



AnyTech365 HomeOffice

9 CONSEJOS PARA SER PRODUCTIVO  
TRABAJANDO DESDE CASA

[www.anytech365.com/homeoffice](http://www.anytech365.com/homeoffice)

# BENEFICIOS DE TRABAJAR DESDE CASA

Ahorre tiempo y dinero

Trabaje en un área cómoda

Decida dónde y cómo



# SEA CONSCIENTE DE POSIBLES DISTRACCIONES

Lea este manual y aprenda  
cómo evitarlas

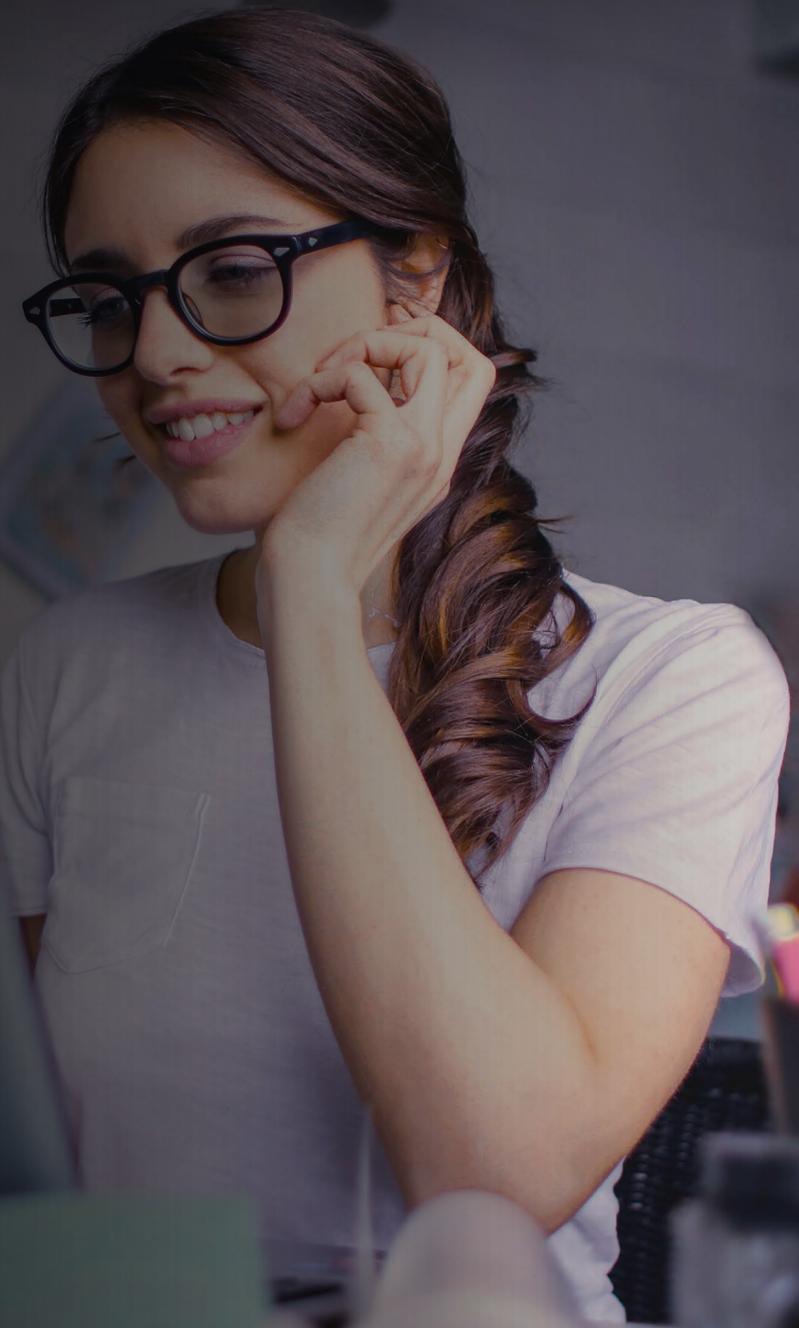
# 1. RECLAME SU ESPACIO

## Hágalo suyo

Encuentre un lugar silencioso, manténgase fuera de las áreas ocupadas, tal vez pueda pintar su espacio de un color relajante, como el verde.

## Organice su escritorio

Quite todas las cosas que no necesite.



## 2. ORGANICE SU HORARIO DE TRABAJO

Antes de comenzar, elabore una lista de tareas para hacer

Tome 10 minutos para escribir su plan del día.

Tome otros 5 minutos para destacar las tareas esenciales... demasiadas tareas pueden arruinarle el día.

### 3. SEPARE EL TRABAJO DE SU ÁMBITO PRIVADO

Intente mantener cualquier distracción lejos de su ordenador de Home Office... ver fotos de sus últimas vacaciones puede estar bien, pero hará que se desconcentre.



## 4. ELIJA ROPA ADECUADA

Es muy cómodo estar en pijama todo el día... pero no muy productivo.



## 5. TOME UN DESCANSO

Planifique sus descansos. Levantarse cada 10 minutos para comer o beber le hará menos productivo.

Deje que sus ojos descansen de la pantalla de vez en cuando.



## 6. DESHÁGASE DE RUIDOS

Desconecte su teléfono fijo, ponga su móvil en silencio y cierre la puerta.

Limite su interacción con la familia exclusivamente a los descansos.



## 7. PRÉMIESE

Las recompensas funcionan muy bien como motivación.

Si logra su objetivo de la mañana, tal vez podría tomarse un descanso más largo durante la comida para echar un vistazo a sus redes sociales.

## 8. MANTÉNGASE EN CONTACTO

Manténgase en contacto con sus compañeros de trabajo

Una idea podría ser quedar para tomar un café virtual por la mañana y hablar sobre sus objetivos y tareas planeadas.

## 9. DESCONECTE

Cuando su tiempo de trabajo haya terminado, apague su ordenador.

Desconecte, juegue con sus niños, cocine algo rico o lea un buen libro.





**¿NECESITA AYUDA**  
para montar su Home Office?

# ¿ESTÁ PREOCUPADO

de que su Home Office no sea seguro, eficaz o tal vez sólo tenga preguntas y dudas?





# LLÁMENOS HOY

Le ayudamos a montar y a probar su Home Office.

Le garantizamos un ambiente seguro y eficaz.

Ofrecemos trucos y consejos útiles.

Estamos aquí para ayudarle 24/7

[www.anytech365.com/homeoffice](http://www.anytech365.com/homeoffice)