



CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 33

“TRABAJO HÍBRIDO Y SALUD OCUPACIONAL”



OBJETIVO: Sensibilizar sobre los riesgos y buenas prácticas para preservar la salud en el trabajo híbrido.

INTRODUCCION: Es un modelo que combina días de trabajo en oficina y desde casa. Esta modalidad ofrece flexibilidad, pero también trae nuevos desafíos para nuestra salud ocupacional, tanto física como mental.

CONTENIDO:

Principales riesgos del trabajo híbrido:

Aunque muchos lo consideran ideal, si no se gestiona bien, el trabajo híbrido puede provocar:

- Problemas musculo esqueléticos: por malas posturas, muebles inadecuados o largas horas frente a la computadora.
- Fatiga visual: por uso prolongado de pantallas sin pausas adecuadas.
- Estrés o ansiedad: por la falta de límites claros entre el trabajo y la vida personal.
- Aislamiento social: si no se mantienen espacios de interacción laboral saludable.

Recomendaciones para cuidar tu salud

1. Ergonomía en casa y oficina:

- ✓ Usa una silla adecuada y ajusta la pantalla a la altura de los ojos.
- ✓ Apoya bien la espalda y mantén los pies firmes en el suelo.

2. Pausas activas cada 1-2 horas:

- ✓ Estira el cuello, hombros, brazos y piernas.
- ✓ Camina un poco o haz respiraciones profundas.

3. Organiza tu jornada:

- ✓ Establece horarios fijos de inicio y cierre de labores.
- ✓ Toma descansos reales (sin pantalla) durante el día.

4. Cuida tu salud mental:

- ✓ Conversa con tu equipo, comparte tus avances y emociones.
- ✓ No te sobrecargues: pide apoyo cuando lo necesites.



Cierre: “El trabajo híbrido llegó para quedarse, y adaptarnos a él no solo es cuestión de tecnología, sino también de cuidar nuestro bienestar físico, emocional y social”.

“CUIDANDO TU SALUD, CUIDAS TU TRABAJO Y TU FAMILIA”