Buenos hábitos para el Teletrabajo



1. Establece normas familiares

Si vives con tu familia, establece normas para que respeten tu horario de trabajo y procuren no interrumpirte.



2. Organízate

Organiza con antelación el trabajo que realizarás al día siguiente. Puedes utilizar listas de tareas, notas digitales o herramientas como Trello.



3. Tómate un descanso

Trabajar es fundamental, pero descansar lo es aún más. Dedica pequeños momentos a hacer pausas, estirarte o meditar.



4. Comunícate

Con el equipo, con los responsables...

Usa el correo, grupos de Whatsapp o Telegram, haz videoconferencias regularmente...

Copyright© 2026 Universidad de Granada



5. Crea una oficina

Resérvate un espacio en casa para teletrabajar, imponte un horario más o menos regular, vístete de calle si hace falta...



6. Evita las redes

Intenta restringir la consulta de las redes sociales y resérvala para los momentos de descanso. Si son para temas laborales, no cuentan.:-)



7. Socializa

Mantén el contacto con los compañeros y compañeras de la oficina.

Copyright© 2026 Universidad de Granada