

Regreso al trabajo: Consejos contra el síndrome postvacacional y partir de buena forma la rutina laboral

Si bien salir de vacaciones es siempre motivo de alegría y descanso, el problema está cuando se acaban esos maravillosos días de ocio y es el momento de volver a la realidad.

Para la mayoría de las personas esto significa regresar a una rutina diaria de responsabilidades, tareas y horarios, además de hacerse cargo de todos esos pendientes que se acumulan en la ausencia, los que finalmente podría terminar provocando el síndrome postvacacional.

Para evitar aquello, Trinidad Covarrubias, consultora de Bienestar de Willis Towers Watson, entrega siete consejos para dejar atrás esos momentos de tristeza, falta de energía o motivación y así incorporarse de la mejor forma al trabajo:

1. Asuma que se terminaron las vacaciones

El punto de inicio es centrarse en el presente. Las vacaciones han terminado y recordar una y otra vez lo bien que lo pasó pondrá más difícil el regreso a la normalidad. Un truco: fíjese en los aspectos positivos de tu rutina diaria, como reencontrarse con caras amigas.

2. Recupere la rutina y los horarios

Si es posible, días antes de volver al trabajo retome la normalidad horaria y el resto de sus hábitos, ya sea alimentación, sueño y ocio. Con esto, evitará que el cambio se produzca de forma brusca.

3. Vuelva con una actitud positiva

Es muy importante regresar con



buena actitud, optimista, contento y con ganas de hacer bien las cosas. Así, aportará y recibirá energía positiva que ayudará a que el ambiente laboral sea más cálido y amigable.

4. Redecore el lugar de trabajo

Un buen ejercicio para levantar el ánimo puede ser implementar cambios en su puesto de trabajo. Le permitirá sentir que comienza una nueva etapa y escapar de la monotonía.

5. Establezca nuevos momentos a corto plazo

Las próximas vacaciones están muy lejanas, pero si programa en el corto plazo escapadas de fin de semana, ir al cine o salir a cenar con

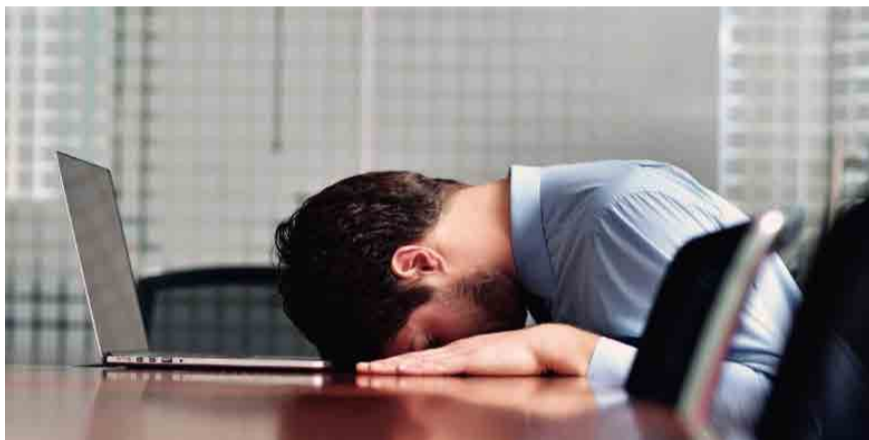
amigos combatirá de mejor forma la desmotivación.

6. De vacaciones todo el año

Es muy sano incorporar hábitos que recuerden el ocio veraniego. Desayunar tarde los fines de semana o desarrollar una actividad recreativa con amigos o compañeros a la salida del trabajo.

7. Evite el sedentarismo

Hacer alguna actividad física siempre es bueno y ayuda a producir endorfinas, lo que hace sentirse bien. Si no es de gimnasios y el deporte no es lo suyo, durante algún momento del día camine lo que más pueda y en lo posible utilice escaleras.



Compañía "Teatro Huevo" realiza gira por la zona norte de la región de Aysén



Coyhaique.- Después de la exitosa gira por la Isla Grande de Chiloé, la compañía regional "Teatro Huevo" viaja a la zona norte de la Región de Aysén a presentar la obra familiar "Cali", proyecto financiado por el Fondo Nacional de Desarrollo Cultural y las Artes, Fondart, del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, Convocatoria 2020.

"Este viaje es muy importante para nosotros pues vamos a ir a localidades adonde no habíamos estado antes como compañía, lugares remotos en los cuales no es muy común el acceso a este tipo de expresiones artísticas" detalla Christian Lira, actor de la compañía.

La obra de teatro "Cali" nos recordará a través de una niña, sus juegos, cantos y del encuentro con distintos personajes, la importancia de imaginar, crear y sorprenderse con el

entorno. Aprender a respetar la diversidad, valorando su propia naturaleza y el cuidado de sí mismo, de los otros y del planeta tierra.

"La obra ya se ha presentado anteriormente en varias localidades de la Región de Aysén, por lo que es necesario darle continuidad a su circulación y alcanzando lugares en donde los contenidos a tratar toman una gran relevancia territorial" agrega Sol Inzunza Barra, directora y actriz de la obra.

Al regresar a Coyhaique, la compañía prepara una gira en la zona centro de la región con la obra "Pablo Chatarra" en seis establecimientos educacionales rurales de la comuna de Coyhaique, y otra en la zona sur con la obra "Marea Roja" y "Pablo Chatarra" en las localidades de Villa O'Higgins, Tortel y Cochrane respectivamente.

"Si bien siempre el impulso creativo está, este año queremos dedicarnos a difundir los trabajos que ya tenemos, tanto en la región como fuera de ella, siendo esto una de las labores más trascendentales que tenemos como compañía ya que tiene que ver con descentralizar y promocionar la creación artística local" nos cuenta Carlos Galdames, productor del proyecto.

"Todas las movilizaciones sociales que están sucediendo en nuestro país nos dan más fuerza para continuar desde lo que hacemos, que siempre ha sido difícil; entregando conocimiento,

reflexión y entretención a infantes, jóvenes y adultos", finaliza la directora de la Compañía de Teatro Huevo, Sol Inzunza Barra.

Las funciones de "Cali" se realizarán entre el 21 y 26 de Febrero del 2020 en Lago Verde, Raúl Marín Balmaceda, La Junta, Puyuhuapi, Villa Amengual y Villa La Tapera respectivamente, a las 18 horas en cada localidad.

Compañía de Teatro Huevo presenta:

Itinerancia Febrero 2020:

- 21 / Lago Verde
- 22 / Raúl Marín
- 23 / La Junta
- 24 / Puyuhuapi
- 25 / Villa Amengual
- 26 / Villa La Tapera

Proyecto financiado por Fondart Regional Circulación, convocatoria 2020.