

## Cuatro Recomendaciones para Disminuir el Estrés de las Reuniones Virtuales

Muchas compañías están tomando medidas para recomendar u ordenar que sus empleados trabajen desde casa. Dejando a un lado la pandemia, trabajar desde casa trae consigo sus propias complicaciones como mover tu trabajo en línea y liderar reuniones virtuales.



Toma un poco de tiempo ajustarse a liderar reuniones en el espacio virtual. Estas recomendaciones pueden facilitar tu trabajo, fortalecer los lazos en equipo y ayudarte a alcanzar los objetivos que te trazaste.

**1. Apréndete las capacidades y limitaciones de tu tecnología.** No importa la plataforma que escojas, Zoom, Skype, Cisco Webex, todas toman un poco de tiempo para aprender todas sus funciones y capacidades. Esto se hace explorando lo que se *puede* y *no se puede* hacer. Busca las respuestas a:

- ¿Cuál es la mejor manera de mandar invitaciones?
- ¿Cuál es el mejor uso para esta plataforma? ¿Por ejemplo, nosotros sentimos que Skype es mejor para reuniones individuales y chats espontáneos y Zoom es mejor para reuniones plenarias con grupos?
- ¿Cuáles son las opciones para compartir pantalla?
- ¿Dónde está la ventana de chat?
- ¿Cómo se puede grabar la reunión?
- ¿Cuál es la calidad de sonido?

**2. Aparta tiempo para planificar.** Esta recomendación no es específica a las reuniones virtuales, pero te ayudará a agudizar tu enfoque especialmente cuando hay distracciones y preocupaciones. Considera:

- ¿Quién debería/estará ahí
- ¿Qué meta quieres alcanzar durante este tiempo?
- ¿Cuál es el plan para llegar ahí?
- ¿Cuanto tiempo te tardara?
- ¿Cómo harás el trabajo en el contexto virtual?
- ¿Qué *harán* los participantes en el contexto virtual?

**3. Ocupa esto como una oportunidad para crear conexiones entre el equipo.** Un colega una vez ofreció el siguiente ejercicio de calentamiento durante una reunión: *toma un momento y mira por tu ventana. Apunta lo que ves en la ventana de chat.* Un ejercicio como este puede rendir comentarios y enseñanzas interesantes acerca de los miembros del equipo y donde viven. Nota: pide que todos mantengan su cámara web encendida.

Cita: “usada (o adaptada) con permiso de Global Learning Partners, Inc.

[www.globallearningpartners.com](http://www.globallearningpartners.com)”

**4. Trabaja en pareja para conducir esta reunión.** Tener un socio con quien consultar ideas e inquietudes y dar soporte puede ser de mucha utilidad. Un socio te puede ayudar a ahorrar tiempo y evitar distracciones y bochornos si algo no sale bien. Estas parejas pueden ayudar a:

- administrar la ventana de chat,
- tomar notas,
- encargarse de asuntos tecnológicos
- darle la bienvenida a los que llegan tarde.

Ofrecemos estas recomendaciones con la esperanza de aliviar tu estrés durante este tiempo. Ojala que te ayuden a descubrir nuevas oportunidades en el trabajo y las reuniones virtuales.