

# VUELTA AL TRABAJO

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA REINCORPORACIÓN



Reincorporarse al trabajo tras el periodo vacacional puede suponer para algunos trabajadores un importante desafío que requiere un ligero proceso de adaptación. El regreso a la rutina suele provocar cierto desánimo, algo completamente normal.

Adoptar algunas buenas prácticas puede ayudar a sobrellevar esta situación. Ten en cuenta que afecta tanto al ámbito laboral, como personal y familiar. En los primeros días es clave evitar que la rutina te sobrepase por la presencia de tareas pendientes acumuladas.

## TE PROPONEMOS BUENAS PRÁCTICAS

### ...PARA LA EMPRESA

Los trabajadores necesitan el tiempo necesario para que puedan priorizar, planificar y ponerse al día en sus actividades de forma progresiva.

El fomento de las relaciones sociales en el ámbito laboral facilita la adaptación a la rutina proporcionando un mayor bienestar.



MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VUELTA  
Y RECONECTA CON TUS RELACIONES SOCIALES



PRIORIZA



PLANIFICA



DESCONECTA

### PRIORIZA TUS ACTIVIDADES

Establece un orden de prioridad según la urgencia que tenga la tarea a realizar. Utiliza una agenda: no te olvides que las tareas que has completado han de desaparecer de la agenda, quedando en ellas únicamente las pendientes.

Siempre que puedas, céntrate en las tareas que mejor domines o te motiven más. Pon tu atención en el día a día.

### PLANIFICA TUS ACTIVIDADES

Ten en cuenta que tus objetivos deben ser reales e incluyen tanto los laborales, personales y los familiares. Para ello es fundamental que les asignes el tiempo necesario, teniendo en cuenta los imprevistos. No olvides incluir los desplazamientos.

### DESCONECTA DEL TRABAJO

Realiza alguna actividad de carácter lúdico y/o algo de ejercicio físico al finalizar la jornada. Duerme las horas necesarias para adaptarte a las costumbres y al cambio de horario. Cuida de tu bienestar personal y familiar.