

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 sobreponga 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.

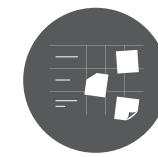
El fomento de las relaciones sociales en el ámbito laboral facilita la adaptación a la rutina proporcionando un mayor bienestar.



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 asigne 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.