

RECOMENDACIONES A LLEVAR A CABO DURANTE EL TELETRABAJO

desde el ámbito preventivo de ergonomía y psicología aplicada.



1

ELIGE UN LUGAR APROPIADO de la vivienda cómodo, espacioso y confortable para teletrabajar.

2

ESTE LUGAR debe estar adecuadamente iluminado, ventilado y aislado de posibles ruidos propios del hogar.

3

PREPÁRALO con el mobiliario y equipamiento indispensable y necesario, es decir, ordenador de sobremesa o portátil, mesa y silla.

4

COLOCA Y ORGANIZA el espacio de la mesa para el equipamiento informático de forma que te permita mantener posturas ergonómicas adecuadas. Recuerda que la pantalla debe estar frente a ti y que el teclado y ratón deben situarse en el mismo plano de trabajo.

5

ADOPTA Y MANTÉN LA POSTURA ERGONÓMICA adecuada disponiendo de una silla estable y mullida donde sentarte cómodamente y poder mantener la espalda erguida y apoyada en el respaldo estando los pies apoyados en el suelo.

6

ASÉATE Y VÍSTETE igual que si fueras a trabajar de forma presencial y solicita a los miembros de tu unidad familiar que respeten el silencio durante el tiempo que te has establecido para teletrabajar.

7

GESTIONA TU TIEMPO y márcate unos horarios diarios y rutinas donde englobes tus distintos tiempos; el tiempo para teletrabajar, el tiempo de conciliación acordado con la unidad familiar, el tiempo para realizar ejercicio físico o simplemente para relajarte en prevención de riesgos como la fatiga física y mental de trabajo o la insatisfacción por factores psicosociales de la tarea no controlados.

8

PLANIFICA tu trabajo diario marcándote objetivos alcanzables y dejando posibles márgenes para imprevistos laborales que puedan surgir.

9

REALIZA BREVES DESCANSOS DEL TELETRABAJO Y ESTÍRATE. Realiza pausas y descansos del trabajo continuo en pantalla marcándote algún ejercicio de estiramiento para contrarrestar el estatismo postural.

10

MANTÉN LA COMUNICACIÓN con tus compañeros y compañeras de trabajo para resolver dudas y ofrecer tu apoyo ante cualquier problema que pueda surgir durante la realización del teletrabajo.