

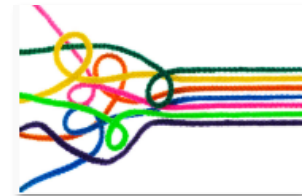


## **Cómo comenzar bien una mañana de trabajo... e intentar acabarla igual**

Muchas veces, para comenzar y acabar bien una mañana o jornada de trabajo, sólo es necesario seguir una serie de recomendaciones que, quizá, debiéramos incluir en la forma en la que desarrollamos el trabajo.

He aquí algunas de las recomendaciones que hacemos para conseguirlo...

1. Ordena lo que necesites y “arranca la mañana”:
  - a. Prepara las herramientas de trabajo.
  - b. Organiza lo marcado como “urgente para hoy”.
  - c. Ajusta la secuencia de ejecución básica de día.
2. Revisa tu email, sobre todo aquellos que consideres importantes y urgentes para evitar sorpresas.
3. Revisa tu agenda y la planificación del día.
4. Reserva un momento de la jornada para las tareas y consultas con el ordenador (online).
5. Prepara las reuniones que tengas marcadas y comprometidas para la jornada.
6. Haz las pausas recomendadas para tu trabajo, por tu Servicio de Prevención.
7. Ves poniendo en la agenda, de forma directa, los compromisos, tareas y reuniones que te surjan. Si lo retrasas, se acumularán y los olvidarás.



8. Planifica las cosas a realizar los próximos días, al menos, durante las siguientes 48 horas, anotando las cosas a hacer en tu lista de tareas en función de tu agenda y compromisos.
9. Revisa las tareas inaplazables de hoy, por si se te ha pasado alguna de ellas e intenta hacerla o pasarla al día siguiente en el primer momento disponible.
10. Ordena las tareas urgentes del día siguiente y comprueba si necesitas algo para hacerlas.
11. Para ir finalizando, ordena y recoge las cosas de tu puesto y por último...
12. Respira hondo, despídete de tus compañeros e intenta desconectar... Mañana será un nuevo día.



---

Imágenes obtenidas de: <https://es.freeimages.com/>

## **MV Salud**

[www.mvsalud.net](http://www.mvsalud.net)

c/ Era Grande, 4 - 1º A  
28723 - Pedrezuela  
Madrid  
Tlf.: 619 493 300

Centro de Especialidades Médicas y Odontología  
c/ Bravo Murillo, 153 - 1º D  
28020 - Madrid  
Tlf.: 629 860 074

**Previa Petición de Cita:** Consulta Domiciliaria    Consulta en Clínica y Domiciliaria