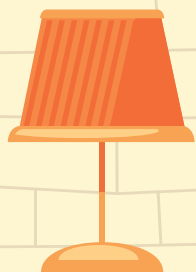


# Guía de Teletrabajo

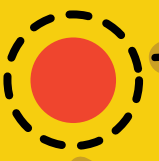




1. Ten un horario de oficina



2. Planea y estructura tu día laboral.

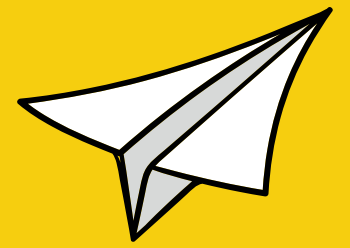


4. Aparta un lugar designado para trabajar.

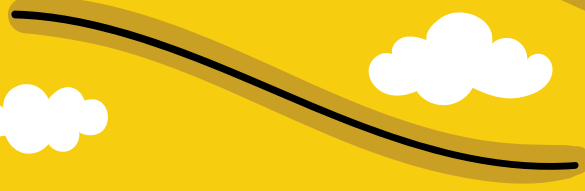
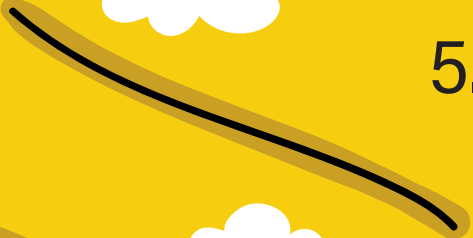
3. Vístete para impresionar.



6. Evita las distracciones.



5. Toma descansos.



# 1 ■ Ten un horario de oficina.

Haz tu mejor esfuerzo para tener horas laborales y atente a ese horario. Luego intenta dejar el trabajo en la “oficina” y despegate del teléfono o ponlo en silencio el resto del día. Date algo de tiempo para recargar pilas y ser más productivo, y saltarás de la cama por la mañana con las ideas claras.



# 2. ■ Planea y estructura tu día laboral.

La parte más difícil es decidir qué hacer. No puedes ir a ciegas, tienes que saber qué vas a hacer cada día.

El día anterior dedica 5 minutos a escribir de forma muy específica las acciones que vas a realizar al día siguiente.



# 3. Vístete para impresionar.

Aunque sea muy tentador quedarte en pijamas todo el día, éste no es el mejor hábito laboral. La forma en la que te vistes te afecta psicológicamente.

Tómate el tiempo para bañarte, desayunar, lavarte los dientes y vestirte para que sientas más confianza.



# 4 ■ Aparta un lugar

El lugar de tu casa en el que trabajas debe ser solo para trabajar, y no debes utilizar el resto, como la cama o el sofá delante de la televisión, para trabajar. Mantén los espacios separados para que los límites entre el trabajo y la vida en casa estén claramente definidos.



# 5 ■ Toma descansos.

Aparta tiempo para breaks a lo largo del día. Levántate de tu escritorio, estírate o camina alrededor de la casa o en la calle.

Toma un break para comer y disfruta de un buena comida.



# 6. Evita las distracciones.

En casa es fácil distraerse, porque siempre hay cosas que hacer, haz tu mejor esfuerzo para ponerlas en pausa hasta que te vayas a “casa” en la tarde.

Pon una alarma en tu celular o computadora. No pierdas el tiempo en actividades que son contraproducentes para tu éxito.

