**Instrucciones:**

El siguiente plan de acción se divide en 3 columnas. Cada columna representa un tipo de desafío que puedes enfrentar mientras trabajas de forma remota en programas en línea. En cada columna, haz lo siguiente:

1. Anota los obstáculos principales que podrías enfrentar relacionados con ese desafío.
2. Anota al menos 3 pasos concretos que te ayuden a superar los obstáculos que identificaste.

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tipo de desafíos que podrías enfrentar** | | |
| **Permanecer concentrado** | **Sentirse aislado** | **Mantenerse motivado** |
| **Obstáculos que podría enfrentar para mantenerme concentrado:**  **1) Revisar redes sociales o hacer varias actividades a la vez.**  **2) Distraerme con los sonidos de mi alrededor.** | **Obstáculos que podría enfrentar que me pueden llevar a sentirme aislado:** | **Obstáculos que podría enfrentar para mantenerme motivado:**  **1) Pensar que no avanzó con pasos plenos.**  **2) Creer que me encuentro estancado al no generar ingresos durante el tiempo del curso.** |
| **Pasos concretos para ayudarme a superar estos obstáculos:**  **1. No iniciar sesión en redes sociales y descargar extensiones para navegadores que no me permita abrir otras cosas.**  **2. Colocarme audífonos o sonidos de fondo que “disfracen” los sonidos externos.** | **Pasos concretos para ayudarme a superar estos obstáculos:** | **Pasos concretos para ayudarme a superar estos obstáculos:**  **1. Tener metas a corto plazo y tenerlas presentes todo el tiempo.**  **2.** |