

# Ponte cómodo con el trabajo desde casa.

## Es dónde tienes que quedarte.

**Smarter  
technology  
for all**

**Lenovo**



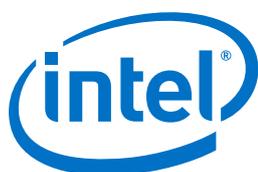
**Para muchos empleados de oficina, el trabajo remoto es la mejor ventaja. De hecho, los estudios muestran que las personas lo prefieren a tener una comida pagada por la empresa todos los días o más días de vacaciones.**

A medida que la fuerza laboral se moderniza, esta tendencia se está haciendo cada vez más popular. Esto supone que las personas pueden ahorrar dinero, trabajar desde cualquier parte del mundo o pasar más tiempo en casa con su familia.

En estos días, debido a la necesidad de distanciamiento social, las personas por fin han conseguido lo que querían y necesitan cambios en la forma en que trabajan para hacerlo correctamente.

Por ejemplo, es importante que tu entorno sea el adecuado cuando trabajas de forma remota. Una disposición incorrecta podría dificultarte la vida, reducir la productividad e impactar en tu salud corporal y bienestar mental.

Así que si empiezas a darte cuenta de que has dado por sentada tu silla de oficina solo porque es cara o si estás leyendo esto encorvado en una pequeña pantalla, esta guía es para ti.



Intel®

Más información en  
[www.lenovo.com/remoteworking](http://www.lenovo.com/remoteworking)

## Crea un espacio que te funcione

Según el experto en ergonomía, el Dr. Alan Hedge, “si el monitor está demasiado bajo, estirarás el cuello hacia adelante; si está demasiado alto, inclinarás la cabeza hacia atrás y terminará doliéndote el cuello u hombros”.

- **Un escritorio y entorno ordenados** pueden marcar la diferencia. Los estudios muestran que los entornos desordenados pueden afectar a la velocidad, el volumen y la calidad de tu trabajo. Los accesorios pueden jugar un papel clave aquí.
- **Inclina de forma ergonómica el portátil y teléfono** para evitar dolores y tensiones. También puedes usar un soporte para crear un espacio adicional en el escritorio.
- **Libera el espacio de trabajo** levantando el monitor del escritorio con un brazo ajustable. Si no colocas el monitor a la altura y ángulo correctos, probablemente te dolerá el cuello y la espalda.

También tienes la opción de probar un escritorio de pie, sentarte en una pelota suiza o incluso caminar en una cinta de correr. Los estudios muestran que estar de pie en el escritorio puede reducir el dolor de espalda y hombros, mejorar el rendimiento y el compromiso con el trabajo, itan solo tienes que asegurarte de tener el equipo informático cómodamente al alcance!

## Facilítale el trabajo a la vista

No olvides el impacto que supone trabajar largas horas delante de la pantalla. Los televisores, monitores, smartphones y tablets LED de hoy emiten frecuencias de luz azul que pueden dañar nuestra salud. Si no tomamos medidas preventivas, esto puede causar insomnio, fatiga visual e incluso contribuir al daño de la retina.

- Es más importante ajustar la configuración de luz azul en un ordenador de sobremesa, ya que generalmente tienen pantallas más grandes y brillantes.
- Comprueba si la pantalla que estás utilizando tiene configuraciones adicionales para combatir esto. Por ejemplo, la mayoría de los dispositivos Lenovo incluyen configuraciones de Lenovo Vantage con un **modo de protección de la vista** que reduce las emisiones de luz azul.
- El monitor **ThinkVision S28u-10** va más lejos: su panel antirreflectante dispersa la luz y no tiene parpadeos, y sus certificaciones para la **comodidad ocular** y **Low Blue Light** evitan la fatiga ocular.

Si deseas estar alerta y ser productivo todo el día, la luz natural es mejor, ya que ayuda a regular los patrones del sueño. Intenta caminar fuera durante la hora de la comida y, cuando vuelvas, ajusta la pantalla a una temperatura de color más cálida por la tarde.

“

Para encontrar la posición correcta, siéntate con la silla ligeramente reclinada y mantén el brazo derecho horizontalmente; el dedo corazón debería rozar el centro de la pantalla.

Alan Hedge, doctor, ergonomista profesional certificado (CPE, Certified Professional Ergonomist); catedrático, ergonomía<sup>1</sup>

”



ThinkVision S28u-10 monitor



Intel®

Más información en [www.lenovo.com/remoteworking](http://www.lenovo.com/remoteworking)

<sup>1</sup> <https://www.bmj.com/company/newsroom/sit-stand-office-desks-cut-daily-sitting-time-and-appear-to-boost-job-performance/>

## Tener los impulsores de productividad adecuados

Usa tecnología especializada que te ayude a conseguir más cosas. Los portátiles como el **Lenovo ThinkBook** son una excelente manera de controlar el trabajo en movimiento, pero estarás perdiendo un aumento de la productividad si no añades un teclado, ratón y monitor externos. De hecho, los estudios muestran que usar un monitor externo puede mejorar la productividad hasta en un 40%.



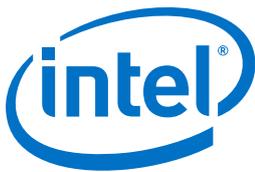
**Para ganar espacio de trabajo extra**, añade una pantalla plana como la **pantalla móvil del ThinkVision M14**, que puede ampliar la pantalla de tu portátil.



**Para trabajos detallados**, una pantalla con excelentes especificaciones como la pantalla **QHD ThinkVision L27q** te ayudará a trabajar más rápido que con una pantalla más pequeña.



**Para mantener la concentración** también te recomendamos el **ratón silencioso ThinkBook Bluetooth**.



Intel®

## Aprende a desconcertar

No te sientas mal por tomarte un descanso cuando estés trabajando. Está bien comer, tomarse cinco minutos para descansar la vista, o incluso «toparse con algún compañero» para ponerse al día en línea. En realidad, esto puede ayudarte a mejorar la productividad, ya que vuelves al trabajo fresco y puede evitarte el agotamiento.

Aprender a desconectar al final del día es una de las dificultades más comunes a las que se enfrentan los trabajadores remotos.

Ignore. Seguir los consejos de este artículo te ayudará a crear un entorno de trabajo cómodo y productivo, pero también debes tomarte un tiempo para disfrutar de las ventajas del estilo de vida que te ofrece el trabajo remoto.

## Más información

Para obtener más información sobre las soluciones de trabajo remoto de Lenovo, visita

[www.lenovo.com/remoteworking](http://www.lenovo.com/remoteworking)

O ponte en contacto con tu representante de la cuenta de Lenovo.

