

Consejos de los expertos*

para adaptarte al trabajo híbrido...



Muévete más y haz descansos

No permanezcas sentado durante largos períodos, el movimiento regular es importante. Levántate de tu silla 2-3 veces por hora durante 30-60 segundos ó 5-10 minutos cada hora y realiza micro ejercicios (movimientos simples usando la silla) durante 2 minutos cada hora.



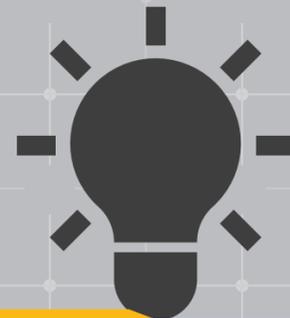
Levántate

Ponerte de pie para trabajar puede ayudarte a mantenerte en movimiento y activo. Un escritorio de altura elevable que permita trabajar de pie es lo ideal, o alternatively, puedes colocar tu portátil sobre cualquier superficie plana a una altura que te permita estar de pie. Un buen hábito podría ser estar 20 minutos sentado, ocho minutos de pie y dos minutos en movimiento.



Crea un entorno correcto

La temperatura debe ser agradable, idealmente entre 21-24 grados. Ventila para mejorar la calidad del aire: considera incorporar purificadores de aire. Las plantas y la luz del día pueden mejorar tu ambiente y productividad.



Iluminación

Ilumina el área de trabajo en lugar de la pantalla, añade una lámpara si es necesario. Asegúrate de que no haya deslumbramiento o reflejos en la pantalla. Por cada 20 minutos que fijes la vista en el monitor, dedica 20 segundos a mirar algo que esté a 6 metros de distancia, para minimizar la fatiga visual.



Organiza tu día

La rutina y los horarios pueden mantenerte centrado, así como una lista de "tareas pendientes" y objetivos te mantienen enfocado. Recuerda dormir bien y reservar tiempo suficiente para desconectar. Hacer ejercicio y pasar tiempo fuera de casa es muy recomendable tanto para el bienestar físico y mental.



Ordena tu espacio

Organiza tus documentos de trabajo, revistas y otros materiales en cajas de archivo etiquetadas para reducir el desorden y encontrar las cosas rápidamente cuando las necesites.

* Nuestros Expertos:

Javier Cantera - Doctor en Psicología, Presidente de Auren Consultores y de la Fundación Personas y Empresas
Ismael Sánchez-Herrera - Presidente de AEPSAL, especialista en ergonomía y psicología laboral