#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Para la mayoría de las personas, trabajar desde el domicilio es una situación excepcional. Para teletrabajar de forma saludable y satisfactoria conviene tener en cuenta algunos consejos

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Las actividades productivas suelen ocupar una media de 10 h/ día (incluyendo desplazamientos y labores del hogar)

Respeta el tiempo para otras actividades. El teletrabajo no debe invadir el espacio de la comida, el descanso, el ocio, etc.



El teletrabajo va a suponer cambios en el uso de herramientas, contacto con personas, gestión de procesos, etc.que pueden generar inicialmente mayor estrés. Date tiempo para aprender y adaptarte

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Puede que el espacio de tu vivienda no esté acondicionado para teletrabajar. Toma un tiempo para elegir y preparar tu lugar de teletrabajo

Sitúa el monitor frente a ti y perpendicular a las entradas de luz. Su borde superior debe quedar a la altura de la mitad de tus ojos o algo por debajo

Evita trabajar desde el sofá o en mesas demasiado bajas

Puedes ajustar el tamaño de los caracteres a tus necesidades. Haz pausas y mira por la ventana para fijarte en algo lejano

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Coloca el teclado a unos 10 cm del borde de la mesa y dejar un espacio suficiente poder apoyar las muñecas

Si no tienes, puedes usar reposamuñecas caseros, hechos con toallas, trapos, o algún material similar

Si el teclado es demasiado alto, coloca una almohadilla o similar bajo tus muñecas para poder tener algo más elevadas las manos



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Acerca de la silla la mesa de trabajo para no tener que inclinar el tronco

Sentado, el tronco tiene que formar un ángulo recto con las piernas

Realiza pausas periódicas para hacer estiramientos, caminar o mover el cuello

Comprueba que tienes los pies apoyados. Puedes usar cajas o archivadores como reposapiés

Los codos deben quedar a la altura a la que vas a trabajar



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Coloca el ratón lo más cerca posible del teclado y asegura que tienes movilidad suficiente

Desplaza el ratón generando el movimiento con el codo y el hombro. No con la muñeca ni con los dedos

Si trabajas desde un ordenador portátil, intenta colocar un ratón convencional y no trabajar con el touchpad

Mantén la mano alineada con la muñeca y el codo en línea recta

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Colocar el PC en un atril y un teclado adicional para asegurar una buena postura

Puedes valerte también del atril, si tienes que leer textos a la vez que trabajas en el ordenador



Asegura que utensilios y herramientas están a tu alcance

Si tienes que hablar mucho por teléfono usa altavoz o micrófonos de diadema

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Intenta trabajar con luz natural, si no es posible usa un flexo de luz uniforme sobre documentos y pantalla

Evita contrastes fuertes o reflejos sobre la mesa o la pantalla

Regula el brillo y contraste de la pantalla para adecuarlo a la iluminación disponible

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Adecua tu ropa y climatización a la meteorología y a las recomendaciones de ventilación

Intenta buscar en tu casa un espacio específico para tu actividad laboral



Si tienes que teletrabajar con otros ten en cuenta sus necesidades de espacio, iluminación ruido, etc.

Si no puedes teletrabajar y debes salir al exterior sigue todas las recomendaciones de las autoridades

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Si tienes colaboradores o personal a tu cargo, respeta los periodos de adaptación y aprendizaje a los nuevos procedimientos

En esta situación la información, formación y medios de prevención de riesgos laborales, seguridad e higiene son esenciales. Incide en las medidas de protección



Genera los protocolos de detección y actuación ante casos de COVID19. Interésate por la salud de tus colaboradores sin excepción

Ofrece los medios suficientes para que tu equipo pueda seguir desempeñando las tareas encomendadas

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Teletrabajar puede ayudar a la conciliación. Abre posibilidades para flexibilizar horarios, tareas, etc.

Respeta la desconexión laboral. El uso excesivo de los medios disponibles pueden invadir otras esferas de la vida de los trabajadores

Teletrabajar con otros implica ser flexible ante la situación de cada familia. Adapta tiempos y tareas a sus tiempos de comida, cuidados, descanso, etc.



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



En esta situación es normal que la incertidumbre laboral incremente tu ansiedad

Comparte con familia y amigos tus sentimientos, intenta mantener a los menores al margen de esas preocupaciones

Ponte en contacto con organizaciones de trabajadores para estar al corriente de las implicaciones de la situación sobre el empleo

Pondera el tiempo que dedicas a estar informado y consume también otro tipo de contenidos de esparcimiento