

# Consejos para el Teletrabajo

1



## Márcate un horario

Planifica el horario de la jornada laboral y establece qué pausas harás.

2



## Espacio de teletrabajo

Busca un espacio con luz natural. Procura una buena postura. Evita utilizar el portátil en el sofá o en la cama.

3



## Nada de pijama

Arréglate antes de empezar la jornada, aunque te quedes en casa. Utiliza ropa cómoda.

4



## Ponte objetivos

Haz una planificación semanal y establece cuales son los objetivos de cada jornada, dejando margen para imprevistos.

5



## Herramientas de teletrabajo

Utiliza herramientas que faciliten el trabajo a distancia ya sea de manera individual como en equipo.

6



## Ciber seguridad

Asegúrate que la información que gestionas en remoto está protegida.

7



## Desconecta

Después de tu jornada laboral, distráete. Recuerda incluir unas rutinas de ejercicio, si bien en el propio domicilio.

Trabajar desde casa no es tan fácil como puede parecer; para hacer esta tarea lo más provechosa posible se debe ser disciplinado.

#YoMeQuedoEnCasa