

# 5 CLAVES PARA SER PRODUCTIVO TRABAJANDO DESDE CASA

A través de estas claves podrás ayudar a tu equipo a que el trabajo a distancia sea igual de eficiente y productivo que cuando están juntos en la oficina.

Que la distancia no sea un impedimento para seguir haciendo una #SinergiaPositiva

**SINERGIAS POSITIVAS**

Tomado del libro "Driven to Distraction at Work" de Ned Hallowell.



## ESTABLECE UN HORARIO

Comienza el día manteniendo tu rutina normal de levantada y luego organiza tu agenda del día.

Te ayudará a que estés enfocado y motivado durante.



## MANTENTE CONECTADO

Aunque no tengas actividades que requieran estar cara a cara con otra persona, planifica reuniones telefónicas con clientes y compañeros de trabajo.



## TOMA DESCANSOS

El cerebro es como cualquier otro órgano y necesita momentos de descanso durante el día.

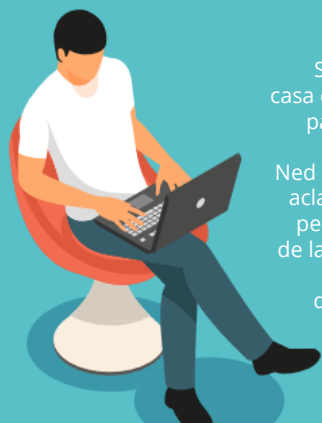
Aun cuando sientas que debes demostrar que eres productivo trabajando desde casa, recuerda que incluso las personas más productivas saben que es bueno descansar de vez en cuando.



## ESTABLECE LÍMITES CLAROS

Sabemos que estar en casa es una gran tentación para hacer otras cosas.

Ned Hallowell recomienda aclarar las expectativas y pedirle a los integrantes de la familia que respeten los horarios que haz definido para trabajar.



## CELEBRA TUS LOGROS

Al final del día, observa todo lo que lograste, marca en tu lista de actividades las tareas que terminaste y reflexiona acerca de qué aprendiste.

Te ayudará a mantener un buen ritmo para el siguiente día.

