



digitales_

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA LA DIGITALIZACIÓN

Guía práctica

para el trabajo en remoto



Busca tu espacio y tiempo

- Busca un lugar tranquilo. Intenta que siempre sea el mismo.
- Ordena tu espacio
- Establece límites claros para tu jornada (horarios)
- Planifica objetivos diarios. Revisa tus logros y retos

Cuídate

- Fija tus rutinas de higiene, alimentación, y sueño. Cumple tus horarios
- Haz pausas frecuentes, cambia de postura, realiza estiramientos, anima a los que te rodean a participar
- Mantente hidratado

No dejes de socializar

- Mantén el contacto con tu responsable y compañeros, familia y amigos.
- Comparte con los demás tus experiencias en estos días.
- Las llamadas de voz y video son un buen recurso para estar cerca, de los otros.

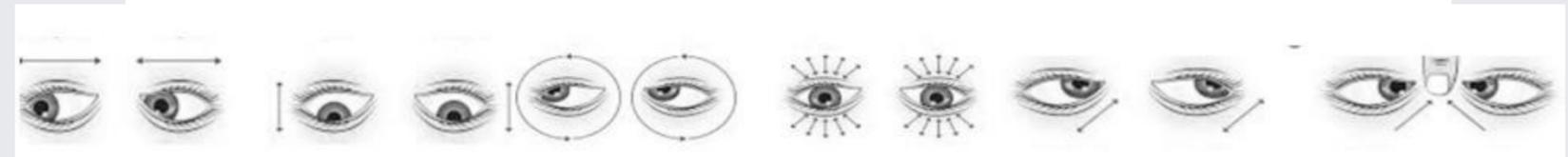
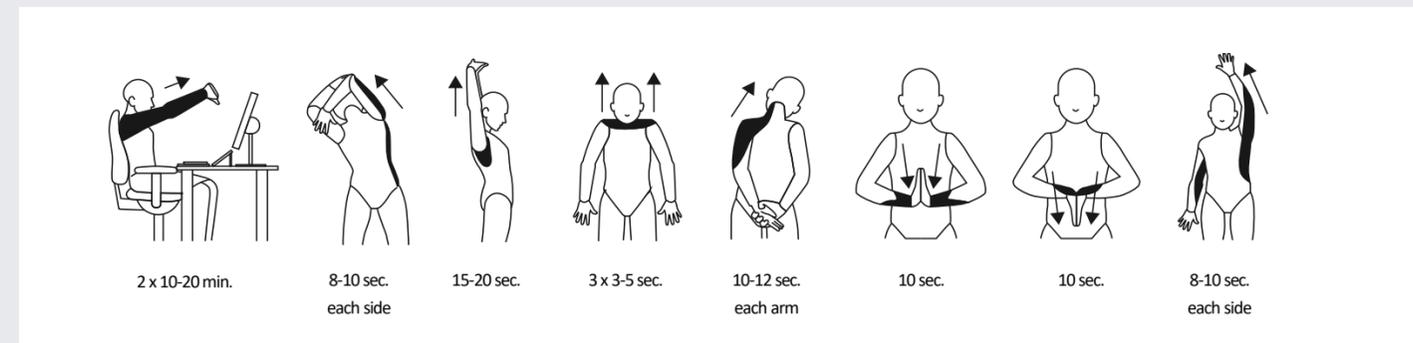


Algunos consejos:

- **Silla:** puedes utilizar una de casa con respaldo alto. Pon un cojín en el asiento y zona lumbar.
- **Postura:** Mantén la espalda recta. Evita cruzar las piernas o sentarte sobre ellas.
- **Equipo:** si no dispones de pantalla independiente, eleva el portátil con libros o cajas; amplía el ángulo de apertura del portátil si no tienes teclado independiente.
- **Entorno:** Procura que las ventanas queden en paralelo a tu puesto. Si tu mesa es de cristal cúbrela con un mantel. Ventila con frecuencia la zona de trabajo.

No dejes de socializar

- Realiza **pausas frecuentes**, puedes aprovechar para hacer estiramientos o ejercicios frente a la fatiga ocular.





Reconoce y comparte tus emociones

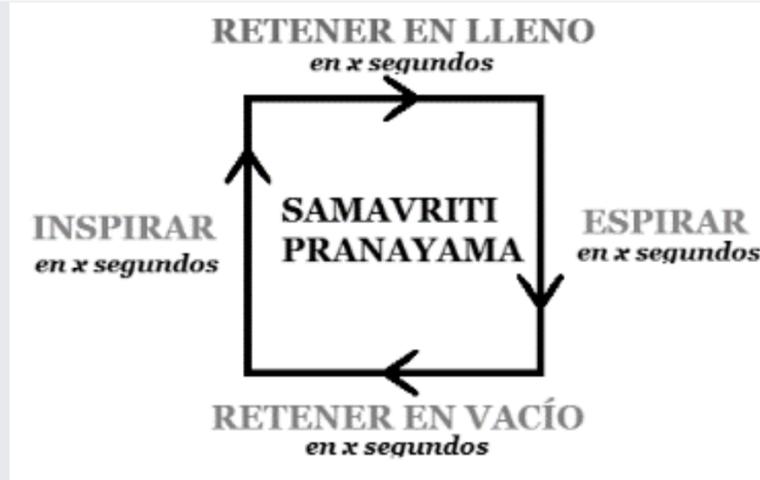
- Evita la sobreinformación.
- Identifica tus emociones y compártelas con tu círculo cercano.
- Si te sientes sobrepasado, pide ayuda.

Da para recibir

- Céntrate en aportar valor a tu acción; ¡no salir de casa es un acto colaborativo!
- En la medida de lo posible ayuda a los demás. ¡todos podemos aportar!
- Aprovecha las oportunidades para dar las gracias a otros.

Busca el lado bueno de la situación

- Aprovecha el tiempo libre para hacer cosas que te inspiren, si vives con otros comparte estas experiencias.
- Reconecta con aquellos, que tienes en mente, y por falta de tiempo, lo pospones



Enfoca tu atención

- **Reserva unos minutos para simplemente observar lo que eres.** Siéntate en un espacio tranquilo en el momento que mejor se adapte para ti y lleva toda tu atención a tu respiración (al modo en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo).
- **Relájate:** Practica la respiración cuadrada (regula la ansiedad mejora la concentración). En cada fase, contaremos 1, 2, 3, 4..... siempre siguiendo tu ritmo natural de respiración.

Trabaja con los tuyos

- **Si tienes niños,** organiza su día a día (ellos son conscientes de la situación). Puedes encontrar recursos para su bienestar [aquí](#).
- **Si vives con mayores,** debes extremar las medidas de autocuidado. Puedes encontrar más información [aquí](#).

Mantente en forma

- **Haz ejercicio en casa:** Libera endorfinas, ayuda a desconectar. Hay muchas aplicaciones disponibles, [Ésta es una](#).