

Salud mental al teletrabajar

10 consejos para un trabajo eficaz y sano:



Crea alarmas para tiempos de comida y jornada laboral



Descansa 10 minutos por cada 50 minutos de conexión



Recibe vitamina D del sol por 10 minutos (en horarios aptos)



Realiza una rutina de ejercicios



No comas en el espacio laboral y pendiente de aparatos electrónicos



Mantén espacios virtuales para comunicarse y apoyarse en equipo



Evita estímulos distractores: uso de redes sociales, videojuegos y otros



Duerme lo necesario para reponer mente y cuerpo



Mantén espacios de esparcimiento individual y familiar



Pon atención a los estados anímicos

