



Checklist: Bienestar y Autoconocimiento al Volver al Trabajo

www.hogarycalma.com

LOVE
yourself



Escucha tus emociones

→ Identifica cómo te sientes sin juzgarte.



Reconecta con tus valores

→ Pregúntate qué es importante para ti en esta etapa.

Aterriza poco a poco

→ No quieras hacerlo todo el primer día.

Practica pausas conscientes

→ Respira, camina o desconecta 5 minutos.



Crea micro-hábitos de autocuidado

→ Agua, descanso, gratitud diaria.

Pide apoyo si lo necesitas

→ Hablar y compartir reduce la ansiedad.



Si no te gusta tu vida, da pequeños pasos

→ Usa el malestar como motor de cambio.

