

## ALGUNOS CONSEJOS PARA TRABAJAR DESDE CASA



### UN ESPACIO DE TRABAJO

Es importante habilitar una zona de la casa que funcione a modo de despacho. Nada de trabajar desde la cama y el sofá. El espacio debe recordarnos a una oficina. Ha de estar limpio, aireado y tener buena iluminación. **Intenta adaptar tu postura de trabajo a las recomendaciones que aquí aparecen.**



### ESTABLECE UNA RUTINA

Trabajar en casa debe ser como hacerlo en la oficina. Establece horarios y cúmplelos. Madruga y **levántate a la misma hora**. Tu cuerpo y tu mente agradecerán esa regularidad para adaptarse a la hora de comenzar a trabajar.



### NO TRABAJES EN PIJAMA

No trabajes en pijama. **Prepárate como si fueses a la oficina**. Aunque te vistas de forma cómoda, nunca descuides tu aspecto físico.



### PLANIFÍCATE

Establece **bloques de tiempo de trabajo** con pausas entre ellos. Existen muchas técnicas que puedes poner en práctica. Puedes hacer una **lista de tareas y asignarles un tiempo determinado**.



### REALIZA PAUSAS Y MUÉVETE

Haz **pequeños descansos** para desconectar y **aprovéchalos** para moverte. **No asocies esos descansos a navegar por internet**. Acuérdate de hidratarte y alimentarte bien.



### NO TE DISTRAIGAS

Para evitar distracciones, **planifica también qué momentos del día** usarás para hacer llamadas telefónicas, consultar el email, contestar wasaps y navegar por redes sociales.



### CONTACTA CON TUS COMPAÑEROS

Aplicaciones de mensajería, correo electrónico o videoconferencias. Hoy en día es más **sencillo estar conectados con compañeros, jefes y clientes**.



### DESCONECTA

Si cuesta desconectar del trabajo, **para quien trabaja desde casa, aún es más complicado**. Establece el final de tu horario laboral y cúmplelo. Habla con otras personas, haz ejercicio o, simplemente, relájate. Disfruta del tiempo con tu familia.

# USO DEL PORTÁTIL EN DIFERENTES SITUACIONES

## TRABAJO DE FORMA CONTINUADA

La mejor manera de trabajar con un portátil, es usando teclado y pantalla de forma independientes.

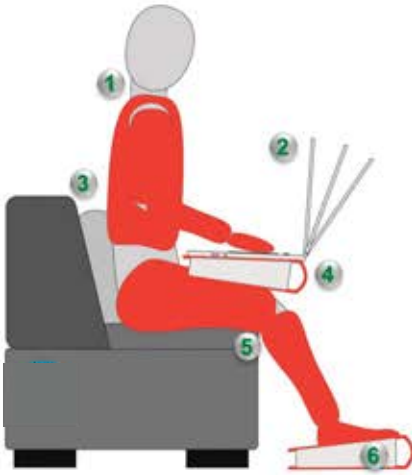
Cabeza recta y pantalla a la altura de los ojos..

Espalda apoyada en el respaldo de la silla.

Brazos y muñecas apoyados en la mesa.



## TRABAJO PUNTUAL



1. Procura mantener la cabeza en posición neutra.
2. Ajusta la inclinación de la pantalla para corregir la distancia hasta los ojos, así como para controlar los reflejos.
3. Si es posible, coloca un cojín, una manta, etc para apoyar la zona lumbar.
4. Coloca una carpeta o un libro entre el portátil y las piernas para garantizar la estabilidad y evitar la transmisión de calor del equipo.
5. Cuando te sientes en la silla, deja 2 o 3 cm en la parte posterior de la rodilla con la finalidad de garantizar la ausencia de presión y una buena circulación de la sangre.
6. Apoya ambos pies en el suelo. Si es necesario coloca en el suelo cualquier elemento (carpeta, libro) para que puedas apoyar los pies adecuadamente.

## REALIZA MOVIMIENTOS DE OJOS



## LLEVA UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA



## REALIZA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

