



## ELEGIR UN BUEN CONTEXTO DE TRABAJO



ELIGE UN BUEN SITIO DE TRABAJO PARA SENTIRTE CÓMODO/A Y A GUSTO, ASÍ TE RESULTARÁ MÁS FÁCIL TRABAJAR Y CONCENTRARTE.



### TEN EN CUENTA:

#### 1. ILUMINACIÓN Y CAMPO VISUAL



- buena iluminación
- sin sombras
- mejor la luz natural
- evita distractores visuales ni nada que te deslumbre



#### 2. ESPACIO Y MOBILIARIO

- usa siempre el mismo sitio para hacer los deberes
- con una silla regulable de 5 patas
- y una mesa amplia de color mate

#### 3. RUIDOS Y OTROS DISTRACTORES



- procura que no haya ruidos alrededor
- sin niños pequeños u otras personas hablando cerca de ti

#### 4. ORGANIZACIÓN Y MATERIALES



- prepara todo lo necesario antes de sentarte a trabajar
- usa accesorios como atril o reposapiés si te resultan útiles
- no abuses de las “pantallas” y mantenlas siempre a la distancia adecuada de tus ojos

Elige un buen sitio de trabajo para sentirte cómoda/a y a gusto, así te resultará más fácil trabajar y concentrarte.