

**Fecha:** 08-02-2026

**Medio:** El Sur

**Supl. :** El Sur

**Tipo:** Noticia general

**Título:** Consejos para lograr una desconexión real del trabajo

**Pág. :** 13

**Cm2:** 268,2

**VPE:** \$ 644.934

**Tiraje:**
**10.000**
**Lectoría:**
**30.000**
**Favorabilidad:**
 No Definida

## Vacaciones

# Consejos para lograr una desconexión real del trabajo

La salida a vacaciones es un momento esperado del año, que se pue-  
de desplazar si no se logra una des-  
conexión real del trabajo.

"Desconectarse es visto por mu-  
chas personas como una irrespon-  
sabilidad. 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, evi-  
tando la sensación de rutina y estan-  
camiento en el trabajo. Al volver a  
trabajar, la mente tiene capacidad  
de replantearse oportunidades, ser  
más creativa y productiva.

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

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

Según la experta, muchas veces es  
difícil desconectarse por la afectividad  
que la persona siente con sus funcio-  
nes o equipo de trabajo. Otra causa es  
el miedo a quedar sin empleo, si surre-  
emplazante en el trabajo muestra ma-  
yor efectividad. También dejar tareas  
inconclusas o mal delegadas, mante-  
nen la preocupación.

Para alcanzar un estado de desconec-  
ción la experta entrega recomendacio-  
nes 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 traspas-  
ar la información lo más completa po-  
sible, 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  
descansando en la arena", dice Di Rosa.

**Informar a colegas, clientes y provee-  
dores, que se tomará vacaciones**, para  
evitar ser contactado. Activar respuesta  
automática en el correo electrónico y  
WhatsApp informando período de des-  
canso y reemplazante.

**Poner límites a la jefatura si ante-  
riormente 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 pa-  
ra hablar de temas sociales.

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

**Si durante vacaciones se perma-  
necerá en casa, planificar activida-  
des diarias**. Se puede ser turista en la  
propia ciudad, visitar museos y ba-  
rios interesantes, salir a comer, jun-  
tarse con amigos y realizar deportes  
y actividades relajantes como cami-  
nar o hacer yoga.

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

