



# GUÍA PARA TRABAJAR DESDE TU CASA

**Prepárate para el día, marca los límites y establece  
las rutinas.**

**División de Administración y Finanzas  
Departamento de Gestión y Desarrollo de Personas**

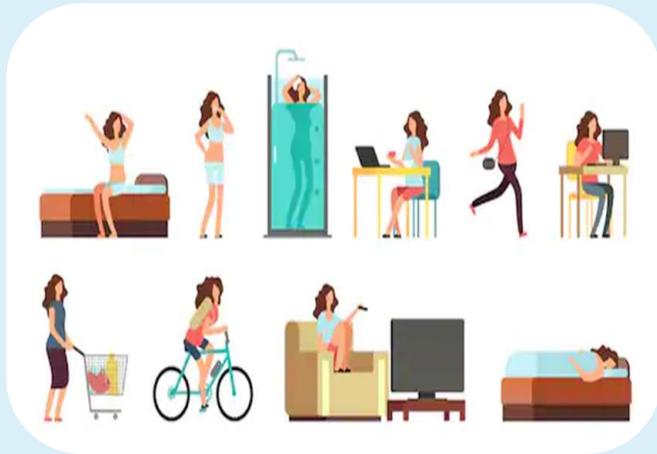
# 1. Ten un espacio dedicado al Teletrabajo

- Escoge una parte de tu casa donde tengas todo lo necesario para trabajar.
- Procura que sea un lugar bien iluminado.
- Evita los reflejos en la pantalla, mantén el orden y la limpieza.
- Intenta que tu estación de trabajo no esté en la habitación donde duermes, para así generar un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal.



# 2. Establece un horario

## RUTINAS AM



Realiza las mismas tareas como si tuvieras que desplazarte a tu lugar de trabajo.



Levántate, desayuna, dúchate, péinate, lávate los dientes y vístete como si fueras a acudir a la oficina.



Es muy recomendable que **NO** trabajes en pijama.



**IMPORTANTE** Define las horas en que vas a trabajar. Sé estricto, o **trabajarás de más.**

# 3. Planifica el trabajo y reporta a tus jefaturas



Establece un horario de inicio y termino de la jornada



Planifica que harás cada día



Genera metas de avances diarios y objetivos semanales, ya que te permitirá mantenerte motivado/a

# 4. Contacto con el equipo de trabajo

Trata de mantener contacto con tus compañeros de trabajo y jefatura, es recomendable hacer llamadas y/o vídeo llamadas, para evitar el aislamiento y percibir que se trabaja en compañía de un equipo



## 5. Lugar limpio y ordenado

Durante los días de teletrabajo intenta mantener el lugar donde trabajarás limpio y ordenado



## 6. Ventila y respira

Ventila tu espacio de trabajo, ubícate cerca de donde puedas respirar aire fresco, ya sea por la ventana o balcón



# 7. Toma descansos



Desconéctate diez minutos cada dos horas.



Deja lo que estés haciendo, cierra la puerta del estudio, cambia de ambiente y realiza otra actividad durante ese tiempo.



Marca un momento a la mitad de la jornada en que puedas caminar, aunque sea dentro de casa, por el salón o el pasillo.



Haz una pausa de al menos unos 30 minutos entre jornadas

## 8. Evita distracciones



La música puede ayudar a concentrarte y evitar distracciones.



En general, evita emisiones que tengan cortes publicitarios, pensados para captar tu atención.

# 9. Come bien



Controla el picoteo.



Prepara lo que vayas a comer durante la jornada y **NO** comas en la mesa de trabajo



Evita poner al alcance de tu mano snacks y alimentos 'basura'. Las zanahorias o la fruta son una gran opción.



Mantente hidratado y come por lo menos 3 comidas al día (desayuno, almuerzo, y cena)



**NO** almorzar frente al computador, el almuerzo es un momento de descanso que debes cumplir

# 10. El final de la jornada



Si piensas que es necesario, pon una alarma que te avise.



Cuando llegue ese momento, despídete de los compañeros, abandona los 'chats', desconéctalo todo y apaga los equipos hasta el próximo día.

## ¿Te das cuenta?

Todo se redujo a un espacio donde teniendo autos no los puedes usar, **teniendo dinero no puedes salir a gastarlo**, teniendo ropa de moda te pones cosas cómodas que ni combinan, teniendo joyas ni las luces y podría seguir la lista.

Hoy estas en tu hogar con lo básico y cuidando de ti y los tuyos.

**¿No te parece una gran lección que nos da la vida?**

**A continuación**, te dejamos una **GUÍA** para que puedas conectarte, disfrutar de las cosas simples de la vida y ser felices con lo que tenemos a nuestro alrededor

# INSTRUCCIONES PARA EL ALMA



Transforma tu casa en el mejor lugar del mundo. No tendrás otro lugar mejor estos días



**NO** te desesperes, **NO** entres en pánico, **NO** tengas miedo ... **TODO PASARÁ**



**NO** te abandones, báñate, perfúmame, ponte linda(o)

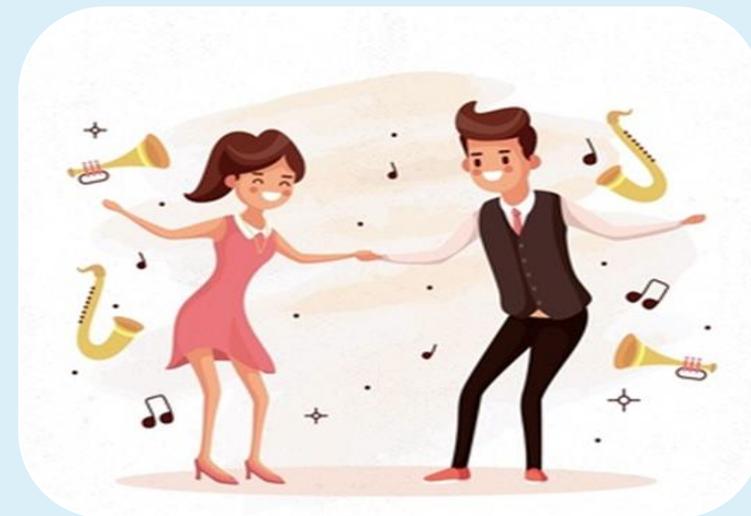
# INSTRUCCIONES PARA EL ALMA



Lee mucho, la poesía es útil para la emergencia y una buena novela te acaricia tu alma



Escucha música siempre y no te avergüences de poner varias veces la canción que tanto te gusta



Anímate hacer cosas que siempre quisiste, pero no tuviste tiempo, como: dibujar, bailar, pintar o cantar

# INSTRUCCIONES PARA EL ALMA



Salé a tu patio, balcón, terraza o simplemente abre las ventanas y respira hondo: **estas vivo(a)**



Disfruta de una buena película



Recuerda que radio es una fiel compañía

# INSTRUCCIONES PARA EL ALMA



Cocina la comida que más te guste



**NO** recibas visitas de nadie, no visites a tus padres y abuelos, aunque te duela



Tú casa es tu refugio, el mío y el nuestro. No te sientas solo ¡Estamos igual!

**¡UN ABRAZO A LA DISTANCIA!**

## **“La solución esta en nuestras manos ...**

Nosotros decidimos de qué lado estar y de qué lado ver esta situación.

Todos nos sentimos vulnerables, cuidémonos y cuidemos a nuestros seres queridos, pero no debemos dejar que esto nos apague y nos ponga del lado de la oscuridad.

Podemos mantener nuestra luz interior encendida a pesar de esto, seamos más humanos, más compasivos y más colaboradores unos con los otros.

Algo nos esta enseñando.

**¿Qué te esta enseñando a ti?**

**¿Qué me esta ensañando a mi?**

Esto pasará, y cuando pase habremos aprendido a ver todo diferente, seremos una mejor versión de nosotros mismos y valoraremos aún más lo que damos por sentado.

Que estos días sean para entender que no estamos encerrados, estamos en un pequeño retiro que nos ayudará a regresar a lo esencial y nuestra luz brillara aún más.”