**Siéntete cómodo trabajando desde casa**

El trabajo en casa o “home office” se ha vuelto una práctica necesaria como medida de cuidado para la salud en estos días. Para algunos ha sido fácil adaptarse porque ya lo realizaban una o dos veces a la semana, pero para otros ha sido todo un reto el tener que ajustarse a este nuevo estilo de vida.

De acuerdo con el estudio [“5 tendencias en el lugar de trabajo en 2020 y más allá”](https://www.logitech.com/en-my/video-collaboration/resources/think-tank/e-books/workplace-trends-in-2020-and-beyond.html?irclickid=SOOQZS3pPxyORR3xU-SAVSQkUki2oQT-9RzM2A0&irgwc=1&utm_medium=affiliate&utm_source=Impact&utm_campaign=269814-150x150_wb_final) realizado por Logitech, el 77% de los teletrabajadores que ya realizaban trabajo remoto reportaban un aumento en la productividad, es más probable que estén satisfechos con su trabajo, menos estresados, y que tengan mejor equilibrio entre la vida laboral y personal.

Para que continues haciendo home office de manera cómoda, aquí te damos 8 consejos para ayudarte a crear un mejor ambiente de trabajo en tu hogar:

1. **Crea un ambiente de trabajo apropiado**

Es fundamental tener un espacio fijo en donde puedas montar tu oficina, así te harás a la idea de que ese espacio es sólo para trabajar. La mesa de la cocina servirá, siempre y cuando tenga suficiente espacio para estar en una posición relajada con la pantalla a una altura apropiada y distancia adecuada.

1. **Sigue arreglándote**

Está comprobado que elegir vestirnos y arreglarnos, al menos de la cintura para arriba, ofrece un verdadero beneficio psicológico cuando trabajamos vía remota. Además, mantendrás una imagen profesional cada vez que tengas una videollamada con tus compañeros o clientes.

1. **Siéntate bien**

La forma en que te sientas en tu silla, miras la pantalla y colocas el mouse y el teclado, pueden ajustarse para que tu postura sea más ergonómica. Esto no sólo ayudará a contribuir a un espacio de trabajo más saludable, sino que también preservará tu productividad.

1. **Utiliza herramientas cómodas y wireless para mayor comodidad**

¿Sabías que un trabajador llega a realizar 3 millones de pulsaciones en el teclado y mueve su ratón hasta 27 km cada año? Si pasas mucho tiempo frente a la computadora seguro ya sientes alguna molestia física en la mano.

El uso de productos cómodos e inalámbricos como el mouse [MX Master 3](https://www.logitech.com/en-us/product/mx-master-3) o el teclado [Mx Keys](https://www.logitech.com/en-us/product/mx-keys-wireless-keyboard) de Logitech son esculpidos primero a mano para que tengan formas orgánicas y naturales del cuerpo humano, explorando la geometría y texturas suaves al tacto, y así mantener una postura corporal favorable y reducir la tensión muscular, e incluso conducir a una mayor sensación de bienestar en el trabajo.

1. **Levántate y muévete de vez en cuando**

Recomendamos tomar descansos de 5-10 minutos cada hora para recargar energía, caminar por la casa o hacer ejercicios de estiramiento. No sólo le da a tu cuerpo la oportunidad de refrescarse, sino que te ayudará a descansar los ojos y prevenir problemas en la cadera y cervicales.

1. **Respeta la hora de comida**

Es necesario que establezcas horarios y la comida es uno de los más importantes. Procura hacerlo al mismo tiempo que cuando lo hacías en la oficina y evita comer frente a tu computadora.

1. **No seas tímido, pon tu cámara**

Reunirse a través de videoconferencias provee beneficios similares a reunirse en persona, y brinda prácticamente la misma sensación y conexión que al estar frente a frente. Pon tu cámara y continúa interactuando con tus compañeros de manera virtual.

1. **Tu correo no se va a ir a ninguna parte ¡Desconéctate!**

Es difícil terminar la tarea que se está realizando cuando las notificaciones están llegando al teléfono y los correos electrónicos se acumulan en la bandeja de entrada. ¡Desconéctate al término de tu jornada laboral! Aprovecha este tiempo para estar con tu familia, realizar actividad física, leer, meditar o conectarte con tus amigos.