

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.