4 tips imprescindibles para teletrabajar desde casa con LEROY MERLIN

- **Cambiar la mesa o la iluminación son pasos fáciles y sencillos para mejorar nuestros espacios de trabajo.**
- **LEROY MERLIN propone diferentes soluciones en función de tu espacio y necesidades.**

Madrid, 1 de octubre de 2021. La nueva, inminente -y a veces necesaria- forma de trabajar que vivimos ahora es desde casa, fuera del puesto de trabajo habitual. Esto no solo supone un cambio a nivel profesional o mental, sino de la predisposición de nuestro entorno. Al teletrabajar en remoto es fácil acostumbrarse al todo vale y pasar por alto **elegir una zona de trabajo cómoda y práctica**. Desde el sofá o la mesa de la cocina, con el ordenador sobre las piernas o sin apenas luz. Los malos hábitos que acarrea el teletrabajo son cada vez más frecuentes, por eso, **LEROY MERLIN** tiene **los mejores tips** para cambiar la rutina y empezar a cuidar el lugar de trabajo.

Lo primero que se debe hacer es **construir una 'oficina' bien estructurada y ordenada,** en la que se disfrute trabajando y la productividad no se pierda. Debe ser un espacio fijo destinado al trabajo para no tener que quitar el ordenador, los bolígrafos y las libretas al acabar. Por esto, nada de trabajar en la mesa de la cocina. Monta tu

espacio de trabajo en una zona medianamente amplia y en la que entre luz. En el caso de que sea imposible tener una zona destinada exclusivamente a trabajar, dedica una esquina del salón, una pared del dormitorio o incluso una zona de paso.

Ten en cuenta que, para tener un espacio limpio y ordenado, se necesita una **mesa amplia** y con **zonas de almacenaje**. En LEROY MERLIN hay una gran selección de mesas de trabajo para todos los gustos.

Mesas de escritorio. Elige la que tenga **varios compartimentos en diferentes zonas**, así distribuyes las cosas en diferentes secciones. El **escritorio *Skat*** blanco y en roble, cuenta con módulo inferior con un práctico cajón, una puerta y un **doble hueco con estante regulable en altura**. Estas zonas permiten tener un orden más concreto, separando en zonas abiertas o cerradas.

Una vez elegida la mesa de trabajo, aparentemente la cuestión fundamental, se debe elegir la **silla**. El elemento más importante, donde se pasa la mayor parte del día y donde la espalda debe estar en la posición correcta. Más allá de elegir una silla para trabajar, se debe elegir una silla para la espalda. Que sea **cómoda, ergonómica** y con un respaldo que cubra toda la espalda, recoja las lumbares y los pies lleguen al suelo. Elegir una silla cómoda, además de ser fundamental para la salud, también **aumenta la productividad**.

Sillas de oficina. Las sillas mullidas y con **respaldo ergonómico** blando, son las mejores para pasar el día sentado. El modelo ***Martina*** consta de **asiento textil y respaldo en rejilla transpirable**.

Otro elemento fundamental es la **luz**. Lo mejor es elegir zonas cerca de ventanas, donde entre **luz natural** y aprovecharla por las mañanas ya que mejora nuestro estado de ánimo, es perfecta para no cansar nuestra vista y facilita la productividad. Como esto no se puede hacer durante todo el día, busca la luz artificial que mejor se adapte a tus necesidades, siempre y cuando **ilumine correctamente, sin deslumbrar ni crear sombras**. Elige entre un **flexo o lámpara de sobremesa o un aplique de pared**; ambas soluciones aportan grandes posibilidades decorativas.

Iluminación. La mejor opción es un flexo regulable, así te permitirá poder moverlo en función de las necesidades, pero hay más decisiones que tomar si hablamos de elegir una iluminación óptima para trabajar.

Teniendo en cuenta el número de horas de uso, lo mejor es decantarse por iluminación led, que es la más eficiente, flexos con lámpara integrada o bien empleando bombillas led. Al seleccionar la bombilla verás que la caja está llena de símbolos y números que no debes ignorar, ya que te indican la temperatura de la luz y el índice de reproducción cromática, factores clave para conseguir la iluminación perfecta.

- La **temperatura de color** nos indica la tonalidad de la bombilla que estamos empleando. Para leer o trabajar, es recomendable utilizar una luz blanca, que favorece la concentración. Encontrarás este dato reflejado en grados Kelvin (K). Una temperatura de color baja (2700 - 3000 K) significa una luz más anaranjada, cálida, mientras que una temperatura de color alta (6000K) es luz fría, azulada. Se considera luz neutra la de 4000K, luz blanca.
- El **índice de reproducción cromática** mide la capacidad de la fuente de luz de reproducir los colores fielmente, siempre en relación con la luz natural que se considera que ofrece una reproducción perfecta (100). Cuanto más alto sea este valor, más fiel será la reproducción de los colores de los objetos que observemos bajo esa luz.

El flexo **Arquitecto Inspire** es ideal para **dirigir la luz allí donde necesites e iluminar, es articulado** y, si tienes poco espacio, puede fijarse al escritorio evitando la base metálica. La iluminación ambiental también es importante para evitar el contraste de luz entre el escritorio y el resto de la habitación, haciéndolo más cómodo. La lámpara de techo Byron Inspire le dará un toque *chic* a tu *home office*.

El último consejo que ofrece LEROY MERLIN para convertir tu zona de teletrabajo en un **espacio ordenado y armónico,** es apostar por el **orden**. Este ayuda a que sea más efectiva la **productividad** y se trabaje mejor y sea la zona agradable para la vista. Hará que la persona se sienta más en un ambiente de trabajo auténtico y no en su casa. Solo es necesario conocer algunas **estrategias y soluciones de almacenamiento** que te ayuden a establecer una distribución racional del espacio.

Ordenación- Elige estantes, cajoneras o módulos que te ayuden a separar y dividir el espacio. En la zona de la mesa o en el suelo cerca, la **serie *Kub***, formada por **módulos independientes** que se pueden **colgar de la pared** o donde se prefiera, ofrece mil posibilidades de diseño y almacenaje. Para terminar, el toque final lo pondrán accesorios como cajas, botes para lápices o archivadores para organizar papeles y material de escritorio.

Con estos consejos para poner tu zona de trabajo a punto conseguirás rendir más en el trabajo, estar más cómodo y tener mejor salud postural y ocular. ¿A qué esperas para ponerlos en práctica?

LINK PARA DESCARGA DE IMÁGENES: https://we.tl/t-zAngxMiowX

LEROY MERLIN España

LEROY MERLIN es la compañía líder en acondicionamiento del hogar en España (bricolaje, construcción, decoración y jardinería). La compañía ofrece sus productos y soluciones a través de 129 puntos de venta en España, gracias a la labor profesional de más de 14 300 colaboradores. En 2020, LEROY MERLIN España alcanzó una facturación de 2 650 millones de euros.

Para más información de prensa:

LEROY MERLIN
Elvira Pacheco
elvira.pacheco@leroymerlin.es
M. +34 91 749 60 00

GLOBALLY
Fátima Galán
fatima.galan@newlink-group.com
Tel. +34 91 781 39 87