

Ofidisma explica el error número uno cometido en el teletrabajo y cómo solucionarlo

[Multimedia](#)

Cada vez son más los trabajadores que desempeñan su actividad desde casa, es decir, que teletrabajan. Aunque el teletrabajo aporta numerosas ventajas, no siempre resulta beneficioso para quién lo lleva a cabo. Sentir que algo no va bien, laboralmente hablando, es muy habitual y, aunque puede deberse a múltiples causas, existe un error generalizado: la falta de un espacio de trabajo adecuado

El teletrabajo se ha convertido en una nueva forma de vida para muchos trabajadores en todo el mundo. Tanto es así que en 2021 el porcentaje de la población ocupada que teletrabajaba pasó de un 5 a un 34%. La comodidad de poder trabajar desde casa ha abierto puertas a la flexibilidad y ha eliminado las barreras geográficas para poder optar a ofertas de trabajo de cualquier parte del planeta. Sin embargo, como en cualquier cambio, es fácil cometer errores sin siquiera darse cuenta. El error número uno que se comete en el teletrabajo tiene fácil solución: diseñar un espacio de trabajo adecuado.

El espacio de trabajo, indispensable para una jornada productiva

El error en cuestión es la falta de un espacio de trabajo adecuado y bien organizado. Muchos teletrabajadores caen en la trampa de trabajar desde la cama, el sofá o cualquier superficie improvisada. A primera vista, puede parecer cómodo y práctico, pero a largo plazo, puede afectar significativamente la productividad y su bienestar físico.

Trabajar en un espacio no dedicado no solo distrae fácilmente, sino que también afecta a la postura y a la salud en general. Pasar horas sentados en una posición incómoda puede provocar dolores de espalda, cuello y hombros. Además, la falta de un entorno de trabajo específico dificulta la desconexión entre vida personal y profesional, lo que puede generar estrés y afectar significativamente la calidad de vida de los teletrabajadores.

La solución: espacio dedicado y muebles ergonómicos

Entonces, ¿cómo se soluciona este problema? La respuesta radica en la creación de un espacio de trabajo dedicado y bien equipado. Y aquí es donde entran en juego los muebles de oficina. La mayor parte de las casas no están preparadas para hacer las veces de oficina, sin embargo, es fundamental dotar el espacio de trabajo de muebles ergonómicos que respeten la fisionomía del cuerpo y faciliten la labor durante la jornada laboral. Estos muebles no solo brindan funcionalidad, sino que también están diseñados ergonómicamente para proporcionar comodidad y apoyo durante las largas horas de trabajo.

Tanta es la necesidad de apropiarse de estos espacios de trabajo, que según fuentes consultadas a Ofidisma, [tienda líder en muebles de oficina en Sevilla](#), cada vez son más las empresas que solicitan pack de mobiliario de oficina para equipar los espacios de trabajo situados en las viviendas de sus trabajadores. Estos packs generalmente están formados por un escritorio adaptado a las necesidades de cada trabajador, una silla ergonómica y un mueble de almacenamiento para mantener el espacio ordenado.

¿Cómo elegir y preparar la zona de teletrabajo?

La primera recomendación es elegir un área del hogar que se pueda dedicar exclusivamente al trabajo. Puede ser una habitación separada, un rincón de una sala o incluso un espacio en el dormitorio. Es importante asegurarse de que sea un lugar tranquilo, bien iluminado y libre de distracciones.

Una vez seleccionado el lugar, es hora de equiparlo adecuadamente. Un escritorio ergonómico es imprescindible. Buscar uno que se ajuste en altura y que tenga suficiente espacio para el ordenador, el monitor y otros elementos, es esencial para disfrutar de un espacio de trabajo completamente preparado. No menos importante, es la elección de una silla de oficina cómoda y ajustable que proporcione un buen soporte lumbar y permita una postura correcta.

Además de los elementos básicos, se puede considerar agregar otros muebles de oficina que mejoren la experiencia de trabajo. Estanterías o archivadores ayudarán a mantener el espacio organizado y libre de desorden. Además, una lámpara de escritorio ajustable permitirá tener una iluminación adecuada. Expertos en el diseño de oficinas recomiendan, además, incluir accesorios de almacenamiento, como bandejas de escritorio, soportes para documentos o incluso una pizarra para anotar tareas y recordatorios.

Desde [Ofidisma](#), expertos en diseño de oficinas y en fabricación de mobiliario desde hace más de 40 años, recuerdan que un espacio de trabajo bien organizado y dedicado es clave para maximizar la productividad y bienestar en el teletrabajo. No se debe subestimar el impacto que unos muebles de oficina adecuados pueden tener en la rutina diaria. Invertir en ellos, es observar cómo mejora el enfoque, la eficiencia y la satisfacción laboral además de ahorrar en innumerables visitas al fisioterapeuta.

En resumen, el error número uno que los trabajadores cometen en el teletrabajo es no contar con un espacio de trabajo dedicado y bien equipado. Crear un ambiente de trabajo óptimo es sinónimo de alcanzar todo el potencial en el teletrabajo. Se nota en la productividad, pero también en el bienestar.
