



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

# Disfrutar el trabajo remoto es posible

**Debemos centrarnos en que,**  
gracias a el aislamiento, estamos haciendo  
un bien para los demás y la sociedad,  
que estamos haciendo algo que es esencial  
para el bien común

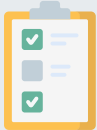




**Empieza temprano:** es importante tener una lista de tareas preparadas para cuando comiences la jornada. Esto te permitirá progresar gradualmente a lo largo del día.



**Prepárate como si fueras para la oficina:** alista tu jornada desde el día antes. Programa la alarma, toma el desayuno y ponte ropa adecuada.



**Estructura tu día como lo harías en la oficina:** organízate y segmenta bien tus tareas y horarios. Crea eventos personales y recordatorios para actuar. Esto evitará que pierdas el enfoque de trabajo.



**Limita el uso de las redes sociales:** la facilidad de acceso y navegación de las redes sociales puede ir en contra de tu productividad. Desactiva los accesos directos de tu navegador y cierra las sesiones de tus cuentas.



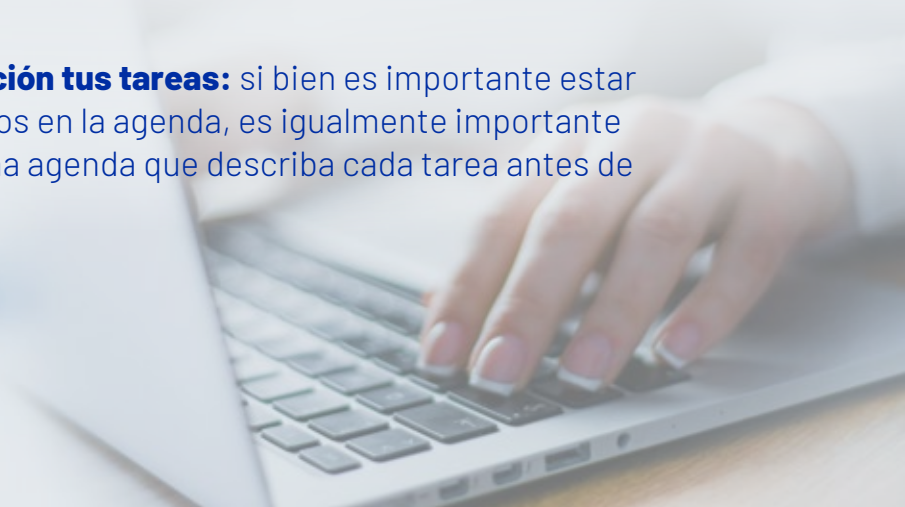
**Comprométete a hacer más:** es conveniente ponerte metas altas en tus tareas laborales. Aun cuando no termines toda la lista de actividades que tenías previstas, acabarás haciendo más que si tus objetivos no fueran tan ambiciosos.



**Trabaja cuando seas más productivo:** es aconsejable reservar las tareas más difíciles para tu momento más productivo del día. Para tus periodos de mayor lentitud, realiza las tareas más sencillas.



**Planifica con anticipación tus tareas:** si bien es importante estar abiertos a hacer cambios en la agenda, es igualmente importante comprometerse con una agenda que describa cada tarea antes de comenzar.





**Utiliza la tecnología para mantenerte conectado:** no debes estar desconectado de lo que sucede en la oficina. Comunícate con tus compañeros de trabajo a través de Teams.



**La música es una buena opción:** puedes escuchar música que coincida con el ritmo del proyecto en el que estás trabajando. Probablemente, la música instrumental te ayude a concentrarte más.



**Sé claro con las personas que comparten tu espacio con lo que quieres:** si tienes compañía en tu casa o espacio de trabajo, debes dejar claro que respeten tu espacio y tiempo de actividad.



**Haz tiempos de descanso:** trabajar en casa no debe ser impedimento para tomarte un tiempo de descanso. Aléjate del computador, realiza una actividad diferente o comparte tiempo con otras personas de la casa. De acuerdo a la actividad que estés realizando, haz una pausa saludable de 10 minutos con aquella actividad que te genere bienestar. (2 veces durante tu jornada laboral)



**Escoge una hora de finalización del trabajo:** trabajar desde casa puede acabar siendo una actividad demasiado absorbente que incluso te haga dilatar en exceso el tiempo de labor. Ponte una alarma al final del día que señale que tu jornada laboral acaba.



**Ubica eficientemente tus elementos de trabajo:** verifica que la silla que vas a utilizar sea estable, que su altura este acorde a la mesa en la que vas a apoyar los elementos de trabajo (computador, teclado, mouse). Ten en cuenta que los cables deben estar bajo la superficie de trabajo recogidos para evitar accidentes.



**Usa manos libres:** al hacer uso del teléfono o al realizar video llamadas es ideal que cuentes con manos libres.

