

Teletrabajar para novatos, ¿se puede vivir de ello? + Infografía

Teletrabajar para novatos

Teletrabajar para novatos, es la Mini Guía de un modo de vida. Esto se está poniendo cada vez más interesante. Las personas ya empiezan a darse cuenta de que la globalización también tiene beneficios.



Cada vez son más las personas que adoptan una nueva forma de trabajar, más actualizada, pero sobre todo, viviendo la vida.

Según la Wkipedia, esta es la definición de Teletrabajar o Teletrabajo:

*El **teletrabajo**, o **trabajo a distancia**, permite trabajar en un lugar diferente a la **oficina**. El trabajo se realiza en un lugar alejado de las oficinas centrales o de las instalaciones de producción, mediante la utilización de las nuevas **tecnologías de la información y la comunicación***

La noticia interesante, en el aspecto del **Teletrabajo**, es que, personalmente, me alegra mucho esta tendencia. La gente ha comenzado a darse cuenta de que existen otras maneras de *trabajar para vivir*.

[Trabaja para vivir, no vivas para trabajar #coaching #empleo #trabajo #oportunidad #negocio #proyectosocialbytes Clic para tuitear](#)

Teletrabajar para novatos. El motivo



Muchas veces hemos pensado que nos gustaría **trabajar desde casa**. Los resultados al buscar por estas palabras en el «*burrel*» (Google), son enormes.

Si haces una consulta entre la gente, comprobarás que la mayoría odia el despertador, a su jefe, y los horarios, principalmente. Pero muy pocos quieren correr el riesgo de perder la seguridad del empleo de toda la vida.

En teoría, nos gustaría levantarnos a la hora que nos apeteciera, nadie nos diría lo que hay que hacer y seríamos dueños de nuestro día.

Todavía no nos hemos planteado lo que eso supone. Si empezáramos a **Teletrabajar** nos daríamos cuenta que hay una serie de decisiones y cambios que deberemos tener en cuenta.

Ahora la siguiente pregunta sería:

¿Qué estás dispuesto a sacrificar?.

Teletrabajar para novatos. El camino

La idea es excelente, tendríamos esas posibilidades al alcance de la mano. La oportunidad de ser nuestro propio jefe y no levantarnos con hora es suficientemente atrayente.



Al comienzo, debemos capacitarnos para todo esto, algunos

necesitarán más tiempo y otros menos pero, como cualquier negocio, necesitamos aprender. Existen plataformas que ofrecen cursos gratuitos en Internet, también pagando, pero, por poco dinero, conseguirás adaptarte a las nuevas tecnologías y tendencias.

Visita las plataformas [Udemy](#) y [Akademus](#), sin olvidar [Google Actívate](#). En ellas encontrarás formación gratuita y de pago que te vendrá muy bien para comenzar.

Tenemos que pensar que hay cosas que aunque trabajemos desde casa, no son recomendables. Será preciso adaptar nuevos hábitos y rutinas, es un [cambio de vida](#).

Teletrabajar para novatos. Las rutinas

Te voy a recomendar algunas cosas para empezar, no dejes nada sin valorar, ser tu propio jefe tiene tanto sus privilegios como sus problemas.

- **Vístete**, no vale estar en pijama todo el día. Estás en tu oficina y necesitas sentirte enfocado, estás igualmente trabajando.
- **Ejercicio**. Importantísimo, tanto si trabajas en casa o en una oficina, estarás mucho tiempo sentado.
- **Medita**. No me canso de repetirlo, encontrarás muchas soluciones que ni esperabas.
- **Aprende**. Por norma general, debemos de aprender todos los días algo nuevo. Las cosas avanzan muy rápido y más si te dedicas a este gremio. En Internet, puedes aprender muchas cosas sin costo alguno, esto es una ventaja frente a quien no se interesa.
- **Organización**. También en tu casa tendrás que disponer de un espacio cómodo para desempeñar tus funciones. No escatimes en la silla, es un elemento fundamental para tu espalda. Muchas horas en malas posturas acabarán contigo en poco tiempo.

Consejos para Teletrabajar

Ejercicio

Ejercicio. Importantísimo, tanto si trabajas en casa o en una oficina, estarás mucho tiempo sentado.



Medita

Medita. No me canso de repetirlo, encontrarás muchas soluciones que ni esperabas.



Vistete

Vistete, no vale estar en pijama todo el día. Estás en tu oficina y necesitas sentirte enfocado, estás igualmente trabajando.



Aprende

Aprende. Por norma general, debemos de aprender todos los días algo nuevo. Las cosas avanzan muy rápido y más si te dedicas a este gremio. Puedes aprender muchas cosas sin costo alguno, esto es una ventaja frente a quien no se interesa..

Organización

Organización. También en tu casa tendrás que disponer de un espacio cómodo para desempeñar tus funciones. No escatimes en la silla, es un elemento fundamental para tu espalda. Muchas horas en malas posturas acabarán contigo en poco tiempo.



Como puedes ver en esta infografía hay cosas con las que probablemente no contabas, pero son necesarias, lo comprobarás desde el comienzo, pero hay dos muy importantes:

Meditación y ejercicio. Principalmente, sin olvidar la autodisciplina.

Son dos rutinas que deberemos adoptar sí o sí. Es muy sencillo, sentido común, el trabajo desde casa conlleva un mayor sedentarismo. No necesitaremos desplazarnos a ningún lugar para trabajar puesto que lo hacemos online. En definitiva, te mueves poco.

Por tanto, el **Ejercicio** es clave si queremos mantener unas [condiciones saludables](#) para nuestro cuerpo. Elige a que quieres dedicar un tiempo al día, puede ser correr, montar en bicicleta, gimnasio o lo que desees, pero es importante que lo tengas en tu agenda diaria.

La **Meditación** tampoco es una técnica que se deba usar solo en este caso, yo la recomendaría como el dentista lo hace con lavarse los dientes, para toda la vida.

Utiliza el [Mindfulness](#), esto aumentará tu [creatividad](#) al estar bien enfocado. Estudia tus capacidades, incluido el autocontrol, conseguirás potenciar tus habilidades y debilidades.

Van a ser imprescindibles, cuando te veas agobiado por los plazos de entrega, por una campaña de emails, por un montón de cosas y situaciones. Debes empezar con unos pocos minutos al día, con el tiempo tu mismo regularás de cuanto se trata.

Teletrabajar para novatos. Las herramientas

Ahora toca planificar como atenderíamos nuestras solicitudes

de **trabajo online** y el material necesario para llevar a cabo nuestro objetivo. Nuestra principal prioridad es encontrar y diseñar un puesto de trabajo con las mínimas opciones para poder realizarlo con profesionalidad. Algunas cosas que necesitaremos:



Deberemos contar con una conexión de alta velocidad a Internet, ordenador, smartphone y una impresora multifunción.

Como vamos a pasar muchas horas sentados, también recomiendo tener en cuenta la adquisición de un mobiliario acorde para efectuar nuestro trabajo.

Cómodo y agradable, no podremos trabajar en un cuarto sin iluminación, en una mesa pequeña y con un taburete. Mejor dicho, lo podríamos hacer, pero no es recomendable.

Necesitamos buenas herramientas que protejan nuestro cuerpo del castigo de estar en una misma posición mucho tiempo.

También es importante, realizar descansos cada hora trabajada, más o menos.

Conclusiones

Tenemos que ser autodisciplinados para **trabajar desde casa**. No pienses que por no acudir a una oficina no tienes que mantener tus cosas en orden.

El que no tengas que madrugar está bien por un tiempo, al poco descubrirás que estás más productivo, en la mayoría de los casos, en la mañana. Luego están las preferencias de cada uno.

[Muchos te ven delante del ordenador y te dirán: búscate un trabajo #coaching #socialmedia #marketing #emprender #oportunidad #negocio Clic para tuitear](#)

En definitiva deberás dedicar las horas que necesites, ya averiguarás cuantas. No todos empleamos los mismos tiempos en cada tarea.

La pregunta ahora es:

¿A que te dedicas?, o mejor dicho, ¿que te gustaría hacer?, ¿has pensado que si te dedicas a lo que te gusta, nunca más tendrás que trabajar?.

Escribí [un post](#) sobre buscar tu elemento, seguro que encuentras algo que te gusta hacer y, además lo haces bien, enfócate en ello.

¡Haz lo que te gusta, conviértelo en tu fuente de ingresos y vive!.

Hay muchas plataformas para Teletrabajar en modo **Freelance**, pequeños trabajos que la gente no quiere, no sabe, o no tiene tiempo de hacer, por tanto, no le importa pagar porque se lo hagan.

Tus comentarios me ayudan a mejorar.

Gracias a [Pixabay](#) por las imágenes

Si te gusta lo que hago y deseas saber más, considera [invitarme a un café](#), podemos charlar un rato.

También puedes darme soporte, si compras en Amazon, pinchando

Disponible en
amazon

en la imagen de abajo.