



1. Crea un espacio de trabajo en casa, es importante que tengas tu propio espacio para trabajar.



2. Diseña tu escritorio. No olvides la ergonomía, si tu espacio de trabajo no es ergonómico te será difícil trabajar de manera cómoda y productiva. Presta atención a tu entorno.



3. Crea una rutina para controlar tus tiempos de trabajo.



4. Oblígate a dejar de trabajar, tu jornada sigue siendo limitada. Cuando acabe, apaga el ordenador hasta día siguiente.



5. Bloquea todas las distracciones, sé capaz de controlar tu nivel de concentración.

Tu familia no debe distraerte. Establece tus límites, explica a tu familia que las condiciones de trabajo ahora son diferentes y que necesitas que te ayuden para concentrarte y poder trabajar.



6. Asegúrate que tienes lo que necesitas en cuanto a conexión, equipo y demás. De no ser así contacta con tu empresa.



7. Haz micro descansos que potencien la socialización. Esta acción te ayudará a sentirte acompañado en este proceso.



1. **Haz ejercicio en casa**, recuerda que estamos hiperconectados/as, tenemos todas las plataformas digitales a nuestra disposición, busca tutoriales para hacer yoga, pilates o improvisa una clase de crossfit con las garrafas de agua ¡Usa tu imaginación!
2. **Lee algún libro**, ese que nunca tienes tiempo de empezar
3. Ahora que tienes tiempo **mejora tus habilidades culinarias y si tienes peques cerca que te ayuden**, así ellos también estarán entretenidos/as
4. **Aprovecha y llama a tus amigos y familiares**, esos que no sueles llamar porque siempre estás muy liado/a
5. **Escucha música**, ponte **alguna serie**, pero marca un horario para evitar mimetizarte con el sofá.
6. Es el momento de ordenar **fotos de todos tus viajes, eventos...**
7. **Pon al día tus tareas**, seguro que tienes una lista de cosas pendientes en casa, ¡Ponte a ello!
8. **Si ver las noticias te deprime más que informa frena su consumo**. Estar bien informado/a no implica estar siguiendo el minuto a minuto. Ve o lee las noticias por la noche o una única vez al día, no te sobresatures de información que caduca cada media hora.
9. También **necesitas un horario para el ocio y así evitar adoptar malos hábitos de sueño**.
10. Y, evidentemente **sigue haciendo las tareas domésticas** cotidianas.

**Por último, pero no menos importante:**

- Estás en casa
- Seguramente estás con tu familia/compañeros/as de piso/mascota
- Tienes todas las comodidades al alcance de tu mano
- Estás conectado con el mundo exterior, aprovéchalo
- No estás solo/a en un hospital aislado del mundo
- Seguro que tienes muchísima comida y lo más importante: ¡papel del WC!
- Esta situación es rara e incómoda a ratos... pero es temporal
- Mantente activo/a, relaciónate y piensa en el día a día.

