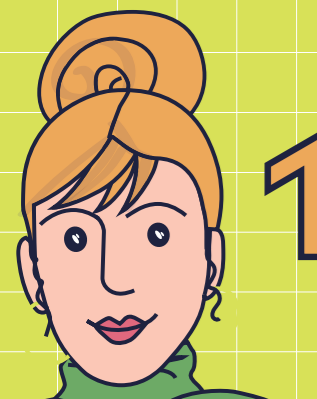


¡Hola salud!


Entornos laborables saludables



1. ESTABLECE PRIORIDADES
Prioriza y revisa tareas. Modifícalas y sé flexible en función de las circunstancias



2. ORGANIZA EL TIEMPO DE TRABAJO
Planifica el trabajo diario y marca objetivos realistas con plazos razonables. Evita la multitarea



3. ROTA TAREAS
Alterna tareas de distinto nivel de dificultad o concentración



4. TRABAJO EN EQUIPO
Comparte las necesidades o dificultades y promueve el trabajo en equipo



5. EVITA LA FATIGA VISUAL
Coloca y ajusta la pantalla para conseguir una lectura cómoda y relaja la vista con frecuencia




6. ADOPTA UNA POSTURA CORRECTA
En posición sentada, la espalda estará recta y con apoyo lumbar, el cuello sin flexionar y los pies apoyados



7. REDUCE EL SEDENTARISMO
Alterna tareas o realiza micropausas para levantarte y cambiar de posición cada 30 minutos




8. HAZ PAUSAS ACTIVAS
Dedica un momento a hacer una caminata intensa o subir escaleras



9. NUEVOS HÁBITOS
Adquiere nuevos hábitos para levantarte con frecuencia y realizar actividades en posición de pie



10. TÓMATE UN RESPIRO
Haz pausas con frecuencia y ajusta el descanso a la carga de trabajo



11. VIDA SALUDABLE
Lleva una dieta saludable, realiza actividad física, practica técnicas de relajación y mantén un buen descanso



12. DESCONEXIÓN DIGITAL
Establece hábitos, rutinas y un horario con pausas para desconectar