

Checklist: ¿Está tu espacio de trabajo preparado para el futuro?

1. ¿Tu escritorio permite ajustes automáticos o al menos manuales?
2. ¿Utilizas una silla con soporte lumbar y sensores posturales?
3. ¿Tienes recordatorios inteligentes para cambiar de postura o levantarte?
4. ¿Tu espacio está adaptado a tus medidas antropométricas?
5. ¿Cuentas con dispositivos ergonómicos conectados (reposapiés, teclado)?
6. ¿Tu empresa realiza evaluaciones ergonómicas digitales?
7. ¿Has recibido formación sobre el uso de mobiliario inteligente?
8. ¿Tu entorno cumple con la normativa de privacidad (RGPD) si usas sensores?
9. ¿Tienes integrada una solución con IA que analice tu postura/movimiento?
10. ¿Revisas periódicamente tu entorno para prevenir fatiga y dolores físicos?