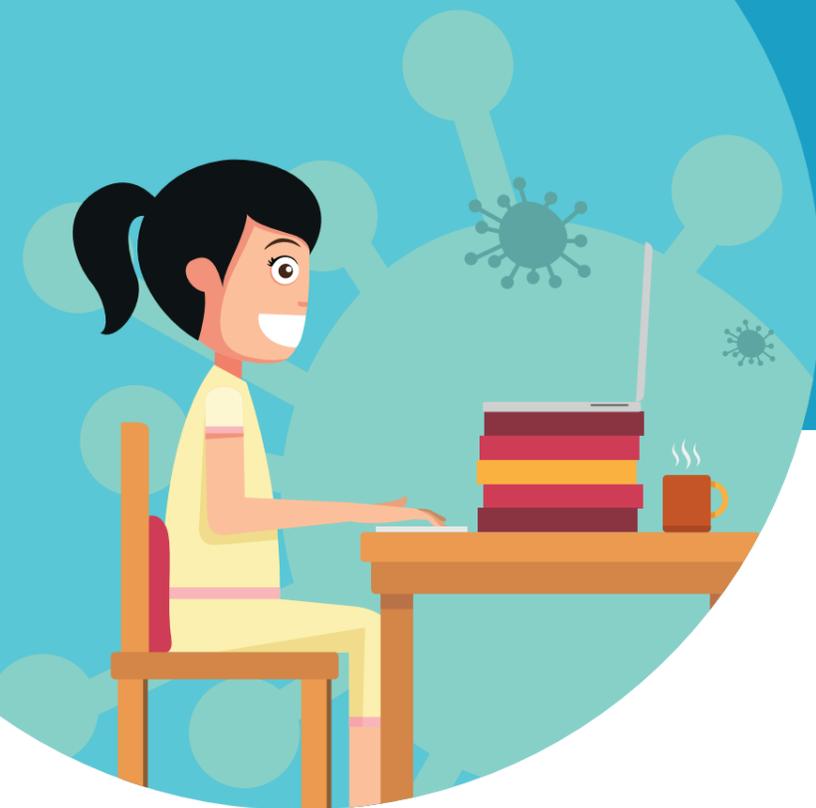


# Trabajar telemáticamente de forma saludable



1

## NO TE QUEDES EN PIJAMA!

Aprovecha para ponerte ropa cómoda ahora que trabajas desde casa, pero no te quedes en pijama. Date una ducha y ponte ropa limpia para empezar la jornada.



2

## TEN UN ESPACIO PROPIO DE TRABAJO

Elige cual va a ser tu lugar de trabajo y acostúmbrate a trabajar desde ahí. Puedes cambiar de vez en cuando pero intenta mantenerte en el mismo sitio.

3

## ORGANIZA TU ESPACIO DE TRABAJO

Prepara tu espacio de trabajo para que sea lo más cómodo posible. Vas a pasar muchas horas en el mismo lugar, así que, intenta que te resulte confortable trabajar en él.



Parte superior del monitor a nivel de los ojos

4

## SIÉNTATE BIEN

Una vez comiences a trabajar, intenta adoptar una postura correcta: Cabeza recta, los ojos al nivel del borde superior de la pantalla, hombros relajados, espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla, brazos apoyados en la mesa y los pies en contacto con el suelo.

5

## PLANIFICA TU DÍA

Es muy importante que organices y planifiques cómo va a ser tu jornada. Haz una lista de tareas y ponte recordatorios. Planificar con anticipación es recomendable para no perder tiempo pensando en qué hacer.



6

## ¡CUIDADO CON LAS REDES SOCIALES!

Puedes distraerte fácilmente con un mensaje de Whatsapp o una notificación. Mantén desconectadas tus redes sociales y apaga las notificaciones para evitar la interrupción de tu actividad.



7

## TRABAJA CUANDO SEAS MÁS PRODUCTIVO

Procura realizar las tareas más complicadas en tu momento más productivo, normalmente al comienzo de la jornada. Deja las tareas más sencillas para los momentos en los que te encuentres más cansado. ¡No se puede ser igual de productivo durante toda la jornada!



8

## MANTENTE CONECTADO

Procura mantenerte en constante conexión con tus compañeros a través de herramientas de mensajería, ya no solo para estar al corriente de lo que va ocurriendo sino ¡para hablar con alguien!



9

## CUIDA LA POSTURA CON CADA DISPOSITIVO

**Portátil:** no lo uses apoyado en las rodillas o en la cama, busca una mesa donde colocarlo a modo de ordenador de escritorio.

**Tablet:** colócala sobre una mesa o atril, así evitarás tensiones en manos, muñecas y cuello.

**Móvil:** mantén la espalda recta, apoyada sobre una superficie, utiliza sistemas de manos libres para no sujetar el móvil con la cara y el hombro. Si necesitas teclear textos colócalo a unos 30 cm. del pecho, a la altura de los ojos, hombros relajados, cuello y muñecas rectas.



10

## HAZ DESCANSOS

Trabajar desde casa no implica no poderte tomar algún descanso. Haz pausas que te permitan: estirar las piernas, descansar los ojos y despejar tu mente. Eso sí, procura fijar unas horas para estas pausas y una duración para evitar extenderlas demasiado.

