

# Súper Productivo: Cómo trabajar exitosamente desde casa.

## Optimiza tu Trabajo y tu Bienestar

IBI – Abril 27, 2020



### Estructura

#### Rutina de las mañanas

Levántate como si fueras a la oficina.

Dúchate y Vístete con ropa de calle.

¿Cómo puedes darle la señal a tu cerebro de que es hora de trabajar?

#### ¿En dónde trabajar?

Crea un espacio dedicado al trabajo (de ser posible).

Considera utilizar audífonos.

Letrero que denote disponibilidad.

#### Identifica los obstáculos para ser productivo

Hijos, TV, juegos de video, cocina, cama, etc.

#### ¿Cómo realizar mejor tu trabajo?

Planea tu día la noche anterior.

Realiza tu trabajo más desafiante en tu horario de máximo desempeño.

Toma descansos – utiliza la técnica de pomodoro.

Crea una estructura para los chicos que están tomando clases en casa.

#### Crea límites

¿Cómo puedes resistir la urgencia de ver constantemente Netflix, comer, jugar video juegos?

¿Puedes poner límites para ti?

#### Finalizar el día laboral

¿Cómo puedes dar la señal a tu cerebro de que terminó el día laboral?

Crea un plan o una lista para el siguiente día.

Apaga la luz y la computadora en tu lugar de trabajo.

### Conexión

#### Evita el aislamiento

Trabajar desde casa puede resultar solitario. ¿Cómo puedes evitarlo y mantenerte conectado con otros?

#### Relaciónate con tu comunidad

Colegas – comunícate claramente y periódicamente.

Familia – realiza videoconferencias regularmente.

Amigos – Toma café o almuerzo de forma virtual.

Comunidad – ¿Cómo puedes apoyarlos?

Identifica y valida tus sentimientos y los de los demás. Darles nombre a tus emociones reduce la ansiedad y la sensación negativa que producen.

### Bienestar

#### Dormir-Ejercicio-Mindfulness

Productividad y Bienestar. Una de las mejores formas de incrementar la productividad es cuidar de tu salud física y mental. Estas tres prácticas ayudan a tu sistema inmune.

### Hábitos de sueño

Tiempos consistentes de sueño y vigilia.

7-8 horas diarias por noche.

Evita la luz azul antes de dormir.

Habitación Fresca.

Cortinas Blackout.

### Ejercicio y movimiento

Pasa tiempo en la naturaleza – camina, corre, anda en bicicleta.

Crea un Gym en casa – cuerda para saltar, bandas de resistencia, etc.

Muévete– Estas demasiado tiempo sentado es perjudicial para la salud; recuerda tomar tiempo de esparcimiento adicional a tu actividad física.

### Mindfulness

Estar presente y consciente en los momentos en que tu mente está divagando.

### ¿Cómo ayuda la práctica de mindfulness?

Los estudios comprueban:

Reduce la actividad en la parte del cerebro en donde reside la ansiedad; mejora el sueño, reduces síntomas de depresión, incrementa la memoria de trabajo, incrementa la concentración, refuerza el sistema inmune.

**Apps:** Insight Timer, Headspace, Calm.

### Estrategias para trabajar desde casa con éxito

1. Levántate como si fueras a la oficina.
2. Dúchate y vístete con ropa de calle.
3. Crea rutinas para preparar a tu cerebro.
4. Dedicar un espacio exclusivo para trabajar.
5. Considera invertir en un standing desk/ audífonos.
6. Identifica los obstáculos que limitan tu productividad.
7. Planea tu día la noche anterior.
8. Realiza tu trabajo más desafiante en tu horario de máximo desempeño.
9. Toma descansos. Técnica Pomodoro.
10. Toma un descanso durante el almuerzo.
11. Crea una rutina para finalizar tu día laboral.
12. Comunícate con tus colegas claramente/ periódicamente.
13. Comunica tus victorias y éxitos.
14. Haz videoconferencias con tus familiares.
15. Toma un café/ almuerzo con amigos de forma virtual.
16. Busca oportunidades para apoyar a tu comunidad.
17. Identifica y valida tus emociones (tuyas y de otros).
18. Prioriza buenos hábitos de sueño.
19. Protege tu bienestar; haz ejercicio y muévete.
20. Incorpora una práctica de mindfulness en tu día.

### **PARA MÁS INFORMACIÓN:**

Sharon@ControlChaos.org

www.ControlChaos.org

(201) 321-4425

**Super-Productive: 120 Strategies to Do More and Stress Less**  
(De venta en Amazon)

