

# Carlos Raphael de la Madrid recomienda sus 10 gadgets de oficina favoritos.

---

## 1. Taza térmica con plato



¿No te da tiempo para desayunar en casa? Con esta taza térmica puedes transportar tu porción de cereal o avena (uno de los mejores alimentos para la memoria), para tener un desayuno tan saludable como si estuvieras en casa.

## 2. Termo para café



Si bien existen diferentes tazas y termos para transportar tu café y que se mantenga a buena temperatura, las opciones más recomendables son las que tienen vasos desmontables y sistemas antigoteo, ya que mantienen el calor de la bebida hasta por 4 horas, o fría el agua hasta por 8 horas. Las tazas térmicas también son una buena opción, especialmente si tenemos el riesgo de tirar el vaso sobre el escritorio, pero debemos fijarnos que no se derramen al transportarlos.

### 3. Bocinas USB



¿Sabías que escuchar música en el trabajo aumenta tu productividad? Atrás han quedado las oficinas donde se prohíbe la música, pues se ha demostrado que escuchar melodías agradables puede ayudar a incrementar la concentración y la productividad al realizar tareas repetitivas, además mejora el estado de ánimo, por lo que se recomienda que escuches música clásica, Jazz instrumental o Bossa Nova para concentrarte y evitar los sonidos muy altos, ya que al contrario, en un lugar de trabajo ruidoso se puede perder la concentración.

### 4. Ventilador USB



Ya sea para PC, laptop o celular, contar con un ventilador pequeño puede ayudarte a mantenerte fresco en las horas más calurosas del trabajo.

## 5. Grabadora de voz



Para grabar la información de las juntas, entrevistas o notas personales, una grabadora de voz es muy útil; en la actualidad encontramos modelos tan pequeños que caben en la palma de nuestra mano y nos permiten guardar las notas de voz en una USB, por lo que podemos subir entrevistas como podcasts, escribir noticias citando las palabras exactas, escuchar notas personales para no olvidarlas, etc.

## 6. Lunchera térmica con tupper



Contar con una lunchera o mochila pequeña para transportar nuestros alimentos es muy importante para comer de forma saludable, balanceada y económica durante la jornada laboral, ya que caer en la tentación de los chilaquiles, las galletas o las comidas corridas, pueden mermar nuestro salario y hacernos aumentar varios kilos en poco tiempo.

## 7. Pelota anti estrés



Para liberar el estrés y la tensión en la oficina, nada mejor que una pelota anti estrés, que en la actualidad encontramos en diferentes modelos y tamaños; los materiales flexibles además son recomendados para evitar los dolores en las manos de las personas que pasan varias horas ante la computadora, escribiendo en el teclado, pues los dedos se pueden entumecer.

## 8. Asiento y porta pies para la postura



Mantener una postura adecuada es importante en la oficina, pues muchas veces el escritorio es demasiado alto (o demasiado bajo) y encorvamos la espalda para ver el monitor, lo que puede ocasionarnos severas consecuencias a la larga. Con un asiento y porta pies adecuados podemos tener una buena postura, lo que nos ayuda a trabajar cómodamente y dar nuestro mejor esfuerzo.

## 9. Mini botiquín para emergencias



¿Cuántas veces nos sentimos indigestos, nos duele la cabeza o el cuello y no tenemos ni una aspirina a la mano? Llevar un botiquín con analgésicos, gel antibacterial, curitas, tijeras, gasas, algodón, toallas sanitarias y alcohol puede sacarnos de cualquier apuro que se nos presente durante el trabajo.

## 10. Almohada para el cuello



Para descansar la cabeza, dormir en el trayecto al trabajo y a nuestra casa o aprovechar los momentos de descanso para tomar una siesta, contar con una almohada para la oficina puede ser un gran aliado.

**Sigue a Carlos Raphael de la Madrid en sus redes oficiales:**

[https://www.instagram.com/carlos\\_raphael\\_de\\_la\\_madrid/](https://www.instagram.com/carlos_raphael_de_la_madrid/)

<https://www.facebook.com/Carlos-Raphael-De-La-Madrid-1058616050903045/>

<https://plus.google.com/108773257722625163272>