



# ***Técnicas de Productividad para Desarrolladores/as Remotos***



PABLO DEL ÁLAMO

# Introducción



El reto del trabajo remoto:

- Distracciones en casa 🏠
- Dificultad para separar trabajo y vida personal ⚖️
- Falta de colaboración cara a cara 🤝

La solución: Estrategias prácticas para dominar tu tiempo y maximizar tu impacto.



PABLO DEL ÁLAMO



# Diseña tu espacio de trabajo ideal

- Un escritorio limpio, ergonómico y con buena iluminación.
- Silla ergonómica
- Pantalla o pantallas suficientemente grande/s
- Evita trabajar desde la cama o el sofá.



PABLO DEL ÁLAMO



# Define una rutina de inicio y cierre de jornada

Por ejemplo, a mi me gusta empezar y terminar el día así:

- Ritual matutino: Café ☕, planificación 📋, revisar emails.
- Ritual de cierre: Reflexión del día y preparación del siguiente.

Lo importante es que lo conviertas en un hábito, y lo repitas cada día.



PABLO DEL ÁLAMO



# Bloquea tiempos de trabajo profundo

Define un rango de horas en el día, en las que nada te haga perder el foco en el desarrollo de las tareas más complicadas, o demandantes mentalmente.

Para estos casos, teams ofrece varias opciones, como el estado “busy” o “don’t disturb”. Yo suelo usar este último cuando necesito bloquear horas para tareas muy complejas, y no quiero que me salten ni siquiera alertas, más que de contactos prioritarios.

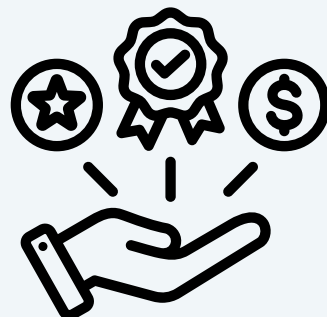


PABLO DEL ÁLAMO



# Establece metas diarias claras

- Divide grandes tareas, en tareas pequeñas.
- Si usas herramientas como Jira, define story points para las tareas, e intenta crear el solution approach antes de ponerte a hacer nada. Esto te dará una visión más clara con respecto al esfuerzo y los tiempos de las tareas.



PABLO DEL ÁLAMO



# Comunica tus horarios al equipo

Si haces esto, sabrán cuando pueden contar contigo, más allá de las horas fijas en donde tienes reuniones.

Hazles también saber sobre tus períodos de trabajo profundo, para evitar interrupciones.



PABLO DEL ÁLAMO



# Elimina distracciones digitales

- Activa el modo "No molestar" en tu móvil.
- Usa extensiones como StayFocusd para limitar redes sociales.



PABLO DEL ÁLAMO





# Aprende a decir "No"

- Prioriza lo importante.
- Evita comprometerte con tareas fuera de tus objetivos principales.

**NO!**



PABLO DEL ÁLAMO



# Toma descansos activos

- Estírate, camina o haz ejercicios breves. Esto recarga tu mente y reduce la fatiga.
- Si puedes, compra un escritorio elevable y una cinta de andar. Trabaja durante ciertos ratos de pie, y andando. Te aseguro que es de las mejores decisiones que he podido nunca tomar. Un antes y después.



PABLO DEL ÁLAMO



# Descanso

- Evita trabajar hasta tarde. Un sueño de calidad mejora tu concentración.
- Duerme 6-8 horas. Si puedes, 8 mejor que 6.
- Ve a dormir todos los días a la misma hora. Esto aumenta notablemente la calidad del descanso, y la productividad.



PABLO DEL ÁLAMO



# Automatiza tareas repetitivas

- Usa scripts o herramientas como Zapier y Make.
- Optimiza procesos rutinarios.

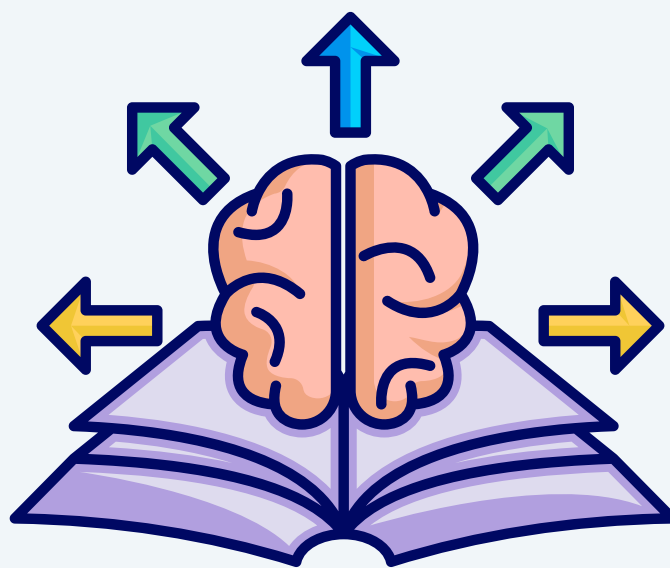


PABLO DEL ÁLAMO



# Dedica tiempo al aprendizaje continuo

- Invierte en cursos online, webinars o libros técnicos.
- Mejora tus habilidades constantemente.



PABLO DEL ÁLAMO



# Aprovecha la flexibilidad del trabajo remoto

- Planifica tus tareas alrededor de tus responsabilidades personales (dentro de lo que puedas / se te permita).
- ¿Tienes un hueco? Sal a hacer deporte o recados.

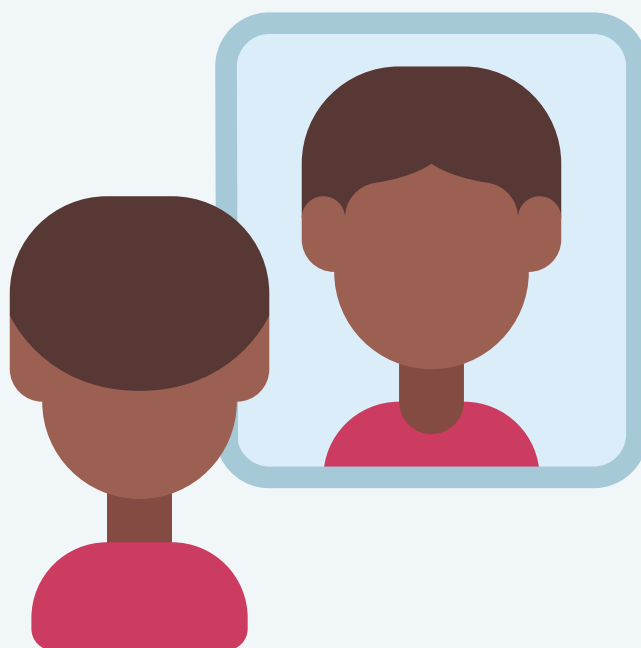


PABLO DEL ÁLAMO



# Practica la autoreflexión semanal

- Qué funcionó bien esta semana?
- ¿Qué necesitas ajustar o mejorar?

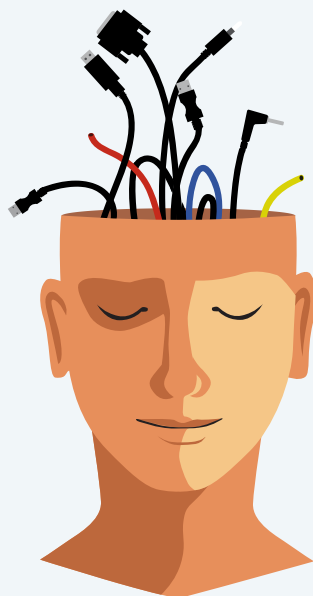


PABLO DEL ÁLAMO



# Desconéctate al 100% después del trabajo

- Evita revisar emails o mensajes fuera del horario laboral.
- Dedica tiempo de calidad a tus hobbies y familia o amigos.



PABLO DEL ÁLAMO



# Conclusión



Trabajar de forma remota tiene muchísimas cosas positivas, pero también puede ser un desafío. Usando las técnicas adecuadas, puedes enfrentar de manera efectiva estos desafíos.

Diseña un espacio productivo, gestiona tu tiempo estratégicamente y prioriza tu bienestar físico y mental.

Recuerda que la clave está en pequeñas acciones consistentes.

¡Empieza aplicando una técnica hoy y notarás la diferencia!



PABLO DEL ÁLAMO



# ¿Te ha resultado útil?



- Comparte esta guía con tu equipo o amigos desarrolladores.
- Guárdala para tenerla siempre a mano.
- ¡Dale un like o comenta si tienes preguntas!

