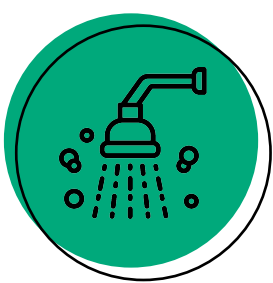


CONSEJOS PARA DESARROLLAR UNA RUTINA DE BUENOS HÁBITOS EN EL TELETRABAJO



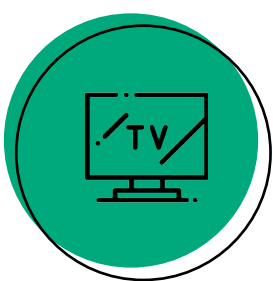
Arréglate como si fueras al trabajo.

Aunque estés en casa y sea cómodo trabajar en pijama, toma un baño, esto te ayudará a estar más activo.



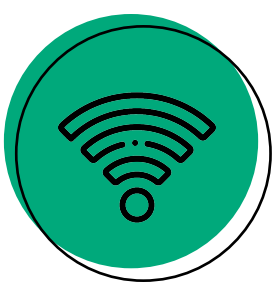
Buscar una posición cómoda.

Adecua un espacio para realizar el trabajo, de preferencia que esté bien iluminado. Evita trabajar desde la cama o sillones, pues la posición podría provocar alguna contractura en el cuello y/o espalda.



Minimizar las distracciones e interrupciones.

Lo mejor es evitar tener la televisión prendida o el volumen de la música muy alto. Se debe recordar que ahora más que nunca se necesita estar concentrado, así que se debe crear un ambiente óptimo.



Revisar que cuentas con lo mínimo indispensable.

Es importante revisar que cuentas con las herramientas adecuadas y necesarias para realizar el trabajo remoto, desde tener una computadora en buen estado hasta conexión a internet.