

Esta es tu guía

Sigue estos consejos y da lo mejor de ti.



Establece reglas en casa

- Habla con tus familiares
- Determina tu horario de trabajo
- Evita las interrupciones



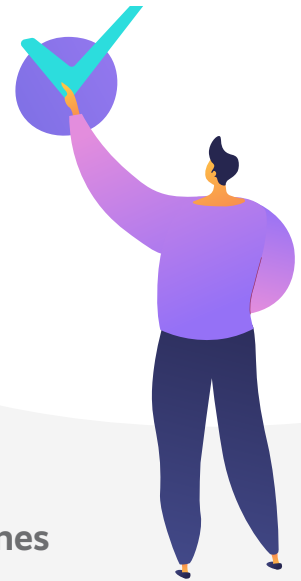
Organiza tu día

- Levántate, haz ejercicio y arréglate
- Organiza tu día como si fueras a la oficina
- Prioriza tus tareas o actividades
- Al finalizar tu día, realiza una lista de pendientes



Elige el mejor espacio para ti

- Sin distractores
- Alejado de tu dormitorio
- Acondiciona un archivador con seguro
- Busca buenas fuentes de luz
- Una silla ajustable te favorecerá



Mantén contacto con tu equipo de trabajo

- Por teléfono, videoconferencia o correo electrónico
- Organiza reuniones de trabajo y de esparcimiento
- Haz ejercicio con compañeros
- Asiste a reuniones sociales de la empresa



En reuniones virtuales

- Usa audífonos
- Silencia el micrófono
- Coloca la cámara a la altura del pecho



Medios de comunicación

- Correo electrónico
- Teams
- Zoom
- Telegram

Si tienes alguna duda acércate a tu Líder o Capital Humano.

Ahora sí ¡vamos a conectarnos!

CUÉNTANOS

