

# ⇒ VUELTA DE VACACIONES ¿MUCHO TRABAJO ACUMULADO?

⇒ No intentes hacerlo todo el primer día ⇒ 

Respiro,  
organizo  
y avanzo  
con calma  




TÚ PUEDES  
GESTIONARLO



## 1 PRIORIZA

Distingue entre urgente, importante y lo que puede esperar.



## 2 PLANIFICA

Dedica 10 minutos a organizar tu jornada antes de empezar.



## 3 PASO A PASO

Concéntrate en una tarea cada vez. Evita la multitarea.



## 4 AJUSTA EXPECTATIVAS

Es normal necesitar unos días para recuperar el ritmo habitual.



## 5 HAZ PAUSAS

Pequeños descansos ayudan a mantener la concentración y el bienestar.



El trabajo acumulado se gestiona mejor con organización que con prisas.



Pedir apoyo o redistribuir tareas cuando sea necesario también es prevención.



Cuidar tu salud mental forma parte de tu trabajo.



Tu bienestar también mejora el de todo el equipo.



SERVICIO DE SALUD Y PREVENCIÓN  
DE RIESGOS LABORALES

## VUELTA DE VACACIONES ¿MUCHO TRABAJO ACUMULADO?

⇒ No intentes hacerlo todo el primer día

Tras las vacaciones es habitual encontrar correos pendientes, tareas acumuladas o asuntos que requieren atención. Esta situación puede generar sensación de agobio, pero no significa que debamos resolverlo todo de inmediato.

La mejor estrategia  
no es correr más,  
sino organizarse mejor.



### 1 PRIORIZA

No todas las tareas tienen la misma importancia.

Antes de empezar:

- Identifica qué es urgente.
- Diferencia lo importante de lo accesorio.
- Deja para más adelante aquello que pueda esperar.

→ Una lista de prioridades ayuda a reducir la sensación de saturación y facilita la toma de decisiones.

### 2 PLANIFICA

Dedicar unos minutos a organizar la jornada permite ganar tiempo después.



Puedes:

- Revisar los asuntos pendientes.
- Establecer objetivos realistas.
- Distribuir las tareas a lo largo de varios días.

→ Un buen plan evita que el volumen de trabajo te haga sentir que todo requiere atención inmediata.

### 3 PASO A PASO

Intentar atender muchas cosas al mismo tiempo suele aumentar los errores y el estrés.



- Concéntrate en una tarea.
- Finaliza una actividad antes de comenzar otra.
- Evita interrupciones innecesarias cuando sea posible.

→ Avanzar poco a poco suele ser más eficaz que intentar hacerlo todo a la vez.



#### SERVICIO DE PREVENCIÓN

Cuidar de las personas es prevenir riesgos



Volver poco a poco  
también es avanzar.

## ⇒ CONTINUAMOS SUBIENDO LA ESCALERA ⇒



### 4 AJUSTA EXPECTATIVAS

Después de un periodo de descanso es normal necesitar unos días para recuperar el ritmo habitual.

Recuerda:

- No tienes que ponerte al día en una mañana.
- Adaptarse progresivamente es normal.
- Exigirse demasiado desde el primer momento puede generar frustración innecesaria.

→ Sé tan comprensivo contigo mismo como lo serías con cualquier compañero.



### 5 HAZ PAUSAS

Las pausas forman parte de un trabajo saludable.

Durante la jornada:

- Levántate unos minutos.
- Cambia de actividad brevemente.
- Descansa la vista y estira el cuerpo.

→ Las pequeñas pausas ayudan a mantener la concentración y reducen la fatiga mental.



## ⇒ RECUERDA ⇒



El trabajo acumulado  
se gestiona mejor con  
organización que con prisas.



Pedir apoyo o  
redistribuir tareas  
cuando sea necesario  
también es prevención.



Cuidar la salud  
mental forma  
parte de un entorno  
de trabajo saludable.



#### SERVICIO DE SALUD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

JUNTA DE EXTREMADURA



Volver poco a poco  
también es avanzar.