

Consejos para desconectar del trabajo en vacaciones



Desconectar del trabajo al 100 % puede ser algo desafiante. Por eso, desde USO, te damos una serie de consejos para que puedas recargar energías durante las vacaciones.

1. **Deja todo atado:** intenta cerrar todos tus proyectos y comunícalos con los compañeros que estarán pendientes de tus responsabilidades antes de irte de vacaciones.
2. **Desconecta de lo digital:** da un descanso al móvil y al ordenador. Procura no mezclar en una misma cuenta de correo o aplicación temas laborales con otros relacionados con las vacaciones. Si usas grupos de WhatsApp en el trabajo, siléncialos y dedica el mínimo tiempo posible a atender posibles urgencias.
3. **Evita los espacios de trabajo:** las vacaciones no son el momento para pasar cerca de tu oficina o estar en la habitación en la que sueles teletrabajar.
4. **Guarda los elementos que te recuerdan al trabajo:** mantén fuera de tu vista tus materiales para trabajar con el fin de evadirte.
5. **Prepara tu vuelta de forma progresiva:** no hagas muchos planes ni programes demasiadas reuniones para el día de tu regreso tras las vacaciones. Prioriza e intenta que la vuelta a la rutina sea gradual.
6. **Dedícate tiempo:** las vacaciones no siempre son sinónimo de descanso, sobre todo al compartirlas con familia y otras personas, así que busca momentos para ti.
7. **Organiza tus vacaciones sin estrés:** tener en mente algunos de tus planes de vacaciones, pero tampoco intentes definir las actividades de cada día al milímetro.
8. **Olvídate del reloj:** no afrontes tus vacaciones con prisas, alarmas y gran cantidad de planes cerrados. Piensa en ellas como una oportunidad para perder la noción del tiempo sin problemas.
9. **Céntrate en el presente:** dedica tu atención a las actividades vacacionales, de una en una y con tranquilidad. Busca la calma.
10. **Controla los horarios:** intenta descansar y dormir bien en las vacaciones manteniendo una rutina más flexible.
11. **Haz lo que te apetece y también cosas nuevas:** dedicar tiempo a tus aficiones, cambiar de aires viajando a un lugar que nunca habías visitado o probar algo nuevo son excelentes formas de desconectar.
12. **Guarda tiempo para adaptarte:** reincorporarte al trabajo justo después de volver de un viaje puede hacerse cuesta arriba. Reserva uno o dos días de tus vacaciones para aclimatarte antes de regresar.