



OFICINA EN CASA: ¿CÓMO MEJORAR TU ESPACIO DE TRABAJO?

Un espacio especialmente dedicado y cómodo para una oficina en casa se ha vuelto un tema de primera necesidad. Una buena iluminación, tener a mano lo que necesitas y una postura adecuada son claves para tener una buena calidad de vida en el tiempo de trabajo en casa. No te pierdas esta interesante guía para conseguir un espacio agradable y funcional.

ÍNDICE

1. ADECUAR EL ESPACIO DE TRABAJO
2. ELEGIR LOS MUEBLES
3. TENER TODO A MANO

4. ASEGURAR UNA BUENA ILUMINACIÓN
5. POSTURA Y CUIDADOS
6. UN AMBIENTE ARMÓNICO Y ORDENADO

MATERIALES

- Escritorio
- Mousepad
- Lámpara de escritorio
- Silla
- Artículos de escritorio
- Base de computador

1 ADECUAR EL ESPACIO DE TRABAJO



Es necesario identificar un espacio de trabajo en tu hogar que reúna condiciones que faciliten la realización de tus tareas.

Un aspecto clave será contar con el espacio suficiente para que haya comodidad y tranquilidad.

- Elige un lugar que reciba suficiente luz natural, idealmente cerca de una ventana. Esto es beneficioso para la salud visual y ayuda a ahorrar energía.
- La zona debe estar bien ventilada, por lo menos una vez al día, pues respirar una buena calidad de aire tiene efectos positivos en tu desempeño.
- Es conveniente elegir un lugar de la casa donde haya poco movimiento o menor circulación de personas, para que se pueda trabajar con tranquilidad.

2 ELEGIR LOS MUEBLES



Una vez definido el espacio donde trabajarás, es el momento de elegir los muebles que conformarán tu estación de trabajo:

Para elegir el escritorio:

Lo principal es identificar cuál será su uso principal, lo que marcará la pauta del tamaño y las características que debe tener:

- Para tomar apuntes y realizar trabajos en el computador, sugerimos una profundidad del escritorio entre 45 y 50 cms, te dará una comodidad básica.
- Si necesitas trabajar con distintos materiales o dispositivos complementarios, además del computador, como tablet, libros, croqueras de dibujo, etc., vas a necesitar más espacio. En este caso, con 60 cm de profundidad vas a poder tener mayor amplitud.
- En cuanto a la profundidad, lo mínimo recomendado son unos 45 cm, y si quieres más espacio, una mesa de escritorio de 60 cm será ideal.
- En cuanto al ancho, a partir de 1 metro te dará lo necesario para trabajar con comodidad. La mayoría de escritorios vienen en medidas entre 1 y 1,30 metros.



Para elegir la silla:

Otro elemento fundamental es la silla. Procura utilizar modelos ergonómicos que faciliten una postura correcta, dando apoyo a tu espalda y codos. Además, asegúrate de que puedas apoyar los brazos e, idealmente, tu cabeza.

Con estos dos elementos bien pensados, elegidos y situados, ya tienes lo básico para comenzar a trabajar y sacarle el máximo partido a tu estación de trabajo.

3 TENER TODO A MANO



Una vez que instalaste los elementos principales de tu oficina en casa, es el momento de pensar en los accesorios y elementos útiles que vas a necesitar para llevar a cabo tus tareas con comodidad.

Algunos elementos recomendados:

- **Un apoya-muñecas:** evitan molestias y dolores, distribuyendo de manera homogénea la presión ejercida sobre esas zonas al teclear.
- **Un mousepad:** evita el desgaste de la madera del ratón y la fricción, asegurando una mayor precisión en el desplazamiento del puntero. Hay modelos que incluyen también almohadillas de gel para las muñecas.



- **Soporte para celular:** un apoyo para que tu celular esté vertical y lo puedas usar para consultar información, cargarlo u otras operaciones mientras trabajas, también será de utilidad.
- **Portalápices:** para tener a mano los lápices que necesitas y otros elementos, como reglas, gomas, correctores, etc.
- **Accesorios de escritorio:** una libreta para tomar apuntes o realizar diseños, además de clips, elásticos y corchetera para los papeles.

4 ASEGURAR UNA BUENA ILUMINACIÓN



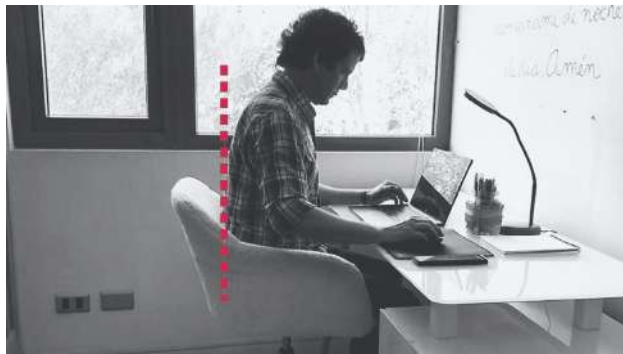
Tener una iluminación adecuada es clave para tu oficina en casa. Además de la luz natural, es importante contar

con una buena lámpara de escritorio, para cuidar tu vista y asegurar un buen rendimiento.

Son varias las opciones, depende de lo que quieras conseguir:

- Una opción es ubicarla en el extremo contrario a la fuente de luz natural, con el fin de evitar las "sombras duras" en el área de trabajo.
- Otra opción útil es situar la lámpara al frente y a la izquierda del usuario, para facilitar el proceso de lectura.
- Elige una luz que sea cómoda y adecuada para las tareas que planeas realizar. La luz fría es mejor para la concentración y la luz cálida hace el lugar más acogedor.

5 POSTURA Y CUIDADOS



Mantener una posición ergonómica mientras trabajas logrará evitar una serie de problemas y trastornos físicos que, a la larga, pueden comprometer tu salud. Adoptar una postura correcta puede prevenir lumbagos, tendinitis y dolores musculares, entre otros problemas.

- Mientras te encuentres trabajando, mantén tu espalda erguida, apoyada al respaldo de la silla.
- Deja tus hombros caer relajados, los codos apoyados en los costados y las muñecas sobre el escritorio.



- Al sentarte, procura que tus muslos se encuentren horizontales, con las rodillas en un ángulo de 90° a 100° grados y los pies apoyados por completos en suelo.
- Idealmente, la pantalla del computador debería estar a la altura de tus ojos, evitando la excesiva torsión de tu cuello.
- Para una mayor comodidad, puedes usar accesorios para computadores que giran tu equipo para no forzar el cuello, lo nivelan o incluyen ventiladores.

Recomendación

Si tu silla no tiene los niveles adecuados para lograr el ángulo recomendado con tus piernas, puedes usar un reposapiés, que alivia la presión y fatiga muscular al situar las piernas en el ángulo correcto.

6 UN AMBIENTE ARMÓNICO Y ORDENADO

Para establecer un lugar de trabajo adecuado, que tenga las mejores condiciones para tu bienestar y que sea agradable para habitar, te dejamos los siguientes consejos:

- **Usa colores claros y tonalidades de madera** para lograr una mejor concentración.



- **Mantén el orden**, guarda y clasifica, dejando a mano sólo lo necesario para el proyecto en el que estés trabajando.
- **Incluye una planta** en tu lugar de trabajo, tiene efectos benéficos en términos estéticos, anímicos y ambientales.
- **Programa descansos cada tanto**, hidrátate y aliméntate de forma correcta, sin saltarte comidas o abusando de snacks poco saludables.



- **Elonga y camina en tus descansos.** Ejercita zonas como el cuello, la espalda y las extremidades superiores. Tu cuerpo te lo agradecerá.
- **Calendariza y organiza tus actividades de forma diaria.** Alcanzar metas pequeñas en primera instancia puede contribuir a mejorar tu estado de ánimo y desempeño en general.

Si seguiste estos consejos, seguro que ya estás disfrutando de un espacio de trabajo renovado, ordenado y funcional, listo para los desafíos de estos tiempos de oficina en casa. ¡Ahora, a cuidarse y llegar con toda la motivación al éxito!