

Mayo 2022

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Para algunas personas el lunes representa solo el primer día de la semana laboral; para otras, el comienzo de algo grande, una nueva oportunidad.

A continuación, te recordamos algunos consejos que te ayudarán a arrancar la semana con mayor positivismo:

- Levántate antes de lo que sueles hacerlo generalmente. Prepárate tu desayuno favorito, tómate un tiempo para ti, medita, escucha música, un podcast, etc. Esto hará que el día empiece de una manera más relajada y evitará el estrés que generan las prisas
- Elige la ropa, algo que te quede bien, colorido, mírate al espejo y siéntete orgulloso de la imagen que reflejas. Tu autoestima y actitud se retroalimentan positivamente.
- Llega 15 minutos antes al trabajo, esto te permitirá encender el ordenador, saludar a los compañeros, hablar un poco, e ir a por a tu vaso de café.
- Planifícate la semana, organiza todo y prioriza las tareas. Piensa en nuevos proyectos, lo que puedes realizar durante la semana, proponte metas, aprovecha la ocasión.
- Haz planes para la tarde noche (ir al cine, cenar algo rico, llamar o visitar a un amigo, etc.). Tiene que ser algo placentero y tranquilo, se trata de amenizar el comienzo de la semana, no de acumular cansancio.
- Ordena tu espacio de trabajo al final de la jornada, para que cuando vuelvas a incorporarte esté todo en su sitio y a tu gusto.
- Aprovecha al máximo tus días libres y los fines de semana, conoce lugares nuevos, contacta con la naturaleza, practica tus hobbies, haz ejercicio físico, etc.



*"No necesitas un nuevo año para hacer un cambio, todo lo que necesitas es un lunes."  
(Ansel Adams).*