

Tips sobre Trabajo en Remoto

El trabajo en remoto permite, si se gestiona de manera adecuada, la obtención de un mayor equilibrio entre la vida personal y laboral, aporta autonomía, fomenta la autogestión y permite el desarrollo de nuevas habilidades.

Pero es necesario tener en cuenta algunos puntos para asegurar la obtención de estas ventajas y hacer frente a los posibles inconvenientes:



Organización y disciplina: Recuerda planificar tus horarios de trabajo para poder seguir cumpliendo con los objetivos establecidos sin caer en la procrastinación. Establece rutinas que faciliten la concentración y realiza planificación en base a objetivos y tareas semanal y diariamente.



Adecúa el espacio físico: Es importante contar con un espacio destinado a las actividades laborales, recuerda mantener orden en este espacio y durante las horas de trabajo utilízalo *solo* para tareas relacionadas con el mismo.



Mantén comunicación con tus compañeros de trabajo: Uno de los riesgos del trabajo en remoto es la sensación de aislamiento que puede aparecer, recuerda mantener la comunicación fluida con los demás compañeros de trabajo, fomentando y construyendo un clima de confianza y compromiso que te aportará beneficios a nivel social y emocional.



Deja tiempo para pausas y desconexión digital: Son importantes para el descanso del cerebro y la vista, aumentan la eficiencia y la productividad y ayudan a mejorar la calidad del sueño.