

El Protocolo de Retorno Eficiente

Tu plan de acción para volver a la rutina protegiendo tu paz mental y prolongando los beneficios de tu viaje.



Último Día de Viaje

Frenar

- ☐ Deja lista la ropa que usarás para tu viaje de regreso (vuelo/carretera) priorizando la comodidad total.
- ☐ Asegúrate de que tu correo automático de "Fuera de la oficina" indique que regresas un día después de tu fecha real de reincorporación (para darte margen de lectura).
- ☐ Haz un cierre mental: agradece por 3 cosas específicas que viviste en este viaje antes de ir al aeropuerto.



El Día de Amortiguación en Casa

Aterrizar · Regla de oro: Cero trabajo este día

- ☐ Desempaca tu maleta de inmediato y pon la primera lavadora. Ver la maleta tirada por días genera ruido visual y estrés subconsciente.
- ☐ Haz una compra de supermercado pequeña (solo alimentos frescos, básicos e hidratación) para no pedir comida rápida.
- ☐ Vuelve a conectar con tu hogar: date un baño largo, duerme temprano en tu cama y evita pantallas después de las 8:00 PM.



Primer Día Laboral

Reconectar

- ☐ Inicia tu día con un "Anclaje de Bienestar" traído del viaje (un té, 10 minutos de lectura o un buen desayuno).
- ☐ Bloquea las primeras 2 horas de tu agenda laboral SOLO para filtrar correos y mensajes. Cero reuniones.
- ☐ Aplica la regla del "Top 3": Elige solo las 3 tareas más importantes para resolver hoy. Todo lo demás puede esperar a mañana.