

---

# Curs comunicació online i treball en equip



fundació  
paco puerto





# 1. Riscs teletreball

- **Procrastinació** distraccions
- Tensió **corporal**
- Fatiga **visual**
- **Estrès**
- **Recursos dispositius, programaris,**  
temps i espai
- Situació **sobrevinguda**



## 2. L'espai

- **L'ideal:** espai específic
- **Opcions:** taula tipus menjador
- Evitar sofà i tauletes baixes
- Zona més sensible: coll
- **Taula** sense reflexos (paper, teles...), espai suficient. Estable
- 65 cm alçada dones 68 cm homes
- Cadira regulable, suport peus
- Avantbraços amb suport

### 3. Cadira

- Espai moviment, cames i zona lumbar
- **Cadires giratories** cinc rodes regulables
- **Sofás i butaques**
- **Esquena i coll rectes**
- **Hombros relaxats**
- **Peus i lumbar**



## 4. Teclat i pantalla

- Independents
- **Marge superior** línia visió horitzontal
- Reposacanells (esponges?)
- Pantalles perpendiculars a la llum
- 45-55 cm
- Ajustar brillantor i contrast, mínim possible de brillantor
- Llum natural, sense contrast (cortines)



## 5. Fatiga i descans

- **Postural:** màxim 1h, 5min moviment (estat actual)
- **Visual** microdescans
- **Mental** (estat confinament)



## 6. Recomanacions finals

- **Evita l'aïllament:** converses informals, compartir el dia a dia. Xats.
- **Horari**
- **Amb nens,** primerar hora i després de dinar
- Torns amb la parella
- Si estas sol, socialitza



- **Situació excepcional**
- **Data inici i final**
- **És complicat**
- **Flexibilitat**
- **Bon humor**
- **Confia**





## 5. Técnica pomodoro


- Decidir la tasca o activitat a realitzar
- Posar el temporitzador. 25 min
- Treballar en la tasca de manera intensiva fins que el temporitzador soni. No pauses.
- Fer una marca per a anotar què pomodoro s'ha completat. Sentiment realització
- Prendre una pausa breu. 5min.
- Cada quatre pomodoros, prendre una pausa més llarga. 20 min.



## 5. Técnica pomodoro


chrome web store felp.jamina@gmail.com


[Inicio](#) > [Extensiones](#) > [Marinara: Asistente Pomodoro®](#)



### Marinara: Asistente Pomodoro®

Ofrecido por: Chris Schmich

★★★★★ 801 | [Productividad](#) |  100.000+ usuarios

 Funciona sin conexión

[Descripción General](#) | [Reseñas](#) | [Ayuda](#) | [Relacionados](#)

[Añadir a Chrome](#)



## 5. Técnica pomodoro

The screenshot shows the 'Marinara: Pomodoro Assistant' web application. The interface is clean and modern, with a white background and a dark red header. The header contains a tomato icon and the title 'Marinara: Pomodoro Assistant'. Below the header, there are three navigation tabs: 'SETTINGS', 'HISTORY', and 'FEEDBACK'. The 'SETTINGS' tab is currently selected. The main content area is titled 'Focus' and contains several settings:

- Duration:** A text input field containing '25' followed by the text 'minutes'.
- Timer sound:** A dropdown menu showing 'Stopwatch' with a play button icon and the text 'Hover to preview'.
- Speed:** A text input field containing '240' followed by the text 'beats per minute'.
- When complete:** A checkbox labeled 'Show desktop notification' which is checked.



## 5. Técnica pomodoro

1

Today  
1.90 avg

10

This Week  
13.30 avg

43

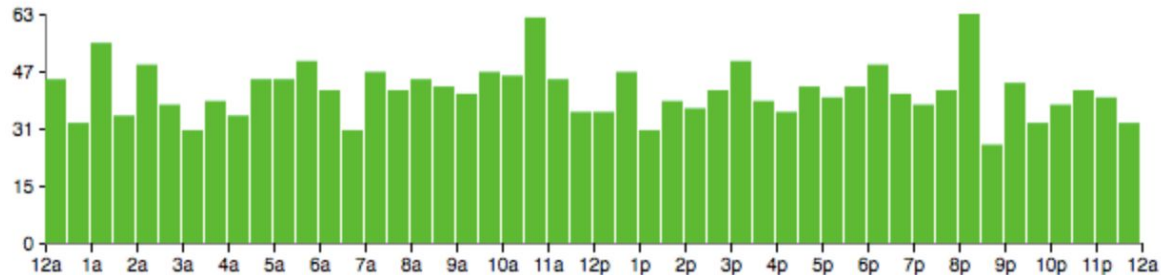
In November  
57.81 avg

2,000

Total

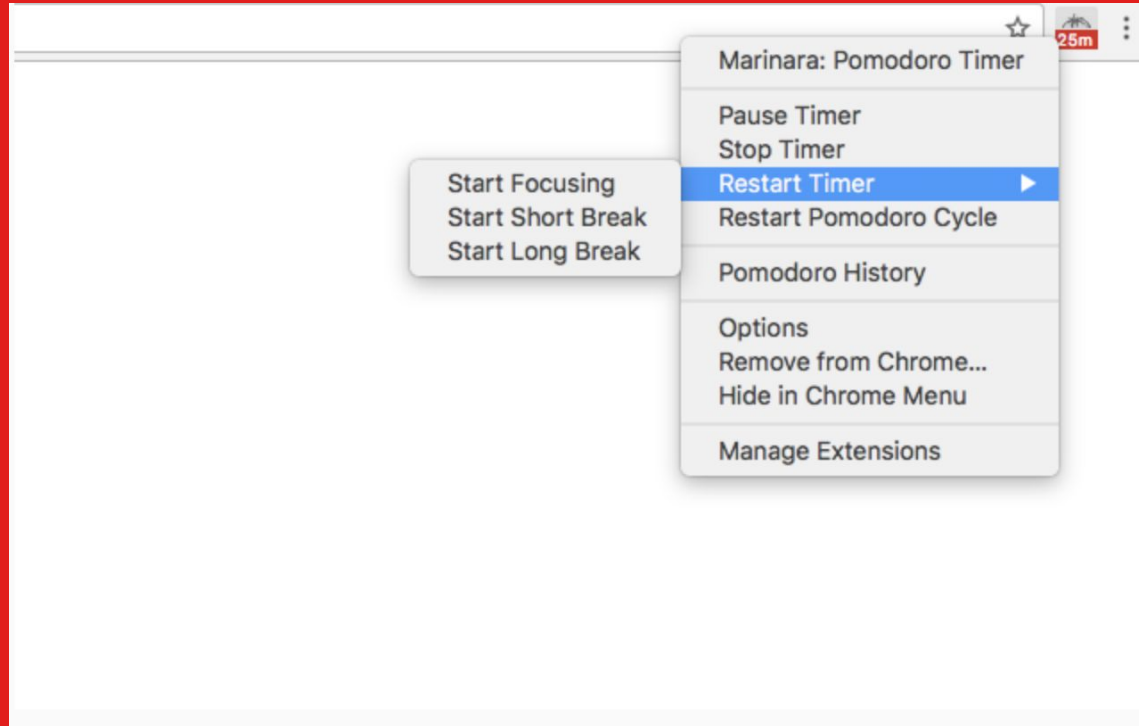
### Daily Distribution

15 MIN **30 MIN** 1 HR 2 HR





## 5. Técnica pomodoro





## 6, Ciberseguretat

### Antivirus

- Eines gratuïtes
- Comptes personals i professionals separades
- Connexions segures. Wifis obertes.
- Tallafocs
- Xifrat de la informació. Vera Crypt.
- Còpies de seguretat
  - ◆ 3: : 1+2 (dispositius, fora casa)
  - ◆ Xifrat
- Dispositius externs



## Recursos teletreball saludable

- [Teletreball sense risc. Comunitat de Madrid](#)
- [INSST díptic treball amb pantalles](#)
- [Article FSC-CCOO “Teletrabaja sin riesgos”](#)



**Moltes gràcies!**

Material en obert. **Comparteix!**

**Estem a la vostra  
disposició!**





**Segueix-nos!**

[www.fundaciopacopuerto.cat](http://www.fundaciopacopuerto.cat)

