

# 8 consejos para aprovechar el teletrabajo

1

## **Tómatelo en serio**

Es el mismo trabajo y debes comportarte igual que si estuvieses en tu puesto con tus compañeros/as.

2

## **Establece una rutina y evita distracciones**

Establece unos horarios y una rutina y síguelos de forma estricta sin perder el foco.

3

## **Monta una oficina en casa**

Busca un espacio fijo asociado al trabajo donde puedas concentrarte y equipado con lo necesario.

4

## **Que nadie te distraiga**

Explica a familiares y amistades que entre ciertas horas no estás disponible.

5

## **Desconecta y muévete**

Haz pequeños descansos para desconectar y aprovecha para moverte un poco.

6

## **Que no te absorba el trabajo**

Si no aprendes a parar te quemarás más rápidamente y afectará a tu bienestar.

7

## **Mantén el contacto con tus jefes/as y colegas**

Mantén un contacto fluido

8

## **¡Disfruta la oportunidad!**

Poder trabajar desde casa es muy positivo, ¡disfrútalo!