

Susana Ripoll Ripoll, técnica del Centro de Gestión de Campus de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, comparte su experiencia personal con la comunidad universitaria como teletrabajadora desde 2011. Estos son los consejos que ha trasladado al Servicio de Comunicación de la UMH:

- Levantarse con media hora o más de antelación a la hora de inicio del teletrabajo, arreglarse, desayunar y hacer ejercicio de estiramientos o aeróbicos, andar o correr sin desplazamiento, si puede ser en el balcón o con la ventana abierta.
- Hacer pausas para movernos (los que no tengan niños pequeños, igual esto no les hace falta) o, por ejemplo, al estar al teléfono aprovechar para levantarnos todo el tiempo que podamos, mientras andamos por casa (se trata de cambiar la postura corporal).
- En la hora del almuerzo, no sentarte, mejor permanecer de pie en el balcón o ventana, es importante que os dé la luz para mantener el estado de ánimo; necesitamos la vitamina D.
- Intentar mantener una alimentación que no añada kilos de más, llevaremos mejor el encierro.
- Trabajar con música, también, puede ayudar.
- En los descansos, hablar con los familiares o llamarlos por teléfono si estás solo/a en casa.
- No hay que olvidarse del sentido del humor, fundamental en estos casos.
- Sobre todo, pensar que esto es temporal y antes de que nos demos cuenta habrá pasado.