

8 Buenas Prácticas para Trabajar desde Casa

1 Planifique su día y establezca su horario laboral



Asegúrese de fijar un lapso de tiempo para cada una de las actividades del día. Elabore listas de tareas y compártalas con su gerente. Defina momentos de revisión para asegurarse de que está alineado con su plan. Esto le permitirá minimizar las distracciones y maximizar los tiempos de producción.

2 Defina un área de trabajo



Asegúrese de tener un área de trabajo adecuada y ergonómica: algunos trucos contribuirán a garantizar la distancia adecuada de la pantalla y una postura correcta. Asegúrese de que su área de trabajo se vea profesional y agradable.

3 Informe a su familia sobre su horario laboral



Asegúrese de que su familia conozca su horario laboral para ayudarlos a respetar su cronograma.

4 Cuídese bien



Mantenga un estilo de vida saludable. Cuando planifique su día, asegúrese de tomar descansos cada dos horas. Dedique tiempo para levantarse de su escritorio y estirarse. Trabajar en casa podría llevarlo a un estilo de vida sedentario (¡sin mencionar lo cerca que está la cocina y el refrigerador!). Dedique tiempo para hacer ejercicios de manera regular, asegúrese de tener bocadillos saludables en casa y recuerde tomar abundante agua.

5 Manténgase conectado



Planifique tiempo para hablar con su equipo todos los días o de día por medio. Recuerde utilizar carpetas comunes y sincronizar los archivos. Asegúrese de que sea fácil comunicarse con usted por correo electrónico, teléfono, MS Teams, WebEx, Skype, etc.

6 Mejore sus habilidades de comunicación



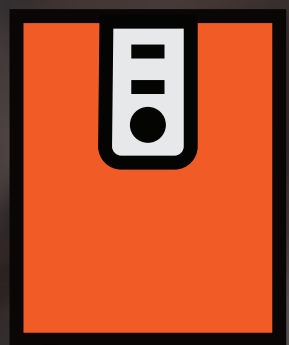
Debido a que trabajará de forma remota, necesitará excelentes habilidades de comunicación. Con frecuencia, no contará con las señales visuales y verbales que normalmente ayudan a guiar una conversación. Usted necesitará asegurarse de poder transmitir su mensaje de forma clara y concisa.

7 Evite hacer varias tareas a la vez para mantenerse concentrado



Es fácil comenzar un proyecto y luego pasar a otro sin haber terminado el primero. Manténgase concentrado en la actividad. Esto le ayudará a cumplir la cantidad esperada de tareas diarias.

8 Utilice el UPS correcto para trabajar desde casa



¿Alguna vez ha estado trabajando desde casa e inesperadamente ocurrió un corte eléctrico y perdió toda su información? Asegúrese de proteger el suministro eléctrico para salvaguardar sus datos y su equipo. Una unidad de suministro ininterrumpido de energía (UPS) con una topología interactiva ofrece una protección confiable y rentable contra sobretensiones, caídas de tensión y cortes eléctricos. Esto le permitirá guardar el trabajo en curso y apagar el equipo conectado de forma correcta.