 **** ****

***Colegio La Inmaculada***

Recomendaciones de Fremap

**CUIDA TU MENTE**

Localiza y prepara un lugar adecuado en casa en el que poder dedicarte al trabajo, libre de interrupciones y en el que puedas encontrar la tranquilidad suficiente para concentrarte, con luz natural y ventilado lo máximo posible.

Organiza tu tiempo y prográmate periodos de trabajo determinados que te permitan mantener la atención en dicho trabajo.

Solicita a las personas con las que convivas que respeten tu espacio y horario.

Realiza pequeñas pausas cada cierto tiempo y procura hacer estiramientos, así como cambios de actividad.

Establece un horario para las comidas y mantén pequeños momentos de evasión. Además, evita atender temas del trabajo durante esos periodos.

Mantén el contacto con tu equipo y con otras personas del trabajo, a través de llamadas, videoconferencias o correos, pudiendo compartir necesidades y generar oportunidades de mejora.

Una vez que has terminado tu jornada, desconecta del trabajo e intenta programar tu vida personal al margen de interrupciones laborales. Es importante separar ambas facetas para poder tener tu propio espacio.

Recuerda que, si al finalizar el trabajo continúas utilizando pantallas de visualización, acumularás fatiga visual y mental. Por ello, dedica un periodo para cambiar a otras actividades que no te supongan esto.

**A continuación**, te presentamos algunos sencillos ejercicios de relajación y respiración, que pueden resultarte de utilidad para concentrarte y disminuir el nivel de tensión. Estas técnicas están basadas fundamentalmente en la respiración, dado que ésta no solo es necesaria para oxigenar nuestros órganos vitales, sino que además puede influir en la regulación de nuestro cerebro y del sistema nervioso.

* Toma aire por la nariz de forma suave y progresiva, dirigiendo el mismo a la zona baja del abdomen, por lo que éste se elevará (aproximadamente en 5 segundos).
* Retén ligeramente el aire (2 segundos).
* Espira el aire expulsándolo suavemente por la boca a la vez que el abdomen desciende (10 segundos).

Del mismo modo y junto con esta respiración, puedes realizar una serie de ejercicios que te ayuden a conseguir un estado de relajación y tranquilidad. Para ello, deberás observar las siguientes recomendaciones:

* Busca un ambiente tranquilo, libre de ruidos y con una temperatura agradable.
* Lleva ropa confortable evitando presiones.
* Permanece en el asiento con un buen apoyo sobre un respaldo, o en su defecto, en posición tumbada en una superficie cómoda con las rodillas ligeramente flexionadas.
* Realiza esta técnica a diario durante 10-15 minutos.

Para ayudarte puedes recurrir a los ejercicios que adjuntamos en los siguientes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=c6G_6OwmPjE&list=TLPQMjYwMzIwMjBBpS3odaVBPg&index=1>

https://www.youtube.com/watch?v=V64hr3MVf7o&list=TLPQMjYwMzIwMjBBpS3odaVBPg&index=2

Otra manera sencilla para desconectarte es adoptar una posición cómoda (sentado o tumbado boca arriba) y repetir internamente las frases que seguidamente se detallan, intentando concentrar toda la atención a la respuesta que genera en nuestro cuerpo, procurando visualizar el efecto que provocan las sensaciones descritas.

* ***Sensación de pesadez***: “Mi pie, gemelo y pierna derecha pesan mucho y me siento tranquilo” (continuaremos concentrados en la respuesta de nuestro cuerpo por todo el recorrido que anteriormente hemos elegido).
* ***Sensación de calor****:* “Siento un confortable calor y me siento tranquilo”.
* ***Sensación de hormigueo***. “Noto un ligero hormigueo en mi pie, gemelo y pierna derecha y me siento tranquilo”.
* ***Regulación cardiaca***: “Mi corazón late tranquilo y en calma”.
* ***Consciencia de respiración***: “Respiro tranquilamente”, “Respiro suavemente”, “Respiro suave y tranquilamente”, “Mi corazón late tranquilo y mi respiración es suave y pausada”, etc.
* ***Sensación de frescor****: “*Me siento agradablemente fresco y tranquilo”.
* ***Vuelta a la calma***. Una vez terminada la sesión, se recomienda realizar unas inspiraciones profundas e ir moviendo paulatinamente los dedos, brazos, etc., con movimientos suaves y progresivos, manteniendo nuestros ojos abiertos durante unos segundos mirando al frente, moviendo cada zona del cuerpo lentamente, antes de finalizar el ejercicio.

**“ Guía para el trabajo a distancia. Efectiva y saludable” Fremap**

