

# 10 CLAVES PARA UN TELETRABAJO EFICIENTE

Te damos algunos consejos para aprovechar al máximo el teletrabajo y afrontar estos días de confinamiento por la pandemia del coronavirus de la mejor manera posible.

1

## Mantén rutinas

Dúchate y vístete



2

## Horario fijo

Establece y mantén horas regulares de oficina

3

## Crea tu propia oficina

Ten un área de trabajo designada y fija



4

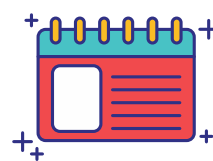
## Establece un orden

Conciencia a los que viven contigo de tu horario y tu espacio de oficina

5

## Sé productivo

Evita distracciones pero haz descansos pautados



6

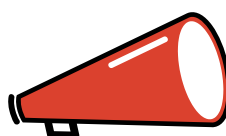
## Organízate

Realiza tus tareas en función de tus niveles de energía

7

## Comunicación

No olvides mantener vínculos con tus compañeros



8

## Hasta mañana

La jornada tiene un fin y... termina en tu casa

9

## Desconecta

Para descansar y para conectar contigo mismo y tu entorno



10

## Mantén una actitud positiva

Para mantener un buen equilibrio psicológico porque confiamos en que **TODO SALDRÁ BIEN**

