

## 5 CONSEJOS PARA TRABAJAR DESDE CASA

El trabajar desde casa tiene tantas ventajas como desventajas, si no se siguen unas pautas se puede convertir en un infierno. Como el Teletrabajo se ha convertido en una consecuencia del coronavirus, ahí van unos consejos para salir vivo de la cuarentena.

### 1. LEJOS DE LA CAMA- CUANTO MÁS LEJOS MEJOR.

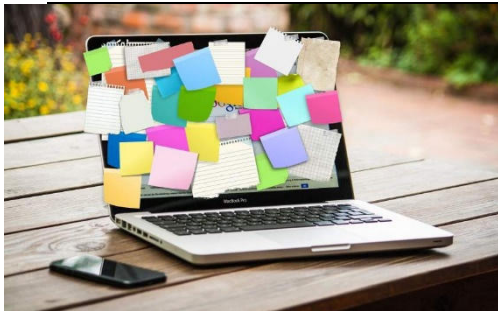
No se debe tener la oficina en la misma habitación que la cama.  
Debe existir una barrera física entre el lugar de descanso y el de trabajo.  
Que se convertirá, también en un barrera mental.  
No se debe empezar a trabajar antes de levantarse.  
En este momento que es tan difícil diferenciar trabajo y ocio, conviene tener esa barrera muy clara.



### 2. TRES PILARES: DUCHA, ROPA LIMPIA Y DESAYUNO

Está prohibido trabajar en pijama. La ropa de casa tampoco es conveniente. Una buena ducha, asearse y vestirse como para ir a la oficina. Antes de empezar a trabajar hay que desayunar. Se puede elegir el orden, pero no se puede empezar a trabajar sin dar los tres pasos. Finalizado el horario de trabajo, se viste la ropa de casa para cambiar así de actitud.

### 3. CONTACTO CON LOS COMPAÑEROS.



Uno de los mayores problemas para trabajar desde casa es la soledad, sentirse solo, no charlar con los compañeros. Hay que mantener la comunicación, bien por teléfono o con herramientas digitales (Google Meet, Skype..). Estar conectado al wifi no es suficiente, hay que conectar con los compañeros.

### 4. CUIDADO CON EL FRIGORIFICO; BEBER AGUA.

Al igual que en el trabajo hay que establecer horarios para descansar y comer algo. Pero además hay que mantener el frigorífico alejado. Tener agua sobre la mesa ayuda mucho. Bebe agua es saludable y ayuda a reducir la ansiedad. El café no es tan sano, pero también puede ayudar, sobre todo a primera hora de la mañana.

### 5. ESTABLECER HORARIOS, RESPETAR HORARIOS



Para empezar y para finalizar la jornada hay que respetar el horario. Las horas de trabajo no son para hacer tareas domésticas ni para el ocio. Aunque, una vez terminando, nos preparamos para estar en casa, haz planes con la familia, lee, ponte películas y escapa del trabajo. La disciplina es la clave de trabajar en casa, eres responsable de tí mismo y tienes que cuidarte. Si hay niños hay que coordinarse con la pareja, para poder conciliar.

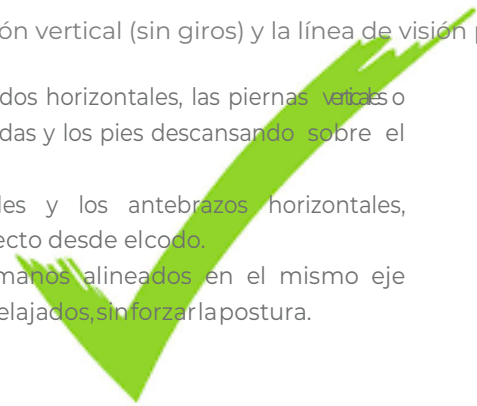


**POSTURA RECOMENDADA**

1. Inclinación excesiva o giro de la cabeza
2. Inclinación del tronco hacia delante o sin apoyo
3. Fémures inclinados hacia abajo
4. Flexión de la muñeca
5. Excesivo alejamiento o cercanía del monitor

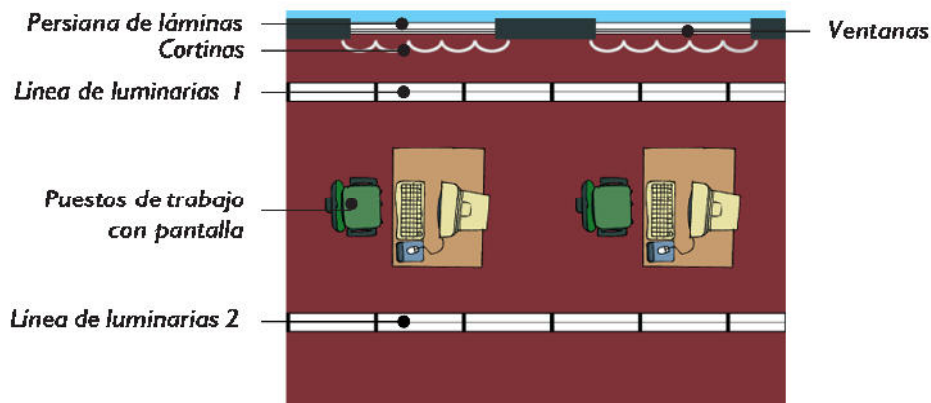


- El tronco en posición vertical (sin giros) y la línea de visión paralela al plano horizontal.
- Los muslos mantenidos horizontales, las piernas ~~verticales~~ o ligeramente extendidas y los pies descansando sobre el suelo.
- Los brazos verticales y los antebrazos horizontales, formando ángulo recto desde el codo.
- Los antebrazos y manos alineados en el mismo eje (posición natural) y relajados, sin forzar la postura.



## ILUMINACIÓN

Un incorrecto ajuste de la luminosidad, reflejos o contrastes de luz acentuados puede provocar fatiga visual. Además guarda también una estrecha relación con las posturas de trabajo adoptadas frente a la pantalla (ojos forzados, inclinación de cuello, acercamiento, etc.).

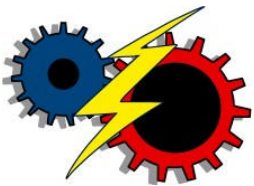


Lo ideal es ubicar el puesto de trabajo lo más alejado posible de las ventanas, situar la pantalla de forma perpendicular a las mismas y no enfrente o en contra de ellas (de espaldas) para disminuir el contraste y el deslumbramiento. Si esto no es posible, es conveniente utilizar cortinas o persianas para impedir los reflejos de la luz en la pantalla o los deslumbramientos directos. Otra solución es apantallar o colocar mamparas en el entorno del puesto.

## RUIDO

Se recomienda que el nivel sonoro sea lo más bajo posible, no debiendo exceder los 55 dB(A) si las tareas son difíciles y complejas, que requieran concentración.

## CARGAS ELECTROSTÁTICAS



Con cierta frecuencia se produce acumulación de carga electrostática sobre los usuarios de ordenadores debida a la fricción con los distintos elementos del puesto y que, al tocar algún material conductor u otra persona, se descarga de forma violenta y en ocasiones muy molesta.

Para reducir este efecto, se pueden seguir las siguientes recomendaciones:

- Evitar el uso de prendas a base de fibras sintéticas.
- Evitar el uso de calzado con suela de goma, caucho o material sintético similar no conductor.

En los ambientes secos se incrementan las cargas. Se pueden reducir elevando el nivel de humedad relativa del aire, controlándolo y manteniéndolo por encima del 50%.

## UBICACIÓN DE LOS ELEMENTOS

Aquellos equipos que sean manejados o consultados simultáneamente, deberán emplazarse a la misma distancia y altura. Aquellos que se utilicen con más frecuencia se deben



situar cerca- nos, en la zona de confort de alcance, es decir, donde se pueda acceder fácilmente sin necesidad de cambiar de postura del tronco.

Si el trabajo se realiza principalmente con la pantalla, ésta debe colocarse de frente. Si el trabajo es variado, la pantalla puede situarse un poco girada (máximo 35°)

## PAUSAS

---

Siempre que la naturaleza de las tareas lo permita, deben organizarse las actividades de manera que se tenga un margen de autonomía suficiente para poder establecer el ritmo de trabajo más conveniente, alternar con otras tareas en las que no se utilice la pantalla o, si no es posible, hacer pequeñas pausas discretionales para prevenir las cargas física, visual y mental.



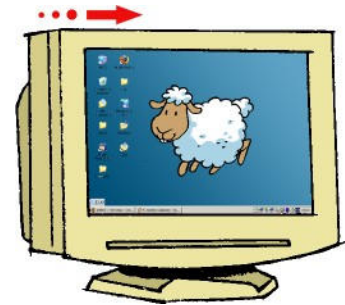
## ANEXO: ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS

### EJERCICIOS VISUALES

El trabajo en el ordenador cansa la vista, por eso es necesario parpadear a menudo y relajar los ojos de vez en cuando mientras trabajamos.

Hay ejercicios que ayudan a mantener los ojos en un perfecto estado. Los presentamos a continuación:

- Interrumpir la visión de la pantalla y lanzar la mirada a un objeto lo más lejano posible (preferiblemente a través de la ventana). Luego mirar a objetos situados a distintas distancias del entorno.
- Cerrar los ojos y mover el globo ocular hacia el techo. Luego hacia la mesa. Hacer lo mismo moviendo el globo hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Abrir los ojos y relajarlos unos segundos. Cerrarlos de nuevo y describir con el globo ocular círculos en un sentido y en otro.
- Orientar la vista hacia una esquina de la pantalla e ir desviándola en el sentido de las agujas del reloj hasta haber recorrido las cuatro esquinas y luego al revés. Repetir el ejercicio recorriendo las cuatro esquinas pero trazando las diagonales de la pantalla.



Se puede también frotar suavemente los globos oculares y efectuar un simple gesto: tapar los ojos cerrados con las palmas de la mano ligeramente ahuecadas, sin presionar, y respirar profundamente

### EJERCICIOS MUSCULARES

Los músculos de todo el cuerpo, especialmente los de la espalda y cuello, se ven afectados por el trabajo sedentario y en posiciones estáticas sostenidas durante mucho tiempo.

La regla de oro será cambiar a menudo de postura pero existen una serie de ejercicios complementarios que le ayudarán a mantener los músculos relajados

- [Ejercicios para cara y cuello](#)

Contraiga los músculos de la cara y luego relaje la cara.

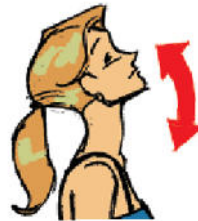
Levante las cejas y abra bien los ojos. Al mismo tiempo, abra la boca y estire los músculos faciales. Relaje la cara.



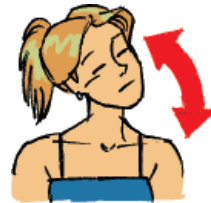
Flexione la cabeza hasta que el mentón toque el pecho



Eleve la cabeza, al máximo, sin forzar.



Flexione la cabeza, hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente



Gire la cabeza hacia ambos lados y procure que la barbilla tome contacto con el hombro correspondiente.

Mientras mira al lado contrario, coja el codo y empújelo hacia el hombro opuesto. Repítalo en el otro lado



Tire suavemente del brazo mientras inclina la cabeza hacia el mismo lado. Repítalo hacia el otro lado



**EJERCICIOS PARA ESPALDA, BRAZOS Y MANOS**



Empuje los omoplatos el uno hacia el otro manteniendo el cuerpo erguido y los codos separados.



Eche hacia atrás los hombros tomando las manos por la espalda.



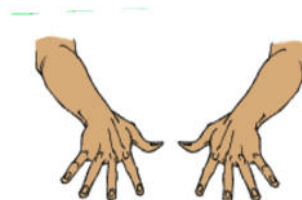
Entrelace los dedos y vuelva las palmas hacia arriba por encima de la cabeza. Estire los brazos



Tire suavemente del codo hasta notar una ligera tensión en el hombro o antebrazo. Repítalo hacia el otro lado



Con las piernas cruzadas, empuje suavemente con la mano el muslo superior y gire la cabeza por encima del hombro hacia el lado contrario. Repita hacia el otro lado



Realice rotaciones de muñeca con las manos juntas en uno y otro sentido.

Separe los dedos hasta sentir el estiramiento. Doble los dedos por los nudillos y mantenga la postura





Apóyese en una pared y empuje el cuerpo hacia delante con una pierna estirada y la otra flexionada. Repita con la otra pierna..



Busque un apoyo con una mano y cójase el pie con la otra. Tire de él hacia los glúteos. Repítalo con el otro pie.



Haga rotaciones de pie y tobillo en uno y otro sentido. Repítalo con el otro pie.

