

GUÍA PARA TRABAJAR DESDE CASA

Consejos para mantenerse conectado y productivo cuando trabaja desde casa.

Consejos prácticos para trabajar en casa



Optimizar la acústica en casa

- **Optimizar la acústica en casa:** compruebe la acústica en su casa oficina o trabajo considere poner algunos muebles suaves en el espacio. Recuerde, superficies duras pueden crear reverberación y distorsionar la calidad del sonido.
 - Por ejemplo si la habitación donde trabaja tiene pisos de baldosas o madera usted puede añadir una alfombra que le puede ayudar a reducir la reverberación. O si usted tiene ventanas grandes en su habitación, añadir cortinas puede ayudar a mejorar su ambiente para escuchar.
- **Buena iluminación:** el uso de su visión le ayudará a compensar la pérdida auditiva, asegurándose que su espacio de trabajo tiene buena iluminación. Ésta será particularmente útil durante las video llamadas o reuniones.



Obsérvese y establezca una rutina diaria

- Así como un ambiente optimo para escuchar es importante para el trabajo y la productividad además de eso es importante que también revise su bienestar físico y mental.
- **Mantener una rutina:** Trabajando desde casa no quiere decir que trabaje a todas horas. Tome descansos apropiados durante el día y establezca las horas formales de trabajo. Es importante que se desconecte y se relaje, para estar listo para el próximo día.
- **Tome descansos auditivos:** Trabajar desde casa puede resultar en el uso de más teléfono o videoconferencias a lo largo de el día. Esto puede ser agotador para cualquiera no solo para alguien con pérdida auditiva. No se olvide de eso, le toma mucho trabajo a su cerebro procesar un discurso sin la ayuda de señales visuales. Por eso es importante darse un tiempo para descansar. Algunas veces todo lo que necesita son unos minutos de paz y tranquilidad para refrescarse.

Reuniones eficaces y eficientes



Informe a sus colegas y clientes que tiene una pérdida auditiva

- Informar a sus colegas y clientes que tiene una pérdida auditiva y los tipos de situaciones que son desafiantes para usted tal como llamadas manos libres o hablar simultáneamente. Las personas pueden ser muy complaciente, siempre y cuando sean conscientes de sus desafíos.
- No tema educar a sus socios conversacionales en estrategias para hacer que escuchar le sea más fácil. Pida que le hablen lenta y claramente y si están tomando la llamada en un entorno con un mucho ruido de fondo, pídeles reprogramar su llamada en una hora en dónde ellos puedan estar en un ambiente tranquilo.



Uso de plataformas de Video y mensajería instantánea

- **Video:** si es posible, haga arreglos para realizar videoconferencias. No solo promueve el compromiso con sus colegas o clientes, sino que puede facilitar la comunicación durante las reuniones. Las videollamadas le permitirán utilizar señales visuales como los labios, los movimientos faciales, los gestos y el lenguaje corporal del hablante. Además, si tiene varias personas en una llamada de conferencia, le será más fácil identificar quién está hablando en un momento dado.
- **Tip:** Incluso cuando use el video, aliente a los compañeros de comunicación a hablar de frente, hablar fuerte o hablar más lentamente.
- Aplicaciones de mensajería: se recomienda que utilice tecnologías complementarias de mensajería instantánea como Skype para complementar sus comunicaciones verbales.



Solicite una agenda de reunión

- Solicite una agenda al organizador de la reunión. Si bien esta es generalmente una buena práctica comercial, le ayuda a preparar información sobre los temas que se discutirán y brinda orientación sobre lo que se podría decir durante la reunión.
- **Propina:** Antes de su reunión, comuníquese con el organizador de la reunión y pregúntele si pueden compartir cualquier material de presentación. Esto le permitirá revisar la información por adelantado y anticiparse mejor a lo que se puede discutir.



Transmita conversaciones directamente a su procesador de sonido

- Transmita llamadas telefónicas y videollamadas directamente a su procesador de sonido Cochlear™ Nucleus® 7 o al procesador de sonido Baha® 5 desde dispositivos Apple o Android™ compatibles* utilizando la aplicación inteligente o el clip para teléfono inalámbrico Cochlear.



Conecte directamente su procesador de sonido a su computadora portátil

- Puede usar sus accesorios Cochlear True Wireless™ para transmitir directamente audio y media desde su computadora a su procesador de sonido. Esto no solo puede ayudarlo con las videoconferencias, las reuniones y las llamadas en línea, sino que también lo alerta sobre las notificaciones de mensajería instantánea o correo electrónico.
- **Mini Micrófono 2+:** Asegúrese de que su procesador de sonido Nucleus 7, Nucleus 6, Kanso o el procesador de sonido Baha 5 estén emparejados * correctamente. Luego inserte el cable accesorio de 2.5 mm que viene con su Mini Mic 2+ en la toma de auriculares de su computadora y conecte el otro extremo al Mini Mic 2+.
- **Clip para Teléfono:** Asegúrese de que su procesador de sonido Nucleus 7, Nucleus 6, Kanso o el procesador de sonido Baha 5 estén emparejados * correctamente y que la funcionalidad Bluetooth® en su computadora esté habilitada. En su computadora, busque dispositivos Bluetooth que estén disponibles y seleccione "Teléfono con audífonos" de la lista de dispositivos Bluetooth.



Haga uso de un software de gestión de proyectos.

- Manténgase productivo y conectado con su equipo utilizando el software de gestión de proyectos. Puede ver fácilmente en qué están trabajando los miembros de su equipo, agregar comentarios, ver los próximos plazos y seguir el progreso de los proyectos colectivos. Esto puede ayudar a reducir la frecuencia de las llamadas telefónicas, al tiempo que mantiene la colaboración del equipo.
- **TIP:** Si no tiene acceso a un software de gestión de proyectos a través del trabajo, hay una serie de herramientas gratuitas disponibles en línea como Taiga O Trello.

Para más información contacte a Cochlear o el representante local autorizado.



Cochlear®

Hear now. And always

Hear now. And always

Como líder mundial en soluciones auditivas implantables, Cochlear se dedica a ayudar a personas que padecen hipoacusia de moderada a profunda a disfrutar de una vida llena de audición. Hemos proporcionado más de 600.000 dispositivos implantables que han ayudado a personas de todas las edades a oír y a conectar con las oportunidades que brinda la vida.

Deseamos brindar a la gente la mejor experiencia auditiva para toda la vida y acceso a las innovaciones tecnológicas futuras. Contamos con la mejor red clínica de investigación y apoyo del sector.

Esta es la razón por la que la mayoría de la gente prefiere a Cochlear por encima del resto de marcas de implantes auditivos.

www.cochlear.com/la/home

Síguenos en:    

 **Cochlear Ltd** (ABN 96 002 618 073) 1 University Avenue, Macquarie University, NSW 2109, Australia Tel: +61 2 9428 6555
Cochlear Latinoamérica International Business Park, Edificio 3835, Oficina 403, Panamá Pacífico, Panamá Tel: +507 830 6220
Cochlear Colombia Avenida Carrera 9 #115-06 Of. 1201 Edificio Tierra Firme, Bogotá D.C., Colombia Tel: (+57) 315 339 7169, (+57) 315 332 5483
Cochlear México Tamaulipas #150, Piso 9, Torre A Colonia Hipódromo Condesa, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06170, CDMX Tel: +52 5552414500

Pida consejo a su profesional de la salud acerca de los tratamientos para la hipoacusia. Los resultados pueden variar, y el profesional de la salud le indicará qué factores pueden afectar a sus resultados. Lea siempre las instrucciones de uso. No todos los productos están disponibles en todos los países. Si desea obtener información sobre los productos, póngase en contacto con el representante local de Cochlear

* Cochlear revisa y analiza de manera continua los nuevos dispositivos y sistemas operativos a medida que estos están disponibles. Para obtener la información más reciente sobre compatibilidad, consulte www.cochlear.com/compatibility

Cochlear, Cochlear, 科利耳, コクレア, 코클리어 Hear now. And always, el logotipo elíptico y las marcas con un símbolo ® o ™ son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Cochlear Bone Anchored Solutions AB o Cochlear Limited (a menos que se indique lo contrario).