

Consejos para teletrabajar

CIBERSEGURIDAD

- Los dispositivos son para uso profesional. No los compartas con familia o amigos.
- Bloquea y apaga los dispositivos cuando dejes de utilizarlos.
- Conéctate a una red wifi segura y trabaja siempre con documentos en red.

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.



PUESTO DE TRABAJO

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

MOVIMIENTO

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

RUTINAS

- Evita trabajar en pijama y mantén a raya las tentaciones —comida, tabaco, café—.
- Haz estiramientos, sobre todo de brazos y cuello, antes de ponerte a trabajar.
- Realiza llamadas para conectar con tus compañeros y no caer en el aislamiento.