

BIENESTAR

## Trucos para adoptar una buena postura durante el teletrabajo

**Trabajar desde casa no puede equivaler a hacerlo de cualquier manera. Conviene adquirir unas prácticas correctas y ser disciplinados en su aplicación**

21/04/2020

Trabajar desde casa se ha convertido en la realidad diaria de decenas de miles de empleados. La tecnología permite que nos conectemos desde nuestro hogar y podamos desempeñar las tareas que solemos realizar desde nuestro lugar de trabajo habitual.

Pero teletrabajar no consiste solo en encender el ordenador y ya está. Requiere también otra serie de hábitos. De lo contrario, corremos el riesgo de hacerlo mal... y de hacernos mal.

Hay que ser disciplinados. Por ejemplo, tener horarios y respetarlos. O vestirnos para no estar todo el día en pijama. También cuidar nuestro cuerpo y el modo y el lugar en el que trabajamos. Porque trabajar desde casa no puede equivaler a hacerlo de cualquier manera, tirados en el sofá o tumbados en el suelo.

Cuidar el modo en el que nos sentamos, mantener una postura cómoda o establecer descansos para caminar o estirar son algunas de las rutinas que tenemos que incorporar a nuestro trabajo en casa. En no pocas ocasiones, nuestra espalda y la forma en la que nos sentamos son los grandes olvidados y, aunque no lo creamos, reduce nuestra productividad, nuestra concentración y nos daña.

Por eso, para trabajar desde casa no solo debemos sentirnos bien. También tenemos que sentarnos bien. Porque también #SeguimosConectados con nuestro cuerpo y nuestro bienestar.