

Consejos para teletrabajar

Movimiento

Realiza pequeñas **pausas activas** y ponte de pie (te ayudará a cambiar de perspectiva y evitar la fatiga ocular).

Puesto de trabajo

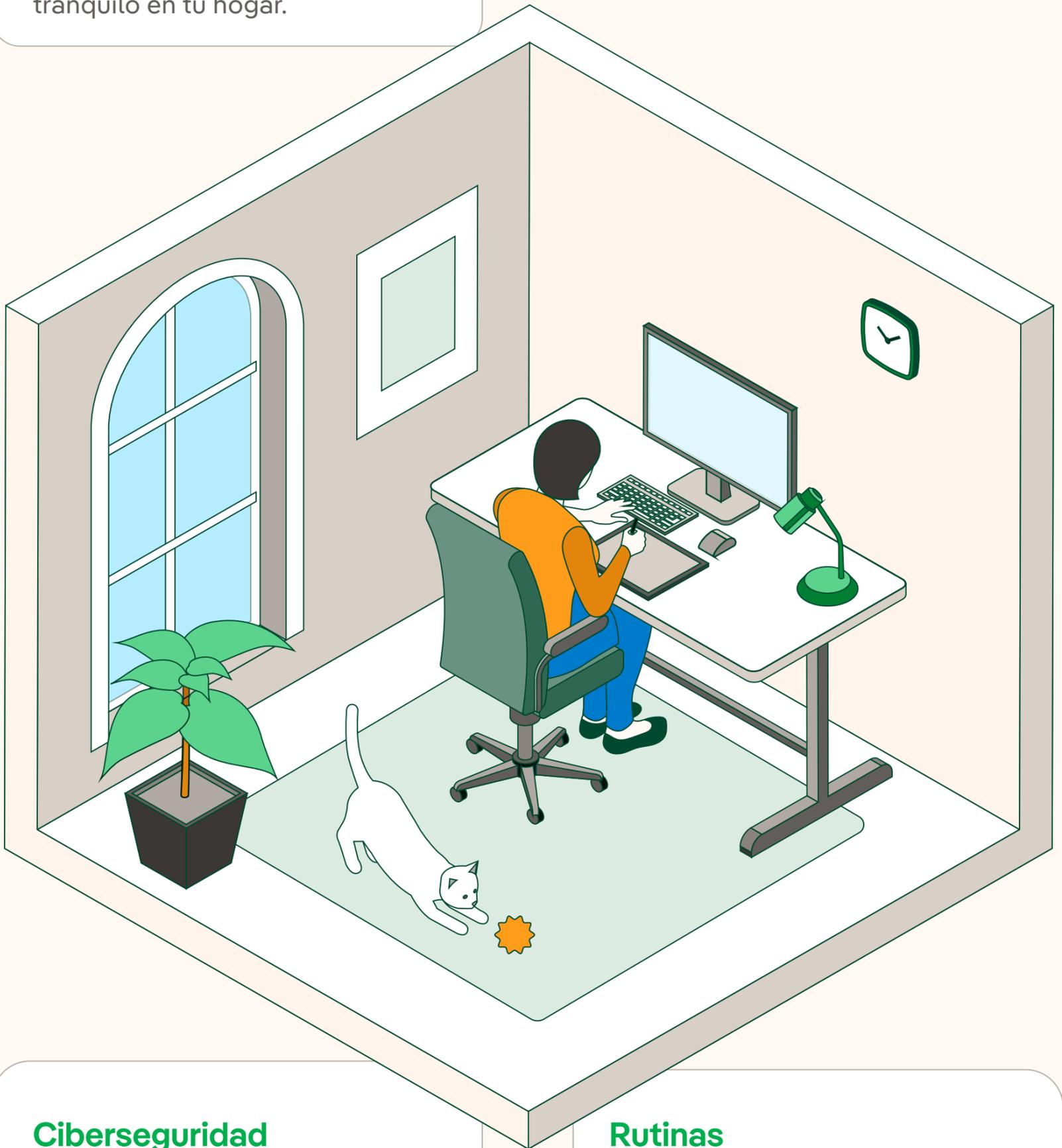
Elige un **lugar concreto**, aislado y tranquilo en tu hogar.

Organización

Planifica tu trabajo y **no dejes para el final las tareas más complejas**.

Distribuye el tiempo para cada tarea y **evita las distracciones**.

Una vez empieces una tarea **no la dejes a medias**.



Ciberseguridad

Los dispositivos son para **uso profesional**. No los compartas con familia o amigos.

Bloquea y apaga los dispositivos cuando dejes de usarlos

Conéctate a una **red wifi segura** y trabaja siempre con **documentos en red**.

Rutinas

Evita trabajar en pijama y **mantén a raya las tentaciones** -comida, tabaco, café.

Haz **estiramientos**, sobre todo en los brazos y cuello, antes de ponerte a trabajar.

Realiza llamadas para **conectar con tus compañeros** y no caer en el aislamiento.