

# TELETRABAJO

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

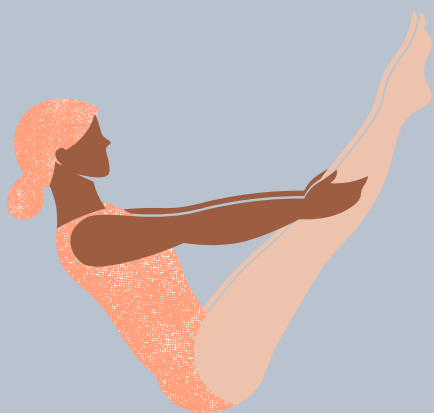
Si bien la nueva modalidad de teletrabajo nos ha permitido pasar más tiempo con nuestras familias, acompañarlos y hacer actividades que antes nos hubieran sido imposibles, acá van algunas recomendaciones para lidiar con las desventajas que nos podría traer y llevarlas de la mejor manera.

### EN LO POSIBLE ESTABLECE UN LUGAR Y HORARIO



PROPONTE OBJETIVOS ALCANZABLES A CORTO PLAZO Y QUE ESTÉN DENTRO DE TÚ CONTROL

### RECOMPÉNSATE LUEGO DE HABER TERMINADO DE TRABAJAR



TRATA DE MANTENER UNA RUTINA SALUDABLE

ESTAS RECOMENDACIONES SON IMPORTANTES A LA HORA DE EVITAR EL AGOBIO QUE NOS PUEDE CAUSAR EL COMPATIBILIZAR NUESTRA VIDA FAMILIAR CON LA LABORAL, EVITAR QUE ESTO O NUESTRAS AUTOEXIGENCIAS NOS PASEN LA CUENTA Y CUMPLIR CON NUESTRAS OBLIGACIONES LABORALES.

Ante cualquier inquietud no dudes en contactarme: [carlaleivaarmijo@yahoo.es](mailto:carlaleivaarmijo@yahoo.es)