

DIEZ CONSEJOS PARA TELETRABAJAR DE FORMA EFICAZ

- 1 ● **Escoge un lugar de tu casa para dedicarlo a tu trabajo y úsalo solo para eso.**
- 2 ● **Actúa como si estuvieras en el lugar de trabajo.**
- 3 ● **Evita las interrupciones y distracciones lo máximo posible.**
- 4 ● **Sigue trabajando en equipo y mantén el contacto con tus compañeros/as.**
- 5 ● **Planifica la jornada y haz pausas cuando las necesites.**
- 6 ● **No descuides tu apariencia en las reuniones a distancia.**
- 7 ● **Explícale a las personas con las que convives que estas teletrabajando.**
- 8 ● **Gestiona tu estrés y tu salud emocional.**
- 9 ● **Evita el sedentarismo. Haz algo de ejercicio en casa.**
- 10 ● **Piensa que el trabajo no lo es todo.**

SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES HACERLO EN:

WWW.MUTUACESMA.COM

VISITA NUESTRA WEB Y DESCARGA NUMEROSA INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

