

**LA UPRL
INFORMA**

 **quirónprevención**

¿SIGUES TRABAJANDO DESDE CASA?



Una serie de recomendaciones que te invitamos a seguir para organizarte mejor, mientras trabajas en casa. Adaptarte a esta nueva situación seguro que no ha sido fácil, pero lo estás haciendo muy bien, por eso, tomate un minuto para ser consciente de temas tan importantes como la organización, conciliación, ergonomía e incluso esas emociones o inquietudes que estas sintiendo.

Echemos un vistazo a tu postura. Cuando estés sentado, trata de mantener tus rodillas a 90 grados alineadas con tu cadera, y las plantas de los pies totalmente apoyadas en el suelo o en un soporte firme. Trata de mantener el respaldo a la altura lumbar, y si puedes utilizar un reposa nuca colócalo siempre a la altura de las cervicales. Mantén los antebrazos sobre un reposabrazos o encima de la mesa. Intenta utilizar un teclado individual, no los que incluyen los ordenadores portátiles. Sitúa tu pantalla o pantallas en el perfil bajo por debajo de las líneas de los ojos y mantén una iluminación adecuada, a poder ser mediante iluminación natural.

Ahora atento a estas pautas de ejercicios para que los practiques al menos, una vez al día durante 15 segundos cada uno.

6 ejercicios para combatir el sedentarismo y evitar lesiones y dolores musculares.

1.Movilidad de columna: de pie con las manos apoyadas en la mesa o silla, primero arquea la espalda mirando hacia el techo, y a continuación redondéala mientras pegas la barbilla al pecho.

2.Movilidad de tórax: apoya las manos sobre la mesa o silla, rota buscando el techo con una de las manos mientras la mirada acompaña al movimiento. Vuelve a la posición inicial. Mantén tus lumbares estables.

3.Estiramiento de cadera: de pie apoyándote en la silla o mesa, realiza una zancada amplia. A continuación, desplaza el peso hacia adelante y hacia abajo flexionando ligeramente la rodilla adelantada y manteniendo en extensión la atrasada.

4.Estiramiento de piernas y espalda: De pie, apoya las manos en el respaldo de la silla o en una pared y séparate de ella. A continuación, deja caer el peso hacia abajo mientras mantienes las rodillas y codos extendidos.

5.Estiramiento de cuello: inclina el cuello hacia un lado y con la mano de ese lado tracciona ligeramente la dirección del estiramiento. Mantén también estirada la otra mano hacia abajo para no subir el hombro contrario.

6.Fatiga visual: sujeta un objeto pequeño cerca de tus ojos. Realiza un reenfoque lento desde el objeto mas cercano hasta un punto más lejanos de la sala. Después repite de manera inversa.

Y ahora pon en práctica estas recomendaciones para mejorar tu trabajo en casa desde un punto de vista psicológico. Planifica bien tus horarios y tareas relacionadas con el trabajo. La organización te ayudará a ser más productivo, pero además si lo compartes con tú familia conseguirás que entiendas y respeten los momentos en los que no puedes atenderles.

Cumple con tus descansos. Igualmente es clave que te fijes unos momentos de descanso que te ayuden a oxigenar tu mente estirar tu cuerpo o tomar un snack saludable.

Crea tu espacio de trabajo. Es importante que si trabajas en casa adecues tu espacio a tus tareas. Evita si es posible trabajar en la cocina o en la habitación. Diseña un rincón en el que puedas estar cómodo con tu ordenador, documentos, teléfono, etc.

Cuidado con las distracciones. Trabajar en casa puede ser sinónimo de falta de concentración. No te dejes influir por lo que tienes alrededor. En tu espacio de trabajo solo cabe eso, el trabajo. Deja el resto para el tiempo de descanso.

Desconecta, tu mente lo necesita. Si vas a estar trabajando muchas horas con el ordenador, móvil o tablet, intenta que tus momentos de ocio no estén asociados a la tecnología. Haz deporte, lee, juega con tus hijos. Pon en práctica hobbies que no necesiten de una pantalla, tu vista y tu mente te lo agradecerán.

Concilia estando en casa. Parece fácil pero no te engañes, trabajar en casa puede ser un peligro si no distingues entre las tareas profesionales y las personales. Recuerda los horarios y respétalos. En las relaciones está más importante la calidad que la cantidad de horas que destines a estar con tu familia.

Desactiva el modo pijama. Cumple con una rutina igual a la que llevas a cabo si vas a la oficina, vestirse y arreglarte es un mensaje a tu cerebro de energía y activación, y no olvides mantener una regularidad en tus comidas. Como hemos visto, hay un momento para cada cosa y cada cosa debe tener su momento.

Hasta aquí la teoría, ahora viene la práctica. Hazlo y verás como mejoras tu bienestar personal y laboral. Anímate y termina el día con una sonrisa. Gracias y cuídate.

