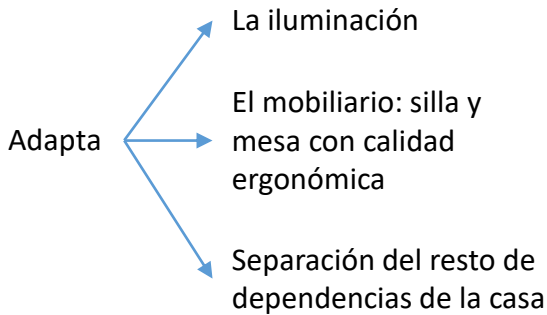


¿DONDE TRABAJAS HOY?

ASPECTOS PARA IMPLEMENTAR UN SISTEMA DE TELETRABAJO

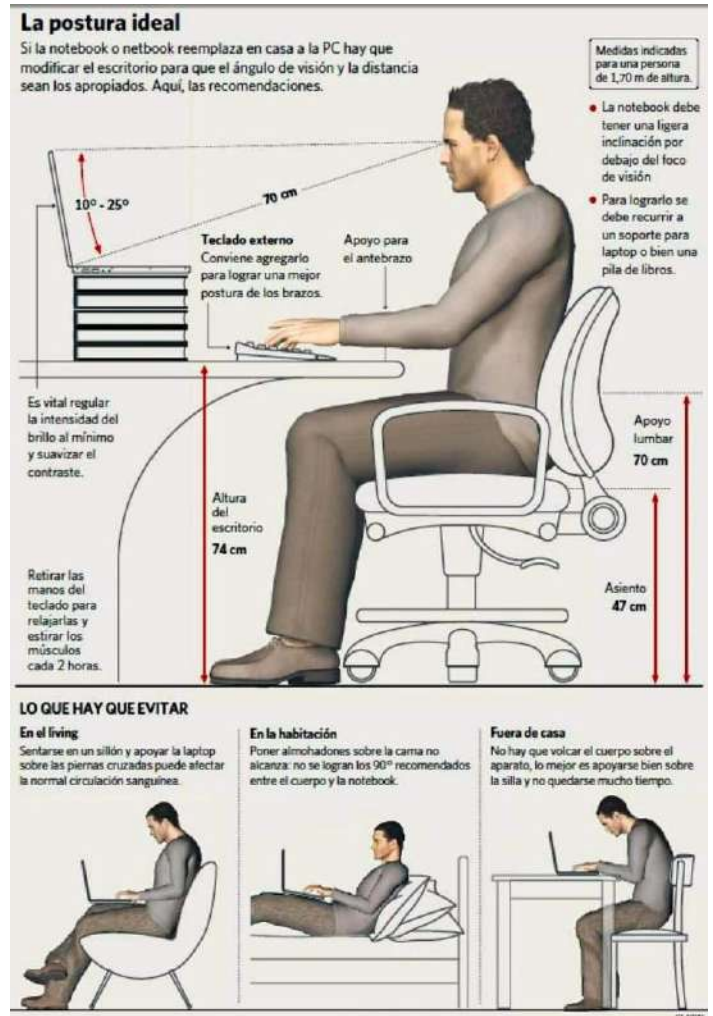
1. Crea tu propio espacio de trabajo:



¿Tienes el puesto adaptado?
Puedes comprobarlo [aquí](#) y [aquí](#)



¡Mira este video!



2. Organización del trabajo:

- ✓ Adapta tu forma de trabajar al espacio y equipo que tengas
- ✓ Establece un horario de trabajo, tal y como tenías en la oficina
- ✓ Planifica las tareas teniendo en cuenta la organización del equipo al que perteneces y el servicio que das
- ✓ Realiza pausas
- ✓ Hidrátate
- ✓ Realiza ejercicios de relajación y trata de moverte
- ✓ Comunícate con tu responsable, tanto incidencias como feedback de las tareas

RECUERDA

TRABAJAR EN CASA = EXIGENCIA CON EL CUIDADO DE TU SALUD