

CHECKLIST EXPRÉS

¿TU PUESTO DE TRABAJO FAVORECE TU POSTURA Y BIENESTAR?

Marca ✓ si lo cumples / ✗ si no.

Si sumas muchos ✗, tu cuerpo te está pidiendo un upgrade.



TU SILLA Y POSTURA

- ☐ Pies bien apoyados en el suelo
- ☐ Rodillas a la altura o ligeramente por debajo de las caderas
- ☐ Espalda apoyada en el respaldo
- ☐ Hombros relajados
- ☐ Cabeza alineada con la pantalla

TU PANTALLA

- ☐ Parte superior a la altura de los ojos
- ☐ Distancia cómoda (50–70 cm)
- ☐ Sin reflejos molestos
- ☐ No inclino cuello ni cabeza para verla



TU MESA Y TECLADO

- ☐ Antebrazos apoyados
- ☐ Muñecas rectas al escribir
- ☐ Ratón a la misma altura que el teclado
- ☐ Espacio suficiente para moverte

TUS PAUSAS

- ☐ Me levanto al menos una vez por hora
- ☐ Estiro cuello, espalda y hombros
- ☐ Descanso la vista con frecuencia
- ☐ Bebo agua regularmente

