FLUJO DE TRABAJO

Un equipo positivo es muy fuerte, pero para convertirse en uno de alto rendimiento también tendrá que trabajar su productividad. Además, trabajar en las fortalezas que le permitan ser un equipo eficiente y exitoso también ayudará a que se mantenga dicha positividad, porque a todos nos gusta alcanzar los objetivos y sentimos una gran satisfacción cuando pertenecemos a un equipo ganador. ¿Tomas nota de cómo hacerlo? Pues... ¡vamos!

7. GESTIÓN DE CONFLICTOS

Convivir con otras personas implica una multiplicidad de puntos de vista, opiniones e intereses, ya que cada uno de nosotros somos seres únicos e irrepetibles. En este contexto es habitual vivir conflictos y encontrar argumentos contrapuestos. En nuestra mano está aprovechar esta oportunidad para aprender de los demás, para desarrollar nuestra creatividad y hacer que los conflictos, como tal, no sean un obstáculo en nuestra relación con ellos, sino una fuente de crecimiento y desarrollo para todos.

TEXTOS MÓDULO 4: GESTIÓN DEL CAMBIO Y PENSAMIENTO CREATIVO

1. INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al **módulo 4**, el último del programa “*Digital Workplace*”, en el que trabajaremos en la gestión del cambio y el pensamiento creativo.

La vida es un cambio continuo, y la era de la globalización y las TIC hace que, además, se trate de un cambio muy rápido, por lo que hoy en día se torna clave ser capaces de buscar y aplicar respuestas ágiles y eficaces frente a situaciones, entornos, personas, responsabilidades y tareas cambiantes.

Asimismo, ver este contexto como aprendizaje nos proporcionará el impulso que necesitamos para ser profesionales competitivos y exitosos.

¿Por qué es importante la gestión del cambio y el pensamiento creativo en el teletrabajo?

Cuando trabajamos en remoto solemos estar a cargo de manera autónoma de tareas y circunstancias en las que el cambio suele ser una constante, como también dependemos en gran medida de cambios que nos vienen de otros. Del mismo modo, nuestra dependencia de la tecnología hace necesario que nos adaptemos continuamente a nuevas plataformas y herramientas.

Así que trabajar en nuestra flexibilidad, en nuestra resiliencia, en nuestra creatividad, y en ser profesionales cada vez más adaptables y enfocados en la mejora continua, nos permitirá en muchos casos ser una opción profesional diferente y ventajosa con respecto a otros.

2. EL CAMBIO

¿Qué actitud tienes ante la vida? ¿Cómo te afectan los pequeños cambios? ¿Estás preparado para cambios más grandes?

Tomar conciencia de nuestras reacciones puede ayudarnos a aprovechar los cambios de manera efectiva, para convertirlos en oportunidades para mejorar y aprender.

3. ZONA DE CONFORT

El conformismo es uno de los enemigos del aprendizaje, del crecimiento personal y de la mejora. Viviendo en él sentimos que tenemos el control de todo y nos acostumbramos a “soportar” lo que conlleva, a ese falso *comfort* que nos permite vivir sin pensar; vamos... ¡la excusa perfecta para no elegir la vida que queremos, para no ponernos en marcha!

Las personas con alto desempeño son talentosas y persistentes "tomadoras de riesgos", de ahí que les guste frecuentar su zona de aprendizaje, saliendo (o ampliando) su zona de confort.

Y tú... ¿dónde te sitúas?

4. FLEXIBILIDAD, ADAPTABILIDAD Y RESILIENCIA

Todos hemos vivido situaciones difíciles e inesperadas a las que hemos tenido que adaptarnos y sobreponernos para poder seguir adelante. Si te sorprende la capacidad de algunas personas para recuperarse y avanzar, te alegrará saber que la resiliencia se puede entrenar y que todos podemos conseguir una actitud más positiva ante la vida. Las personas que se adaptan al contexto y los cambios son las que más posibilidades tienen de “sobrevivir”. ¿Preparado?

5. PROMOVER Y POTENCIAR EL CAMBIO

El cambio no sólo ha de venir de fuera. Como profesionales que aportan valor debemos ser conscientes de la necesidad de compartir nuestro talento con el equipo y la organización, promoviendo y potenciando cambios que provoquen buenos resultados y satisfacción para todos. ¿Sabes cómo hacerlo? ¿Qué elementos habrás de tener en cuenta para que dicho cambio sea efectivo? Aquí te lo contamos.

6. CREATIVIDAD: PENSAMIENTO VERTICAL Y LATERAL

En ocasiones, desde el pensamiento tradicional (o vertical) no conseguimos aportar soluciones a los retos que van surgiendo, ya que continuamente nos enfrentamos a contextos que no habían existido antes. Por este motivo, es necesario buscar nuevas formas de organizar nuestras ideas, de pensar opciones y de tomar decisiones que aseguren el éxito. Es importante pues desarrollar... ¡nuestro pensamiento lateral!

7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

¿Sabes que existe una metodología básica para la resolución de problemas? ¿Cuentas con la actitud para resolver lo que surja, independientemente de los recursos con los que cuentes y la situación en la que te encuentres?

El *problem solving* te ayudará a enfrentarte a situaciones que inicialmente obstaculizan la consecución de tus objetivos, a encontrar soluciones que te permitan sobreponerte a ellas para alcanzar lo que te propones. ¿Quieres saber cómo?

TEXTO INTRODUCTORIO VÍDEO CIERRE

¡Gracias por haber participado en este programa MOOC DIGITAL WORKPLACE!

Ha sido para nosotros un placer haber compartido estas semanas juntos y esperamos que hayas aprovechado bien el tiempo para trabajar en tus competencias. Ahora llega el momento de ponerlas en práctica... ¡y hacerlas visibles!

Cada uno de los conceptos trabajados son pasos que has dado y que te acercan al profesional que quieres ser, al profesional que están buscando las empresas en la actualidad; en definitiva, a poner en valor tu talento siendo cada día más competente y adaptado al entorno digital en el que vivimos.

Se acerca el final de nuestro papel y llega el momento de que tomes protagonismo, de verdad, en tu propio desarrollo, como profesional capaz de teletrabajar o trabajar en remoto de manera eficaz y eficiente.

Gracias por tu tiempo una vez más y... ¡felicidades igualmente por haber llegado hasta aquí!