

El confinamiento por el covid-19 ha propiciado la necesidad de improvisar en muchos hogares el trabajo a distancia sin los recursos, organización y soporte idóneos. Se ofrecen una serie de recomendaciones prácticas para los trabajadores:

1

CREA TU PUESTO DE TRABAJO



Elige un lugar tranquilo.



Busca una superficie y un asiento de trabajo que te permitan adoptar una postura adecuada.



Asegúrate una buena luz y temperatura, si puedes, con ventilación y luz natural.



Coloca tu pantalla perpendicular a la ventana para evitar deslumbramientos y reflejos.



Establece un horario y sus correspondientes pausas.



Levántate, camina, cambia de postura cada cierto tiempo.



Practica estiramientos en cuello, brazos y espalda, al menos una vez al día.

2

ORGANIZA EL TRABAJO



Acuerda con tu jefe y compañeros los momentos en que debes permanecer disponible, conectado.



Planifica tu carga de trabajo en la situación actual.



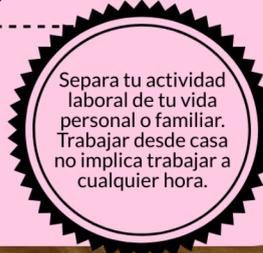
Revisa tus tareas y modifica lo necesario. Sé flexible.



Crea una rutina horaria.



Planifica el trabajo y... ¡cúmplalo!



3

COMUNÍCATE



Mantén el contacto frecuente con tus compañeros.



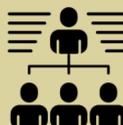
Comparte tus dificultades.



Habla sobre el confinamiento y la situación actual, no sólo de trabajo.



El apoyo social es la mejor manera de reducir ansiedad, depresión, soledad, miedo...



Utiliza los canales habituales en tu empresa para informar de cualquier riesgo o circunstancia que te afecte en esta nueva situación.

4

SÉ RESPONSABLE



Sé positivo. Céntrate en lo que puedes hacer.



Tus condiciones no son las mismas que en el trabajo habitual. Es probable que surjan conflictos en la convivencia que hagan disminuir la duración y la capacidad de concentración.

