

# Claves

## PARA TRABAJAR DESDE CASA

de manera eficaz



### Ponte el despertador

Márcate unos horarios. Por supuesto, no es necesario que te despiertes a la misma hora que lo harías si necesitas vestirme, coger el coche y llegar a tiempo a la oficina. Pero tu jornada laboral debería empezar, como tarde, a las 9:00 horas.



### Gestiona tus tareas

Es imprescindible que lleves un control meticuloso y exhaustivo de las tareas que tienes pendientes. Ten en cuenta que no cuentas con nadie que te lo pueda recordar y que es la forma más práctica de tener un sistema efectivo y gestionar correctamente el tiempo.



### Vístete y arréglate

Aunque nadie te esté viendo, no es bueno trabajar en pijama. Ponte ropa de calle y así te mentalizarás de que estás trabajando y tendrás una actitud mucho más activa.



### Reserva un espacio

Es importante que tengas un lugar para trabajar en el que te puedas olvidar del entorno doméstico y te centres en tus tareas. Así evitarás ir rotando de sitio y perder tiempo, además de tener a mano todo lo que necesitas.



### Haz descansos

Al igual que en la oficina, márcate unas horas de trabajo que siempre tienen que ir acompañadas de sus respectivos descansos: para tomarte un café, hacer una llamada personal, comer o bien desconectar un rato dando un corto paseo. Deja claro a tu entorno más cercano cuáles son esos horarios para que ellos también lo respeten.



### Mantente conectado

La comunicación es esencial. El que no estés en la oficina es una razón de más para mantenerte al teléfono y comunicarte continuamente con compañeros, jefes y clientes.  
**¡La tecnología nos facilita enormemente este punto!**