



Emprender la desescalada: consejos prácticos

Descripción

¿Estás preparad@ para Emprender la desescalada?

Hemos pasado los momentos más complicados a nivel **sanitario**, pero en esta nueva etapa debemos Emprender la desescalada, mientras seguimos cuidando de nosotros y de los demás, nos enfrentaremos a **muchos otros retos**.

Queremos apoyarte en ese proceso y, por eso, hemos elaborado unos sencillos pero útiles consejos para este periodo.

¡Esperamos que te gusten y leemos tus comentarios!

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA DESESCALADA



PREPÁRATE

La "nueva normalidad" cada día está un poco más cerca y, para much@s, la reincorporación al mundo laboral será todo un reto. Prepárate, amplía tu formación, mejora tu curriculum y define tus objetivos profesionales.

DISFRUTA

Disfruta de los tan ansiados ratitos al aire libre y, si ya tienes la posibilidad, encuéntrate con aquellas personas que tantas ganas tenías de ver y hazlo siempre cuidándote y cuidando a los demás.



RELÁJATE

Sentir miedo e incertidumbre en esta etapa es lo más normal del mundo. La nueva situación puede hacerte sentir estrés.



Consejos para Emprender la desescalada

Te damos los consejos para afrontar esta tan esperada fase de nuestras vidas.

Disfruta

Disfruta de los tan ansiados ratitos al aire libre y, si ya tienes la posibilidad, encuéntrate con aquellas personas que tantas ganas tenías de ver y hazlo siempre cuidándote y cuidando a los demás.

prepárate para Emprender la desescalada

La «nueva normalidad» cada día está un poco más cerca y, para much@s, la reincorporación al mundo laboral será todo un reto. Prepárate, amplía tu formación, mejora tu curriculum y define tus objetivos profesionales.

RELÁJATE

Sentir miedo e incertidumbre en esta etapa es lo más normal del mundo. La nueva situación puede hacerte sentir estrés. Trata de hacer aquellas cosas que más te relajan y mantén una actitud positiva.

comparte

Compartir tus emociones y preocupaciones puede ayudarte a sobrellevar la situación de la manera más natural posible. Puedes contar con la ayuda de profesionales si lo necesitas y con el apoyo de tus amigos y familiares.

paciencia AL Emprender la desescalada

Ve recuperando tus rutinas y ten paciencia contigo y con los demás. Siempre que tu trabajo se pueda desempeñar en modalidad teletrabajo, hazlo.

De esa manera fomentará que la distancia social en transportes, trayectos y puestos de trabajo sea más sencilla.

¿Buscas formación on-line para mejorar tu curriculum?

¡Impulsa su carrera profesional con nosotros!

[Quiero ver los cursos on-line disponibles.](#)

También puedes ver los [cursos gratis Comunidad de Madrid](#) y los [cursos Gratis para toda España.](#)

Irene Navarrete
Impulso en Comunicación

Impulso06