



3. Consejos Teletrabajo. Organización. COVID-19

- **Aséate** y no trabajes en **pijama**. Vestirte adecuadamente aumentará tu sentido de logro y autoconfianza.
- **Organiza tu tiempo**, márcate un horario de trabajo diario que te permita mantener la atención en el trabajo.
- Comparte tus horarios con **compañeros y familia** para que te ayuden a respetarlos y evitar interrupciones.
- Realiza **pequeñas pausas** cada cierto tiempo. Aprovecha para realizar estiramientos, caminar por tu domicilio o cambiar de actividad.
- Planifica un horario para las **comidas**, hidratarte y para pequeños momentos de desconexión.



- Mantén una **comunicación constante** con tus responsables y compañeros a través de videoconferencias, teléfono y aplicaciones internas.
- **Informa** de los avances diarios a tu equipo para poder planificarte.
- **Ponte límites**. Una vez finalizada tu jornada laboral, **desconecta** y dedícate a tu vida personal. Es importante que separes ambas facetas para mantener el equilibrio.
- Es posible que **fuera de tu jornada** sigas utilizando dispositivos electrónicos por lo que para no seguir acumulando fatiga física, visual y mental dedica tiempo a otras actividades como puede ser el ejercicio físico.
- Establece un horario de **sueño** que te permita dormir al menos 7 horas.