

Recomendaciones para

**reintegrarse**

**al trabajo**



# Recomendaciones para reintegrarse al trabajo

ACHS

El reintegro laboral después de una licencia médica es un desafío importante que puedes superar de buena forma si te preparas y utilizas las herramientas correctas. Te invitamos a seguir las siguientes recomendaciones para que puedas enfrentar tu vuelta al trabajo con mayor tranquilidad:



## Preparación: ¿Qué puedo hacer los días anteriores al día de mi reintegro?

### • Adapta tus horarios

- Idealmente 3 días antes del reintegro comienza a dormirte y levantarte más temprano. Asegúrate de descansar 7 horas seguidas y evita dormir siesta
- Si te despiertas antes de lo esperado, no te inquietes, es algo normal que puede pasar en situaciones como esta

### • Adelanta las decisiones cotidianas

- Elige y prepara con anticipación tu ropa, almuerzo u otros elementos que necesites para el día del reintegro, ya que hacer estas tareas el mismo día en la mañana podría aumentar tu estrés innecesariamente
- Si no utilizas uniforme, elige ropa cómoda y que te guste. No olvides que la apariencia externa también refleja nuestro estado emocional interno

### • Mantente activo

- Incorpora actividades y rutinas que ocupen tu mente y te distraigan, así evitaras pensamientos asociados a tu pronto reintegro
- Con mayor actividad aumenta el cansancio al final del día, lo que te ayudará a conciliar mejor el sueño en la noche

## Adaptación: ¿Qué podría sentir respecto al reintegro?

Dada la situación que estás viviendo, es **normal** que puedas **sentir ansiedad, dificultad para concentrarte, recordar cosas y retener información** cuando vuelvas a trabajar. No te alarmes si esto pasa, te estarás adecuando a una nueva rutina y a medida que estés más acostumbrado tus capacidades se irán recuperando y volverán a su estado normal.

## Herramientas: ¿Qué puedo hacer durante la jornada para que mi reintegro sea exitoso?

### • Apóyate en el coordinador de reintegro

- Si tu empresa te asigna un coordinador de reintegro, ¡aprovéchalo! Esta persona te orientará durante el proceso e indicará lo que debes realizar para facilitar tu experiencia y organización diaria

### • Mantén instancias de comunicación

- Es bueno tener instancias de conversación con tus compañeros de trabajo y jefaturas, ya que esto beneficia el clima laboral y permite resolver mejor los conflictos

### • Reestablece tus redes de apoyo

- Es muy importante que te puedas sentir acompañado en este proceso, por lo que te recomendamos apoyarte en las personas de tu trabajo que sientas que son positivas y que te aportan. Acércate a ellos, a veces es bueno dar el primer paso

### • Transforma los pensamientos negativos en declaraciones positivas

- Identifica los pensamientos negativos que puedas tener incluso involuntariamente (como “no voy a poder”, “no me van a recibir bien”)
- Hazlos conscientes y modifícalos a su versión positiva (“sí voy a poder”, “me van a recibir bien”)
- Repítelo varias veces en el día, si es posible en voz alta. Esto te ayudará a no dejarte llevar por pensamientos negativos y tener una visión más positiva del proceso

### • Mantén una actitud positiva

- Piensa en las actividades que te gustan de tu trabajo y en las instancias que te hacen sentir cómodo

### • Evita tomar en cuenta los comentarios de pasillo

- En ocasiones pueden existir comentarios de pasillo o rumores que no son una buena fuente de información. Evita tomarlos en cuenta, ya que pueden contener información errónea que afecte negativamente tu reintegro

### • Mantente ocupado

- Intenta mantenerte ocupado en las tareas del día, así tu mente estará enfocada en el trabajo y no en preocupaciones, esto también hará que tu jornada sea más llevadera

### • Utiliza técnicas de relajación

- Si comienzas a sentir ansiedad o angustia, las técnicas de relajación pueden ayudarte a volver a la tranquilidad. Revisa los ejercicios para la relajación muscular y respiratoria que te entregamos

## Actividades fuera del trabajo: ¿Qué actividades puedo hacer para sentirme bien?

### • Ten un “rito” de cierre de jornada laboral

- Te ayudará a sentir simbólicamente que comienzas un espacio diferente, de descanso o familiar

### • Has actividad física

- La sugerencia es hacer al menos 45 minutos de caminata, para aumentar la energía y liberar endorfinas, que ayudan a mejorar el ánimo

### • Realiza actividades de distracción

- Busca actividades que te gusten y distraigan, de modo que tus pensamientos no se queden sólo en lo que está pasando en el trabajo. Actividades recomendadas pueden ser manualidades u otras que necesiten de motricidad fina (carpintería, tejidos, pintar mandalas, entre otros)



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

Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl))