

# 6 CONSEJOS BÁSICOS PARA TRABAJAR DESDE CASA

## ESCOGE LA ESTANCIA MÁS ADECUADA

- **Habilita una zona como espacio fijo** de trabajo.
- El espacio debe ser suficiente para albergar una mesa y una silla.
- Debe ser **lo más silenciosa posible**. Lo ideal es que **tenga ventana**, corre las cortinas para evitar reflejos.
- Siempre que sea posible **combina la iluminación artificial con la luz natural**.
- Para poder conectar todos tus equipos evita utilizar adaptadores múltiples en mal estado y **asegúrate de no sobrecargar las tomas de corriente**.



## CONTROLA EL TIEMPO DE TRABAJO

- **Márcate unos tiempos para la realización de las diferentes tareas** y determina qué interrupciones son aceptables (por ejemplo, llamadas de trabajo) y cuáles no.
- **Programa descansos** a lo largo de la jornada.
- Separa **la vida profesional de la vida privada**. Establece un horario para cada actividad y no mezcles las actividades.



## CUÍDATE

- **Hidrátate** con asiduidad y sigue una alimentación sana y equilibrada.
- **Realiza ejercicio físico** de forma habitual. Puedes sustituir el tiempo ahorrado en los desplazamientos al/del trabajo para realizar ejercicio físico.
- **Realiza ejercicios de estiramiento** y potenciación de la musculatura del cuello, espalda y extremidades superiores. En especial de la espalda, sobre todo si transportas habitualmente un portátil.



## TRABAJA DE FORMA ERGONÓMICA

- **Evita permanecer muchas horas sentado**. Mueve las piernas mientras estés sentado y aprovecha las llamadas de móvil para dar unos pasos.
- **Mantén ordenada la mesa de trabajo** y deja en ella únicamente los elementos de trabajo que más utilices. Debajo de la mesa **deja espacio libre para permitir el movimiento de las piernas**.
- Deja un espacio libre mínimo de **10 cm desde el borde de la mesa que te permita apoyar los brazos** al teclear y al utilizar el ratón.
- Coloca la **pantalla a más de 40 cm de distancia de los ojos** y sitúala a la altura de la visual o ligeramente por debajo.
- Si debes usar el portátil de forma continuada es **aconsejable que uses una pantalla, o un teclado y ratón externos**, así puedes cumplir con estas recomendaciones.
- Es importante un **nivel de iluminación** que te permita tanto trabajar con el ordenador como la lectura y escritura de impresos (**mín. 500 lux**)\*
- Evita colocarte en frente de una ventana (para evitar deslumbramientos), ni detrás de ella (para evitar reflejos).



## MANTENTE CONECTADO. EVITA AISLARTE

- Procura **mantener el contacto** (telefónico, correo electrónico...) con tus compañeros.
- Utiliza **sistemas de videoconferencia para realizar reuniones** virtuales de trabajo.
- Fórmate en las herramientas TIC puestas a tu disposición.



## SIGUE UNA RUTINA DIARIA

- **Comienza y termina a la misma hora todos los días**.
- Sigue una rutina de inicio y fin de la jornada. Por ejemplo, **realiza algunos ejercicios de estiramiento**.
- **No teletrabajes en pijama**. Trabajar vestido con ropa "de calle" ayuda a situarse mentalmente en un entorno laboral.



\*Existen apps gratuitas que permiten obtener una primera aproximación al nivel de iluminación. Para obtener estas apps, buscar la palabra "luxómetro".