

Checklist de Ergonomía para el Trabajo Remoto en Condiciones No Estándar

Postura y posición corporal

- Mantén la espalda recta y los hombros relajados.
- Evita encorvarte o cruzar las piernas durante largos periodos.
- Coloca la pantalla a la altura de los ojos.

Equipamiento básico portátil

- Soporte plegable para portátil o libros para elevar la pantalla.
- Teclado y ratón externos (mejor inalámbricos).
- Cojín lumbar o toalla enrollada para la zona baja de la espalda.

Iluminación y entorno

- Trabaja con luz natural siempre que sea posible.
- Evita reflejos directos sobre la pantalla.
- Usa lámpara con luz cálida si trabajas de noche.

Ergonomía en movimiento

- En tren o avión, cambia de postura cada 20-30 minutos.
- Evita trabajar más de 1 hora seguida en movimiento.
- Descansa la vista mirando objetos lejanos (regla 20-20-20).

Espacios compartidos y cafés

- Elige una mesa firme y silla estable.
- Usa auriculares con cancelación de ruido.
- Evita trabajar con el portátil sobre las piernas más de 15 minutos.

Bienestar físico y mental

- Haz pausas activas cada hora (estiramientos simples).
- Alterna entornos ruidosos con tranquilos.
- Aplica respiraciones profundas o ejercicios de mindfulness.

Consejo final: La ergonomía no depende del lugar, sino de tus hábitos. Cuida tu cuerpo y tu mente dondequiera que trabajes.