

Manual de trabajo **en casa**

#UnidosADistancia



El trabajo en casa nos permite estar unidos a distancia. Queremos apoyar tu trabajo con tips que faciliten tus actividades diarias, por eso te invitamos a seguir estas recomendaciones para asegurar tu bienestar y salud en el trabajo.

Estamos contigo en cada experiencia, esperamos que este manual te ayude en la ejecución de tus labores y asegure el equilibrio entre tu vida laboral, personal y familiar.

Recomendaciones generales del trabajo en casa



- Establece tus horarios y rutinas diarias alineados a tus horas laborales normales: levántate temprano, báñate, desayuna y comienza tu rutina a la hora habitual, trabaja el mismo tiempo de tu jornada sin excederte.

- Busca un espacio de trabajo que te brinde privacidad y comodidad. Habla con tu familia para que respeten tu espacio y horarios de trabajo.
- Recuerda tener una buena iluminación, como también un escritorio limpio y una silla que tenga espaldar.



- Asegura tu concentración y productividad con música suave y haciendo pausas cada hora.
- Crea dinamismo con tus compañeros a través de nuestras redes y mensajería instantánea.



Posturas correctas

Cuando aseguras tu postura correctamente en tu trabajo, **vas a tener mejor energía, salud y concentración.**

- Para trabajar en casa, debes tener una silla con espaldar y tu espalda debe estar completamente recostada con los hombros hacia atrás, tus pies deben estar apoyados en el piso y tus antebrazos en el escritorio o en el apoyabrazos de la silla.
- Tu computador debe estar alineado con tu horizonte visual, las muñecas siempre rectas sin desviaciones al escribir en el teclado o manipular el mouse.

Otras recomendaciones

- Inicia tu rutina vestido como si fueras a trabajar a tu oficina.
- Asegura que tu espacio de trabajo sea cómodo y con los apoyos sugeridos.
- Evita lugares como el sofá o la cama, esto reducirá tu productividad y aumentará las molestias en tu espalda.

Tips para hacer tus pausas activas

- Recuerda establecer horas para hacer pausas para reactivar tu movilidad y reducir la fatiga y tensión en el cuerpo.
- Te recomendamos una serie de ejercicios para practicar cada hora y así mejorar tu rendimiento.
- No olvides hidratarte y comer balanceado.

