ESCÁNER DE JORNADA

Mini guía: cómo grabar tu jornada mientras trabajas

Método Morgan · Fran Galán

Qué es

Tu cuerpo pasa ocho horas en tu puesto. Yo no estoy ahí para verlo.

El Escáner de Jornada es eso: grabas con el móvil cómo trabajas de verdad. Yo lo reviso personalmente y lo hablamos en una llamada. Con lo que veo, te explico qué le pasa a tu cuerpo en tu puesto y cómo lo resolveríamos.

No pierdes tiempo extra: grabas mientras trabajas.

El Escáner es obligatorio para acceder a la llamada. Sin escáner, no hay llamada. Con escáner, hablamos de tu caso, no de un caso cualquiera.

Antes de grabar: 3 comprobaciones

1. Seguridad. Si en el test marcaste algún SÍ en el Bloque A (urgencias o médico preferente), no grabes nada. Primero valoración médica. Después volvemos.

2. Privacidad. Que salgas solo tú.

• Sin compañeros ni familiares en el encuadre.

• Sin pantallas con datos de clientes, correos o documentos legibles.

• Sin niños en la escena.

• Sin audio, si tu móvil lo permite.

• No grabes videollamadas ni reuniones: si empieza una, pausa la grabación y reanuda al terminar.

3. Consentimiento. Antes de enviar nada, escríbeme por WhatsApp: "Acepto el tratamiento de mis vídeos para mi valoración". Los vídeos los revisa Fran Galán personalmente. Puedes pedirme que los borre cuando quieras.

La regla de oro

No te coloques bien.

Graba un día normal, en tu postura normal, con tu silla y tu pantalla de siempre. Si te sientas "como debe ser" para el vídeo, me engañas y te engañas.

Por qué 30 minutos. En un vídeo de 30 segundos todo el mundo se sienta bien. En los primeros 5 minutos, casi todos. Lo que me interesa es el minuto 25: cuando se te adelanta la cabeza, se te redondean los hombros y se te olvida que estás grabando. Eso es tu jornada real.

Cómo grabar

• Móvil **en horizontal**.

• Apoyado en algo fijo: libro, taza, trípode. Sin sujetarlo con la mano.

• A la altura de tu hombro sentado.

• A unos **2 metros**, que se vea el cuerpo entero.

• Buena luz. Sin contraluz.

• Ropa que deje ver la silueta: nada muy holgado.

• **Móvil conectado al cargador.** Media hora gasta batería.

• Calidad **720p**: se ve bien y el archivo pesa menos.

• Modo No molestar, para que no salten llamadas ni avisos.

Los 4 vídeos

1. Tu puesto · 15 s

Panorámica lenta: mesa, silla, pantalla, teclado, ratón, pies en el suelo.

2. Perfil. El Escáner · Mínimo 30 min seguidos

De perfil, sentado, trabajando como siempre. Que se vean cabeza, cuello, espalda, caderas y pies. Hazlo en la franja del día en que más te duele o más cansado estás. Si te levantas, sigue grabando. Si tienes que parar, pausa y reanuda.

3. Frente · Mínimo 10 min

De frente a la cámara, trabajando. Que se vean hombros, cabeza y brazos. Puede ser en otro momento del día.

4. Levantarte y sentarte · 20 s

Levántate y siéntate 3 veces, sin ayuda de brazos si puedes.

El vídeo 2 es el imprescindible. Si no puedes grabar alguno de los otros, mándame los demás y dime cuál falta.

El audio de 1 minuto

Después de los vídeos, mándame **una nota de voz** de un minuto. Contesta esto:

1. ¿Dónde te duele y cuánto, de 0 a 10?

2. ¿Desde cuándo?

3. ¿A qué hora del día empeora?

4. ¿Cuántas horas pasas sentado sin levantarte?

5. ¿Qué has probado ya y cuánto te duró el efecto?

Habla como si me lo contaras en persona. Sin guion.

Cómo enviarlo

Un vídeo de 30 minutos pesa mucho, y WhatsApp puede comprimirlo o recortarlo.

• Envíalo como **documento** (clip, Documento), no como vídeo de galería.

• Si no puedes, súbelo a Drive o WeTransfer con **enlace privado**, sin compartirlo con nadie más, y pásame el enlace por el chat.

• Avísame cuando lo hayas enviado todo. Con el escáner completo, agendamos la llamada.

Qué miro yo

• Posición de cabeza y cuello respecto al tronco.

• Cómo cambia tu postura entre el minuto 1 y el minuto 30.

• Altura de hombros y de brazos.

• Curva lumbar y apoyo de la pelvis.

• Altura de pantalla, teclado y ratón.

• Apoyo de los pies.

• Cuántas veces te mueves y cuántas no.

Qué pasa después

1. Recibo tu Escáner completo: vídeos y audio. Sin escáner no hay llamada.

2. Lo reviso yo personalmente.

3. Te propongo una **llamada** en un máximo de **[48 h]**.

4. En la llamada te enseño lo que he visto en tu jornada, en lenguaje claro: qué hace tu cuerpo, dónde se acumula la deuda y por qué. Te explico cómo lo resolveríamos con el Método Morgan.

5. Si decides empezar en esa misma llamada, recibes tus **6 micropausas específicas para tu puesto y tu cuerpo**, dentro de tu Técnica 3x6x9. Van incluidas en el programa. Decides tú.

Checklist final

- ☐ Test hecho, sin banderas rojas de urgencia ni de médico
- ☐ Consentimiento enviado por WhatsApp
- ☐ Vídeo 1: puesto
- ☐ Vídeo 2: perfil, mínimo 30 min seguidos
- ☐ Vídeo 3: frente, mínimo 10 min
- ☐ Vídeo 4: levantarte y sentarte
- ☐ Audio de 1 minuto enviado
- ☐ Sin terceros, sin audio y sin datos sensibles en pantalla

Sin escáner completo no hay llamada. Cuando lo tengas, mándalo todo al mismo chat. Yo lo reviso y te propongo la llamada.

Esta guía no sustituye a una consulta médica. Si durante la grabación aparece dolor intenso, hormigueo o pérdida de fuerza, para y consulta con un profesional sanitario.