

Marca temporal	Edad	Ocupación	¿Trabajas o estudias desde casa?	¿Cuál es tu modalidad?	¿Desde cuando trabajas/estudias remotamente?	¿Qué tan seguido trabajas/estudias remotamente por semana?	¿En qué momento del día trabajas/estudias desde casa?	¿Qué medio tecnológico utilizas para hacerlo?	¿Qué objetos son indispensables para trabajar?	¿Qué elementos son indispensables en el ambiente para trabajar?	¿Cuentas con un espacio en tu casa destinado únicamente al trabajo?	¿Qué sentimiento es común en ti al trabajar desde casa?	¿Qué hábito es común en ti al trabajar desde casa?	¿Has sentido algún problema físico al trabajar desde casa?	Al trabajar ¿cambias de posición o permaneces sentado en un espacio fijo?	¿Qué te ayuda a mantenerte organizado y delimitar tus tiempos de trabajo?	Cuando terminas de trabajar ¿Dónde guardas los objetos con los que trabajas?	¿Trabajas/estudias remotamente desde otro lugar distinto a tu casa?	¿Qué tan común es que lo hagas?	Cuando lo haces ¿Qué objetos llevas contigo para hacerlo?	¿En qué los llevas? ¿Y por qué los llevas ahí?	
16/04/2022 13:45:04	26	Trabajo, Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana y un aproximado de 8h diarias.	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer, Mis lentes, Lápices y esteros para las anotaciones	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, silencio, Luz directa, Un aroma agradable, Privacidad	Si	Siento desmotivación, Siento estrés, Me aburro con facilidad	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda, Dolor de muñecas, manos y/o brazos, Fatiga visual, Dolor de cuello, Dolor de piernas	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Organizar mis desayunos me ayuda a plantear mi día. Por otro lado, tener alarmas y un calendario en el teléfono ayuda a una planificación semanal.	Los dejo en la mesa en la que acabo de trabajar, para que de esa manera me pueda enfocar en un tiempo libre para mí.	No (si esta es tu respuesta puedes enviar el cuestionario)				
16/04/2022 13:45:14	30	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde antes de pandemia	2 días 8h cada día	En la mañana (6h00 - 12h00). En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Libros, Notas post-it, Una lámpara, Mis lentes	Música, Un aroma agradable, Plantas, vegetación	Si	Me aburro con facilidad	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda, Dolor de muñecas, manos y/o brazos, Fatiga visual	No me levanto hasta terminar	Ponerme metas cortas, terminarme y cambiar de tarea	Los dejo sobre el escritorio	Una oficina	Muy común	Mi computadora, mouse, cuaderno, comida, abrigo, cobija	En mi mochila es súper cómoda y otros bolsos, aunque es cómoda se llena solo con la compu	
18/04/2022 10:33:55	26	Trabajo, Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	Trabajo 3 días a la semana 3 - 4 horas cada día	En la tarde (12h00 - 19h00). En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Una agenda o planer	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento motivación	Me gusta y soy buenx controlando mis horarios	Dolor de espalda, Dolor de muñecas, manos y/o brazos, Dolor de cuello	No me levanto hasta terminar	Organizar mi agenda y establecer las fechas de entregas de trabajos un día antes de la fecha establecida.	En mi mochila de trabajo y en el cajón del escritorio	Una oficina	Poco común	Laptop, agenda, disco duro.	En mi mochila de equipos fotográficos.	
18/04/2022 10:43:20	29	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde antes de pandemia	Entre 3 y 4 horas diarias de lunes a jueves	En la tarde (12h00 - 19h00)	Tablet	Un vaso con alguna bebida, Notas post-it, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Me distraigo con facilidad	Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Fatiga visual, Dolor de cuello	No me levanto hasta terminar	Poner timer en el teléfono	No guardo	El hogar de otras personas	Poco común	Mi tablet y audífonos	En mi mochila, es lo más cómodo	
18/04/2022 10:46:56	25	Trabajo	Si	Trabajo/estudio 100% del tiempo desde casa	Desde antes de pandemia	4 días a la semana 2h cada día	En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop	Un vaso con alguna bebida, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, silencio, luz directa, Un aroma agradable, Privacidad, Plantas, vegetación	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Me siento tranquilo	Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor	No	No me levanto hasta terminar	Hacer un horario de mis tareas	Los dejo en el escritorio	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)				
18/04/2022 10:47:17	28	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	3 días 8 horas	En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Un soporte para laptop, Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, Privacidad, Plantas, vegetación	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento motivación	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda	No me levanto hasta terminar	Cajones y espacios organizados para cada cosa	Cajón o envases destinados a objetos específicos	Una oficina	Muy común	Laptop mouse libreta estilografos	Mochila bolso	
18/04/2022 10:48:36	30	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	4 días a la semana, 8 horas cada día	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop	Un soporte para laptop, Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, Privacidad	Si	Siento motivación	Me gusta y soy buenx controlando mis horarios	Dolor de muñecas, manos y/o brazos	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Calendario	No los guardo, No tengo dónde.	Cafeterías	Poco común	Laptop, mouse, audífonos, cargador.	mochila. Porque no tengo otra cosa en qué llevar	
18/04/2022 10:49:52	29	Trabajo	No																			
18/04/2022 10:52:05	27	Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	2 días a la semana 2 horas diarias.	En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop	Un vaso con alguna bebida, Mis lentes	Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Me aburro con facilidad	Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento	Dolor de espalda, Fatiga visual	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Mis horarios	En el escritorio	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)				
18/04/2022 10:52:35	25	Estudio	Si	Trabajo/estudio 100% del tiempo desde casa	Desde o después de la pandemia	5 días 10 horas	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Un soporte para laptop, Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer, Una lámpara, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, silencio, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento estrés	Procrastino, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda, Dolor de muñecas, manos y/o brazos, Fatiga visual	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Mis gatos me permiten darme cuenta de que el tiempo ha transcurrido	En mi escritorio	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)				
18/04/2022 10:53:16	25	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	3 días a la semana 2 horas	En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una agenda o planer, Una lámpara, Mis lentes	Música	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Me aburro con facilidad	Procrastino	Dolor de espalda	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Nada	Dejo sobre la mesa	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)	Poco común			
18/04/2022 10:57:17	27	Trabajo	No																			
18/04/2022 11:04:13	24	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde antes de pandemia	1-2 días a la semana	En la tarde (12h00 - 19h00)	Computador de escritorio, Laptop	Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, luz directa, Un aroma agradable, Privacidad	Si	Siento desmotivación, Siento estrés, Me aburro con facilidad	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento	Dolor de espalda, Dolor de muñecas, manos y/o brazos, Dolor de cuello, Migrañas	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Planear actividades para el día	Mi mochila	Muy común	Laptop, comida, y saco	Mochila, por el compartimiento para compu y otros		
18/04/2022 11:11:01	24	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	3 días a la semana 6h por día	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00)	Computador de escritorio, Laptop	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Una lámpara, Mis lentes	Música, luz directa, Privacidad, Plantas, vegetación	Si	Siento motivación, Procrastinación	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento	Fatiga visual, Dolor de cuello	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Deadlines	En un mueble	Una oficina	Muy común	Mi computadora y mi libreta	En una mochila para computadoras, porque ahí está segura	
18/04/2022 11:28:01	30	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde antes de pandemia	4 días a la semana	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop	Un soporte para laptop, Una agenda o planer, Mis lentes, Teclado aparte y mouse	Música, Plantas, vegetación	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento desmotivación, Me entretengo en otras cosas	No	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Mi agenda	Bajo la mesa	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)					
18/04/2022 11:30:16	25	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana 4 horas cada día	En la mañana (6h00 - 12h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una agenda o planer, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Me aburro con facilidad	Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de muñecas, manos y/o brazos, Fatiga visual	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Manejar una agenda diaria	En el escritorio o velador	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)				
18/04/2022 11:41:38	25	Trabajo, Estudio	Si	Trabajo/estudio 100% del tiempo desde casa	Desde antes de pandemia	5 días a la semana, 7H cada día	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento motivación	Me gusta y soy buenx controlando mis horarios, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento	Dolor de cuello	No me levanto hasta terminar	Tener agendado mis actividades del día y estar en un espacio con luz con todas las comodidades necesarias para estar lo más confortable posible	En un cajón de mi habitación	El hogar de otras personas, Espacios tipo cowork	Poco común	Mi mouse mi computador audífonos	En una maleta porque es la manera más fácil y cómoda	
18/04/2022 11:52:09	30	Trabajo	Si	Trabajo/estudio 100% del tiempo desde casa	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana 8 horas	En la mañana (6h00 - 12h00)	Laptop, teléfono inteligente	Un vaso con alguna bebida, Notas post-it, Mis lentes	luz directa	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Hago todo lo de casa y trabajo a la vez	Procrastino, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Fechas de entrega	En un cajón	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)				

Marca temporal	Edad	Ocupación	¿Trabajas o estudias desde casa?	¿Cuál es tu modalidad?	¿Desde cuando trabajas/estudias remotamente?	¿Qué tan seguido trabajas/estudias remotamente por semana?	¿En qué momento del día trabajas/estudias desde casa?	¿Qué medio tecnológico utilizas para hacerlo?	¿Qué objetos son indispensables para trabajar?	¿Qué elementos son indispensables en el ambiente para trabajar?	¿Cuentas con un espacio en tu casa destinado únicamente al trabajo?	¿Qué sentimiento es común en ti al trabajar desde casa?	¿Qué hábito es común en ti al trabajar desde casa?	¿Has sentido algún problema físico al trabajar desde casa?	Al trabajar ¿cambias de posición o permaneces sentado en un espacio fijo?	¿Qué te ayuda a mantenerte organizada y delimitar tus tiempos de trabajo?	Cuando terminas de trabajar ¿Dónde guardas los objetos con los que trabajas?	¿Trabajas/estudias remotamente desde otro lugar distinto a tu casa?	¿Qué tan común es que lo hagas?	Cuando lo haces ¿Qué objetos llevas contigo para hacerlo?	¿En qué las llevas? ¿por qué las llevas ahí?
18/04/2022 12:08:22	24	Trabajo, Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana 9h cada día	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00). En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop, teléfono inteligente, Tablet	Una libreta o cuaderno, Una agenda o planer	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Privacidad	Si	Siento desmotivación, Me aburro con facilidad	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de muñecas, manos y/o brazos, Fatiga visual, Dolor de cuello	No me levanto hasta terminar	Agendas	Escritorio	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)			
18/04/2022 13:13:02	25	Trabajo	Si	Trabajo/estudio 100% del tiempo desde casa	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana 8 horas	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop	Un vaso con alguna bebida	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, luz directa, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento estrés	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor	Dolor de espalda	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	tengo un Excel con los pendientes y horarios para hacer las cosas	En mi cuarto	El hogar de otras personas, Cafeterías	Poco común	Mouse, mouspad, teclado, auriculares, laptop	En un bolsito que compré especialmente para llevar todo eso
18/04/2022 13:35:38	26	Trabajo	No																		
18/04/2022 13:40:03	29	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde antes de pandemia	5 días a la semana 4h y/o día	En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop	Una libreta o cuaderno, Una agenda o planer, Notas post-it, Una lámpara, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, luz directa, Plantas, vegetación	Si	Siento tranquilidad	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor	Dolor de cuello	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Agenda	No los guardo	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)			
18/04/2022 13:59:04	25	Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	6 horas	En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer, Notas post-it, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, silencio, Un aroma agradable, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento estrés, Me aburro con facilidad	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda, Fatiga visual, Dolor de cuello	No me levanto hasta terminar	Los deberes de la universidad	En mi cajón	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)			
18/04/2022 14:48:02	26	Trabajo	Si	Trabajo/estudio 100% del tiempo desde casa	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana, 12h cada día	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00). En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Un soporte para laptop	luz directa, Un aroma agradable, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Me cuesta concentrarme	Procrastino, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda, Fatiga visual, Dolor de cuello, Pérdida de vista	No me levanto hasta terminar	Un to do list	Los llevo a mi cuarto	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)	Poco común	Cables	Tote bag
18/04/2022 14:49:51	25	Trabajo	Si	Trabajo/estudio 100% del tiempo desde casa	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana	En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Libros, Una agenda o planer, Notas post-it, Una lámpara, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, silencio, Privacidad, Plantas, vegetación	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento desmotivación, Siento motivación	Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Una rutina	En su lugar	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)			
18/04/2022 15:41:45	25	Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana 4h cada día	En la tarde (12h00 - 19h00). En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Libros, Una agenda o planer, Notas post-it, Una lámpara, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, silencio, luz directa, Un aroma agradable, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento estrés, Me aburro con facilidad	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda, Fatiga visual, Dolor de cuello	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Organizar mis tiempos en una agenda	En el escritorio	El hogar de otras personas	Poco común	Computadora y agenda	Mochila por comodidad
18/04/2022 16:35:58	25	Estudio	No																		
18/04/2022 17:28:38	25	Estudio	No																		
18/04/2022 17:56:15	27	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	7 días, promedio de 2h cada día.	En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Libros, Notas post-it, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, silencio, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento motivación, Me concentro mejor, siento que aprovecho mejor el tiempo	Procrastino, Me gusta y soy buena controlando mis horarios, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Ninguno	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Tener un horario personal para todo	No los guardo, los dejo ahí.	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)			
18/04/2022 20:09:19	24	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde antes de pandemia	3 días 2h	En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop	Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer, Una lámpara	Música, silencio, Privacidad	Si	Siento motivación	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor	Dolor de espalda, Fatiga visual	No me levanto hasta terminar	alarma	en escuches / cartuchera	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)			
18/04/2022 22:23:24	35	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	4 días a la semana más de 8 horas	En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop	Un soporte para laptop, Una libreta o cuaderno, Notas post-it, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, Un aroma agradable, vegetación	Si	Siento estrés	Procrastino, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de muñecas, manos y/o brazos, Dolor de cuello	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Una agenda con tiempos	Se queda en el escritorio	Cafeterías, Espacios tipo cowork	Muy común	Computadora, mouse, cuaderno	Maleta por comodidad y por espacio
18/04/2022 22:28:31	35	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	4 horas semanales	En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Un soporte para laptop, Notas post-it, Una lámpara, Mis lentes	luz directa	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento motivación	Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda	No me levanto hasta terminar	Evitar distracciones	Mochila	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)			
18/04/2022 22:55:53	35	Trabajo	Si	Trabajo/estudio 100% del tiempo desde casa	Desde o después de la pandemia	5 días 6h cada día	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, luz directa, Un aroma agradable, Plantas, vegetación	Si	Siento desmotivación, Siento estrés	Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda	No me levanto hasta terminar	Organizar mi trabajo para el siguiente dt	No los guardo	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)			
18/04/2022 23:00:45	35	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde antes de pandemia	4 días a la semana 4 horas	En la mañana (6h00 - 12h00)	teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer	silencio, Privacidad	Si	Normalidad	Procrastino, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento	Fatiga visual	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Agenda	Escritorio	Una oficina	Poco común	Agenda, tablet, celular	Cartera por comodidad
19/04/2022 0:45:18	25	Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	3 días a la semana 2h cada día	En la tarde (12h00 - 19h00). En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, luz directa	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento motivación	Me gusta y soy buena controlando mis horarios	No	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Tener un horario de estudio establecido	En mi escritorio	Cafeterías, Espacios tipo cowork, Una oficina	Muy común	Libros y un termo con agua	Los llevo en mi mochila porque ahí llevo todo lo que necesito.
19/04/2022 7:09:00	24	Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	3 días 4 horas cada día	En la mañana (6h00 - 12h00). En la tarde (12h00 - 19h00)	Computador de escritorio, Laptop, teléfono inteligente	Un soporte para laptop, Una libreta o cuaderno, Notas post-it, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, silencio, Un aroma agradable, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Me aburro con facilidad	Procrastino, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda, Dolor de muñecas, manos y/o brazos	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	No tener distracciones	Taller	El hogar de otras personas, Una oficina	Poco común	Solamente mi Laptop	Mochila, porque ahí me caben

Marca temporal	Edad	Ocupación	¿Trabaja o estudias desde casa?	¿Cuál es tu modalidad?	¿Desde cuando trabajas/estudias remotamente?	¿Qué tan seguido trabajas/estudias remotamente por semana?	¿En qué momento del día trabajas/estudias desde casa?	¿Qué medio tecnológico utilizas para hacerlo?	¿Qué objetos son indispensables para trabajar?	¿Qué elementos son indispensables en el ambiente para trabajar?	¿Cuentas con un espacio en tu casa destinado únicamente al trabajo?	¿Qué sentimiento es común en ti al trabajar desde casa?	¿Qué hábito es común en ti al trabajar desde casa?	¿Has sentido algún problema físico al trabajar desde casa?	Al trabajar ¿cambias de posición o permaneces sentado en un espacio fijo?	¿Qué te ayuda a mantenerte organizado y delimitar tus tiempos de trabajo?	Cuando terminas de trabajar ¿Dónde guardas los objetos con los que trabajas?	¿Trabaja/estudias remotamente desde otro lugar distinto a tu casa?	¿Qué tan común es que lo hagas?	Cuando lo haces ¿Qué objetos llevas contigo para hacerlo?	¿En qué los llevas? ¿por qué los llevas ahí?
19/04/2022 7:47:03	25	Trabajo, Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana, 7h cada día	En la mañana (6h00 - 12h00), En la tarde (12h00 - 19h00)	Computador de escritorio, Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Libras, Una agenda o planer, Notas post-it, Una lámpara, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, luz directa, Un aroma agradable, Plantas, vegetación	Si	Me aburro con facilidad, En ocasiones me distraigo bastante cuando trabajo y estudio en casa también un poco de pereza	Me gusta y soy buenx controlando mis horarios, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Fatiga visual, Dolor de cuello	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Tener un horario (cronograma auto establecido) fijo de trabajo diario, aunque no siempre lo sigo al pie de la letra pero eso me mantiene mas enfocado en lo que debo hacer a diario en mi trabajo incluyendo tiempos de descanso y alimentación	Tengo una pequeña bodega donde organizo todos mis instrumentos de trabajo, así como un escritorio donde guardo todo lo que uso para estudiar también	El hogar de otras personas, Cafeterías	Poco común	Mi laptop de ser el caso, Cuaderno, lápices	En mochila, por que es fácil de transportar y espacio
19/04/2022 8:32:05	35	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	1 día a la semana	En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer, Una lámpara, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, luz directa, Un aroma agradable	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Me aburro con facilidad	Procrastino, Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor	Dolor de espalda, Dolor de muñecas, manos y/o brazos	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Llevar agenda	Ningún lado	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)			
19/04/2022 8:42:56	24	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana, 8 horas por semana	En la mañana (6h00 - 12h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Mis lentes	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, silencio, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento motivación	Me gusta y soy buenx controlando mis horarios, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento	Fatiga visual	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Mi Horario previamente planificado	Mochila de trabajo	Una oficina	Muy común	Computadora, celular	Mochila, más fácil y seguro
19/04/2022 8:53:46	24	Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde antes de pandemia	5 días a la semana, 4h cada día	En la mañana (6h00 - 12h00)	Computador de escritorio, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, silencio	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento motivación, Me aburro con facilidad	Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento	Dolor de espalda, Fatiga visual	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Hacer todo al principio	Mi maleta y cajones	El hogar de otras personas	Poco común	Cuadernos y celular	Bolso, pues es fácil de llevar y tiene estlo
19/04/2022 9:37:44	35	Trabajo	Si	Trabajo/estudio 100% del tiempo desde casa	Desde o después de la pandemia	5 días a la semana 6 horas	En la mañana (6h00 - 12h00), En la tarde (12h00 - 19h00), En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer, Notas post-it	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, luz directa, Plantas, vegetación	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento motivación	Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Ninguno	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Escribir un to do list y tratar de terminarlo en el día	En mi mochila	Vajo y me adapto a los lugares que lleo	Muy común	Mi mochila, libreta, post it y laptop	Mi Mochila, porque ahí entra todo y es fácil de cargar
19/04/2022 9:41:33	36	Trabajo	No																		
19/04/2022 9:41:46	37	Trabajo	No																		
19/04/2022 9:41:47	35	Trabajo	Si	Trabajo/estudio 100% del tiempo desde casa	Desde antes de pandemia	5 días 6h cada día	En la mañana (6h00 - 12h00), En la tarde (12h00 - 19h00), En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer, Notas post-it	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música	Si	Siento motivación	Procrastino, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento	Fatiga visual	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Hacer horarios	Dejo ahí mismo en el sitio de trabajo	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)			
19/04/2022 9:44:05	35	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	2 días a la semana	En la mañana (6h00 - 12h00), En la tarde (12h00 - 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Un vaso con alguna bebida, Mis lentes	Música	Si	Siento motivación	Me gusta y soy buenx controlando mis horarios	Fatiga visual	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Mi calendario de actividades	no	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario)	Poco común		
19/04/2022 12:09:34	25	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	4 veces a la semana	En la mañana (6h00 - 12h00), En la tarde (12h00 - 19h00), En la noche (a partir de las 19h00)	Laptop, teléfono inteligente	Un soporte para laptop, Una libreta o cuaderno, Una agenda o planer, Notas post-it, Una lampara	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Música, luz directa, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Siento motivación, Me aburro con facilidad	Me distraigo con facilidad por otros elementos a mi alrededor, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda, Dolor de piernas	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Calendario de Apple y Outlook, Notas adhesivas y apps como Todo o Prosperity Planner	En el escritorio	No (si esta es tu respuesta puedes terminar el cuestionario), Cafeterías, Espacios tipo cowork	Muy común	Laptop, audifonos, termo de agua	Mochila
20/04/2022 14:24:21	25	Trabajo	Si	Trabajo/estudio un porcentaje desde casa y otro presencial	Desde o después de la pandemia	5 días y 6 horas diarias	En la mañana (6h00 - 12h00)	Laptop	Un soporte para laptop, Una libreta o cuaderno, Un vaso con alguna bebida, Una agenda o planer	Orden y limpieza en mi puesto de trabajo, Privacidad	No, el espacio que uso para trabajar también lo utilizo para otras actividades	Me aburro con facilidad	Procrastino, Sustituyo mi trabajo por otras actividades del hogar o entretenimiento, Mi jornada laboral se extiende a todo el día y a veces hasta fines de semana	Dolor de espalda, Dolor de cuello, Dolor de piernas	Si, cambio de lugar y/o procuro levantarme y estirar de vez en cuando	Una agenda de check list	En el escritorio donde trabajo	El hogar de otras personas, Cafeterías	Poco común	Laptop, agenda, audifonos, cargador de baterías, agua, algo para picar y comer	En la maleta, por que entra todo
21/04/2022 15:55:57	35	Trabajo	No																		
27/04/2022 19:01:41	31	Trabajo, Estudio	Si	Trabajo/estudio un porcer	Desde antes de pandemi	6 días por semana 8-10h	En la mañana (6h00 - 12h00)	Computador de escritorio, Un libreta o cuaderno, U	Orden y limpieza en mi pu	Si	Siento motivación	Procrastino, Me gusta y si	Dolor de espalda, Dolor de	Si, cambio de lugar y/o pr	Un reloj	En el estudio	Una oficina, Obra	Muy común	Tabla, portaplanos.	Auto	