

Vacaciones

Consejos para lograr una desconexión real del trabajo

La salida a vacaciones es un momento esperado del año, que se puede despilfarrar si no se logra una desconexión real del trabajo.

"Desconectarse es visto por muchas personas como una irresponsabilidad. Al contrario, hacerlo es una responsabilidad, porque es parte del autocuidado y salud mental", explica Sariana Di Rosa, psicóloga laboral y subgerente de Reclutamiento y Selección de SOS Group.

Desconectarse permite descansar, reorganizar la mente, recuperar energía cognitiva y emocional, evitando la sensación de rutina y estancamiento en el trabajo. Al volver a trabajar, la mente tiene capacidad de replantearse oportunidades, ser más creativa y productiva.

El veraneante que no logra desconectarse está preocupado, mira el ce-

lular ante cualquier notificación, está atento a conversaciones del grupo de WhatsApp, contesta mensajes incluso está dispuesto a recibir llamadas para aclarar una situación del trabajo.

Según la experta, muchas veces es difícil desconectarse por la afectividad que la persona siente con sus funciones o equipo de trabajo. Otra causa es el miedo a quedar sin empleo, si su reemplazante en el trabajo muestra mayor efectividad. También dejar tareas inconclusas o mal delegadas, mantienen la preocupación.

Para alcanzar un estado de desconexión la experta entrega recomendaciones para aplicar previo:

Dejar las tareas terminadas lo más que se pueda. pues cerrar los trabajos ayuda a no quedar preocupados.

Si quedan tareas pendientes, ordenar y documentar la información y sus eta-



pas, para que el reemplazante avance.

Conversar con jefatura para saber quién será el reemplazante. para traspasar la información lo más completa posible, a través de un correo electrónico con copia a jefatura o compartiendo en una "nube" corporativa.

"Traspasar de manera transparente la información al reemplazante evitará que nos contacten mientras estamos tendidos en la arena", dice Di Rosa.

Informar a colegas, clientes y proveedores, que se tomará vacaciones. para evitar ser contactado. Activar respuesta automática en el correo electrónico y WhatsApp informando período de descanso y reemplazante.

Poner límites a la jefatura si anteriormente ha contactado durante vacaciones. Decir explícitamente al jefe que no se estará disponible ni se atenderá ninguna llamada laboral

durante el descanso.

No comunicarse con colegas de trabajo en vacaciones. ni si quiera para hablar de temas sociales.

Durante vacaciones, combinar momentos de quietud y movimiento. Estar tendido por horas en la arena puede provocar la tendencia a pensar en el trabajo. El movimiento y la exploración despejan la mente, porque hay que responder a estímulos.

Si durante vacaciones se permanecerá en casa, planificar actividades diarias. Se puede ser turista en la propia ciudad, visitar museos y barrios interesantes, salir a comer, juntarse con amigos y realizar deportes y actividades relajantes como caminar o hacer yoga.

Disminuir el uso de redes sociales para reducir el estado de alerta y entrar en un estado de mayor relajación.