

Consejos para volver al trabajo después de las vacaciones



- **La vuelta a la rutina:** evita el síndrome posvacacional el cual es una situación transitoria que se manifiesta con síntomas como fatiga, somnolencia, dolores musculares y falta de concentración en los primeros días de incorporación al trabajo.
- **Evita ingresar a tus labores el mismo día que terminan tus vacaciones:** planifica regresar a casa al menos un día antes. Tendrás tiempo para dormir y reponerte físicamente de un largo viaje, para deshacer las maletas y ordenar tu equipaje, organizar las tareas domésticas e incluso, hacer algunas compras para enfrentar la primera semana en casa.
- **Organiza tu primer día:** dedícale tiempo el día anterior a pensar en las cosas que deberás hacer en tu trabajo. Ordena tus pensamientos y arma una lista de temas por resolver antes de llegar a la oficina. Eso contribuye a sentirte más preparado y organizado al momento de llegar a tu lugar de trabajo, con buena disposición y actitud positiva.
- **Llega más temprano a la oficina:** además de tener al factor tiempo de tu lado, podrás evitar los trancones y la prisa que generan mayor ansiedad en tu primer día de trabajo, así como reincorporarte en un ambiente más relajado y tranquilo.
- **Prioriza tus tareas en el trabajo:** planifica qué y cómo vas a ejecutar tus tareas en tu primer día de trabajo. Organiza todo por orden de prioridad.
- **Organiza tu correo con sensatez:** no todos los correos requerirán una respuesta inmediata y otros tantos podrán considerarse como mensajes no deseados.
- **Establece descansos cortos en tu agenda:** aunque planifiques, siempre habrá imponderables y situaciones inesperadas. Ante estas posibles situaciones es bueno que consideres previamente algunos tiempos libres, ya sea para descansar o para dedicarlos a los imprevistos.
- **Reencuéntrate con tus compañeros de trabajo:** los primeros días después de las vacaciones son ideales para conversar, compartir las experiencias que han tenido los que salieron y enterarte de lo que ha ocurrido durante tu ausencia.
- **Adopta una nueva mirada:** las vacaciones son una excelente oportunidad para ver los problemas con otra perspectiva. Permiten tener la frescura mental para abordar un tema o problema pendiente y encontrar una solución creativa y eficiente.
- **Fíjate nuevos objetivos:** si durante las vacaciones estuviste pensando en nuevos retos y metas, la vuelta al trabajo es un excelente momento para dar el primer paso. Al volver al trabajo, podrás aprovechar el descanso para encontrar la motivación que necesitas para hacer algún curso u otro tipo de especialización que te hayas propuesto.
- **Dedícale tiempo al ocio:** durante el año también hay tiempo para hacer lo que te gusta. Practica algún deporte, disfruta de un buen libro o ver tu serie favorita. Puedes también empezar a pensar en tu nuevo viaje, programar tus vacaciones y trabajar para el logro de ese objetivo.

Seguir estos consejos te permitirá afrontar el regreso a la rutina laboral con mejor disposición, mayor empoderamiento de tu tiempo y organización para ejecutar las tareas propias de tu trabajo.

Fuente: <https://www.roberthalf.cl/blog/consejos-de-carrera/10-consejos-para-volver-al-trabajo-con-exito-despues-de-las-vacaciones>