



## TELETRABAJO

La situación que estamos viviendo, debido a la aparición del Covid 19, ha obligado a muchos empleados a realizar teletrabajo. Para algunos es la primera vez que se enfrentan a realizar las tareas laborales desde casa y para otros es una nueva opción de trabajo. En este sentido hemos agrupado algunas herramientas y consejos útiles que te ayudarán a lograr un teletrabajo más efectivo.

### Recomendaciones para realizar un buen teletrabajo:

- Buscar una rutina, establecer un horario de trabajo
- Crear un espacio de trabajo lo más cómodo posible.
- Programar momentos de descanso (desayuno, merienda...)
- Decidir un horario de total desconexión digital.

### Herramientas que nos pueden ayudar en el teletrabajo:

#### Para realizar videollamadas:

Con estas plataformas además de realizar videollamadas podrás mantener un chat durante el tiempo que estás reunido, compartir fotos y archivos, silenciar los micros, compartir pantalla...

#### Hangouts

<https://hangouts.google.com/>

#### Google mets

<https://meet.google.com/>

#### Zoom

<https://zoom.us/>

#### Skype

<https://www.skype.com/es/>

#### Jitsi

<https://meet.jit.si/>

#### Stream Yard

<https://streamyard.com/>



### **Recomendaciones al hacer videoconferencias:**

- \* Utilizar cascos con micrófono para eliminar ruidos en la emisión y recepción del sonido.
- \* Buscar un buen fondo en el que no se vea nada que no deseemos.
- \* Poner la luz de frente o encima pero nunca detrás.

### **Para compartir archivos**

#### **Dropbox**

<https://www.dropbox.com/individual>

#### **G suite drive**

<https://gsuite.google.es/intl/es/products/drive/>

#### **We Transfer**

<https://wetransfer.com/>

### **Para realizar proyectos en conjunto**

**Trello**, permite utilizar paneles temáticos, realizar un seguimiento de tareas pendientes, metas..

<https://trello.com/es>

**Slack**, parecida a la anterior pero más compleja. Permite videollamadas y chat

<https://slack.com/intl/es-es/>

### **Diseño gráfico**

**Canva**, edición de fotos, carteles, flyers, logos

[https://www.canva.com/es\\_es/](https://www.canva.com/es_es/)

