



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS EN TELETRABAJO

Preparando el día



Mantén tu lugar de trabajo lo más **limpio y ordenado** que puedas



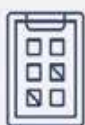
De ser posible, **no trabajes en la misma habitación donde duermes**, ya que esto ayudará a generar un límite entre lo laboral y doméstico, generando un distanciamiento psicológico con el trabajo. Además, ayudará a que cuando acabe el horario laboral puedas simplemente "dejar de ver" el lugar de trabajo



Si no puedes dejar de trabajar en la misma habitación donde duermes, trata de **separar visualmente** (por ejemplo, con un mueble) el lugar donde trabajarás y donde dormirás

Trabajando

Al momento de trabajar en casa en largos periodos de tiempo es importante tener claro tu horario de inicio - término y cumplirlo, esto te ayudará a organizar mejor tu tiempo libre y eliminar interrupciones que interfieran en el trabajo



Planifica qué harás cada día, separando la mañana en dos, contando con el almuerzo y luego separando la tarde en dos de nuevo



Genera pausas en cada separación de la mañana y tarde, que idealmente no impliquen trabajo doméstico



Genera "hitos de avance", ya que te permitirá un seguimiento efectivo de tus tareas a desarrollar



Planificar y estructurar tus pausas ayudarán a que tu productividad no disminuya con el paso de las horas



Determina tus objetivos, estableciendo para cada uno de ellos un plazo de desarrollo (diario, semanal, mensual)



Descansa entre 8 a 10 minutos después de una hora de trabajo de digitación intensa