



6 consejos para adaptar tu hogar al teletrabajo

Buscar un lugar tranquilo, iluminado o elegir muebles ergonómicos, algunas de las recomendaciones de IKEA para crear un espacio de trabajo en casa

Madrid, 17 de marzo de 2020.-

Las autoridades han anunciado medidas para la contención del COVID-19, entre las que se encuentra la **recomendación de teletrabajar en los casos que sea posible** y por eso los hogares españoles se están adaptando a esta necesidad.

Pero, ¿cómo lo hacemos? Hay hogares que tienen la posibilidad de utilizar una estancia completa para habilitar un estudio o despacho en ella y otros que, al disponer de menos espacio, **crean una zona de trabajo en algún rincón de la casa** como el salón, la cocina o el dormitorio.

De hecho, según el estudio “Life at Home” de IKEA de 2019, **el dormitorio** es la estancia que mayor funcionalidad ha ganado en los últimos años. Se trata de una estancia que **cada vez más**, se utiliza para **desarrollar funciones que nos cuesta desarrollar en otras estancias** o que requieren algo de concentración, como es el caso **del trabajo**.

Los resultados de este estudio también reflejan que los españoles **tienen dificultad para encontrar sillas y mesas ergonómicas de estudio**, que además de ser funcionales y estéticas, se integren **fácilmente con el resto de la decoración**, y que a la hora de crear un espacio de trabajo la iluminación y el almacenaje son aspectos que **nos resulta complicado solucionar**.

Consejos para crear un espacio de trabajo cómodo

Aunque somos conscientes de que no siempre es fácil crear un espacio de trabajo en casa que de respuesta a todas nuestras necesidades, queremos compartir las **recomendaciones que nos da nuestro interiorista Manuel Delgado** para crear un espacio de trabajo funcional y cómodo en nuestro hogar que nos ayude a concentrarnos y ser productivos a la hora de teletrabajar.

1.

Buscar un lugar tranquilo de la casa y lo más insonorizado posible para favorecer la concentración y evitar distracciones. Hay que asegurarse de que tiene una buena conexión a internet y enchufes cerca para conectar los equipos.



2.

Es importante que el espacio elegido tenga un **ambiente fresco y bien iluminado** para favorecer la concentración y evitar la irritación de ojos. Lo ideal es contar con luz natural, pero si no es posible, los expertos recomiendan elegir una iluminación similar a la luz del sol. Para ello podemos utilizar un flexo con brazo y pantalla regulables y con una bombilla LED que te permita regular la intensidad y el color de la luz. Nuestro sistema de iluminación TRÅDFRI con kit de mando a distancia es perfecto para esta función. Además, es recomendable **rodearse de plantas y ventilar el espacio a diario** para trabajar en un entorno saludable e inspirador.



3.

Una vez decidido dónde ubicaremos el espacio de trabajo, conviene **separarlo o diferenciarlo de alguna manera del resto de la estancia** de alguna manera para que tanto el usuario, como los que viven con él, lo identifiquen como su zona de trabajo y la respeten tanto durante la jornada laboral como una vez finalizada esta.



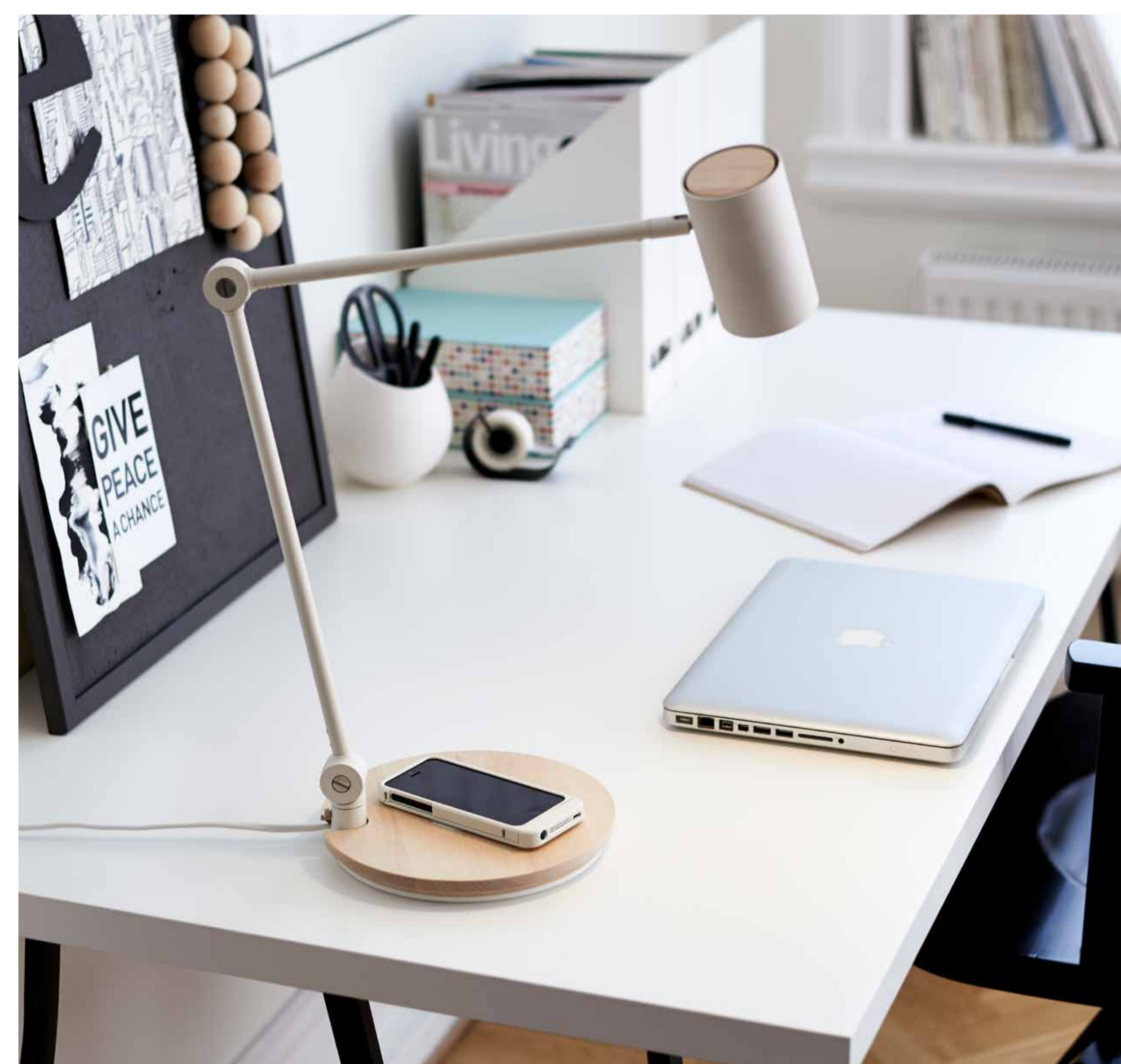


4.

Elegir muebles ergonómicos y flexibles que nos permitan trabajar en una postura cómoda, de forma que podamos mantener la actividad y la concentración durante más tiempo. **La silla es un elemento esencial** para mantener una buena postura mientras trabajamos y conviene elegir sillas con apoyo lumbar incorporado, asientos de altura regulable y funciones de reclinado. También podemos optar por una **mesa de altura regulable** para trabajar de pie o sentados, alternando de posición durante la jornada. Por ejemplo, la mesa SKARSTA ajusta la altura entre 70 y 120 cm.

5.

Apostar por **accesorios inteligentes que faciliten el trabajo**, especialmente si no contamos con mucho espacio. Una opción es buscar dos funcionalidades a un mismo objeto, por ejemplo, el flexo RIGGAD además de iluminar, también dispone de un **cargador móvil inalámbrico** en la base, que permite que el móvil se cargue tan solo con situarlo encima y así poderlo tenerlo a mano cuando lo necesitemos sin tener cables de por medio.



6.

Organizar el material de trabajo para tenerlo a nuestro alcance cuando lo necesitemos. La pared es una aliada perfecta, en ella podemos mezclar baldas, estantes, cajas, etc. para crear una estantería personalizada. Los espacios que están más a mano podemos reservarlos para lo que utilizamos más a menudo, y en las zonas más apartadas y altas, lo que menos. Además, utilizar etiquetas es muy útil para encontrar rápidamente las cosas. Cuando **acabemos la jornada de trabajo es recomendable guardar todo** en su sitio para desconectar mentalmente de nuestras obligaciones laborales y poder descansar.

Para más información

Gabinete de prensa: Tinkle
ikea@tinkle.es | Tel. 686492634