

# ¡DE REGRESO A NUESTRO LUGAR DE TRABAJO!



*Es el momento de retomar labores diarias, lo vivido frente al aislamiento será un recuerdo del pasado, le damos la bienvenida al presente, donde las oportunidades van en aumento e iniciaremos un nuevo reto, el cual será prevenir efectos negativos frente a la experiencia vivida, retomar las actividades de forma activa y conscientes de las recomendaciones que debemos seguir en el día a día.*

## **TIPS PARA REGRESAR A LA VIDA COTIDIANA:**

Planificar las actividades diarias.

Empezar de una manera gradual a realizar el trabajo, el estudio o las rutinas diarias, intentando priorizar las actividades más importantes.

Realizar las actividades con buena actitud, con plena tranquilidad, en calma y evitar imaginar cosas que no han sucedido.

No llevar trabajo para la casa o acumular actividades.

Mantener un hábito de alimentación saludable donde evite los excesos y mantenerse hidratado.

Realizar actividad física y ejercicios de relajación.

Al momento de usar el transporte público escuchar música que le guste o leer un libro, esto ayudará a que el trayecto sea más agradable.

Salir temprano de la casa ayudará a llegar a tiempo.

Controlar las emociones negativas ayuda a tener buenas relaciones interpersonales y trabajar en equipo.

Continuar con el hábito de lavado de manos constante, recuerde que lo debe realizar al llegar al sitio de trabajo, durante la jornada laboral y cuando llegue a la casa.

Al estornudar o toser use el pliegue del codo.

Si tiene síntomas de gripa recuerde usar el tapabocas.

# ¡DE REGRESO A NUESTRO LUGAR DE TRABAJO!



## LE RECOMENDAMOS:

Estar abiertos a los nuevos aprendizajes que dejó la tecnología en lo denominado home office.

Aportar nuevas ideas para las actividades que se realizan, una nueva idea ayuda a la empresa a hacer más competitiva, siempre existen mejores formas de hacer las cosas.

Hacer las actividades con ánimo y atentos a las instrucciones o cambios realizados por la empresa.

Recordar que los rumores no son siempre verdad, espere las instrucciones del jefe.

Dormir y descansar lo suficiente, para activar la memoria, la creatividad y así ser más productivo en el trabajo, colegio y las actividades diarias.

Seguir las precauciones y recomendaciones emitidas por las autoridades gubernamentales por nuestra salud y seguridad y la de nuestras familias.

Preparar su mente días antes para el retorno a las actividades diarias, imaginado que ya está en su sitio de trabajo.

Estar informado de lo que está pasando con el COVID-19 de fuentes confiables, una vez al día, minimizando el pánico que genera.

Controlar la ansiedad por volver a las actividades cotidianas, compartir con los amigos, permitiendo espacios para el esparcimiento.

Al retornar las actividades de rutina será un choque inevitable para todos, recuerde mantener frecuente comunicación y decirles lo importante que son en sus vidas.

# ¡DE REGRESO A NUESTRO LUGAR DE TRABAJO!



## Y FINALMENTE LE ACONSEJAMOS USAR LA MATRIZ DE EINSENHOWER:

Organícela según usted crea conveniente. Recuerde que lo urgente necesita ser realizado con rapidez y tiene que ver con el tiempo y lo importante es relevante por su valor, categoría, reputación, entre otros y tiene que ver con las consecuencias de no hacerlo.



**Cierre:** Recuerde que aunque se acabe la cuarentena lo más valioso es la familia, así que dialogue constantemente con ellos para mantener los lazos creados durante este periodo.