



## MÁS PREVENCIÓN PARA UN NUEVO CONTEXTO



Programa integral de seguridad  
en tiempos de Coronavirus  
[www.mutual.cl](http://www.mutual.cl)



**Una de las principales medidas para prevenir el contagio es el distanciamiento físico.** Por eso, siempre promueve las reuniones no presenciales mediante el uso de medios electrónicos.

### Causas del estrés post vacacional

- Dificultad para pasar de un estado de relax a un nivel de exigencia de todos los sentidos y mayor demanda cognitiva.
- Temor de ser incapaz de responder a los requerimientos que impone asumir la carga laboral normal.



### Síntomas

El estrés post vacacional, puede manifestar en distinta intensidad, siendo algunos los siguientes síntomas:

- Ansiedad
- Falta de entusiasmo
- Cansancio
- Angustia
- Desánimo
- Agotamiento
- Apatía
- Irritabilidad
- Insomnio



Para evitar el contagio por Covid, en el trabajo, en el trayecto y en su entorno familiar, recuerde cumplir todas las medidas impartidas por la Autoridad Sanitaria y las definidas por su empresa.



### Medidas de Control

Tanto la empresa como el trabajador deben prestar atención a estos síntomas, especialmente para tomar acciones antes que se manifiesten en mayor grado. Algunas de las acciones sugeridas son:

- Reincorporación al trabajo con asunción gradual de la carga laboral.
- Planificar la jornada laboral con espacios de descanso de la tarea.
- Partir por las tareas más simples y motivadoras.
- Retornar de vacaciones días antes del reintegro al trabajo.
- Recuperar gradualmente los hábitos pre- vacaciones.
- Compartir la experiencia de la jornada, de modo distendido.
- Caminar, conversar o distraerse conscientemente después del trabajo.
- Recuperar gradualmente el reloj biológico, especialmente del sueño.
- Practicar el cultivo de pensamientos positivos, no meditar conflictos.
- Alimentación equilibrada, desayuno contundente, almuerzo prudente y cena austera.
- Listar sus pendientes, conversarlos y priorizálos con su jefatura.

Para mayor información, puede visitar

[www.mutual.cl](http://www.mutual.cl) 