

TELETRABAJO: ¿CÓMO ORGANIZAR TU ESPACIO?

Miles de personas se han visto en la necesidad de adaptar espacios de su casa para el desarrollo de sus actividades laborales.

- 1** Intenta trabajar en un área con buena iluminación, se recomienda la combinación de luz natural y artificial que permita visualizar la información sin mayor esfuerzo.
- 2** Idealmente que el espacio para las piernas debajo de la mesa o escritorio tenga una profundidad de 60 cm. o más.
- 3** Regula la altura de la silla de manera que te permita apoyar cómodamente los antebrazos en la superficie de trabajo.
- 4** Sitúa el computador de manera que la línea superior de la pantalla quede, idealmente, a la altura de los ojos.
- 5** No ubiques el ordenador de frente o detrás de una ventana para evitar los reflejos.
- 6** Evita los ruidos externos. En la medida de lo posible trata de aislarte de ruidos internos de la casa (televisión, radio, electrodomésticos).
- 7** Mantén una temperatura y ventilación adecuada en la zona elegida para trabajar.

