

¡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.