



María González Villasevil

Redacción editorial E&J

---

## Consejos para desconectar del trabajo en vacaciones

Las vacaciones de verano son tan esperadas por los trabajadores que parece que ha pasado un tiempo eterno hasta que llegan. Sirven para descansar y volver con las pilas recargas, lo que repercutirá en un mejor rendimiento y mayor productividad. Pero a veces **desconectar del mundo laboral es más difícil de lo que se cree**, ya sea porque hay quienes son verdaderos adictos al trabajo o porque según su profesión, le exige estar pendiente.

Poner distancia entre la mente y el trabajo es fundamental para que ese periodo sea realmente vacacional y de descanso, **eludiendo a la ansiedad, el estrés y el insomnio**. Pues, llevarse el trabajo a la playa o donde quiera que viaje cada uno, sólo servirá para sentir más [agotamiento físico y mental](#), y al final tendrás la sensación de que no has tenido vacaciones. Pon la mente en blanco y no dejes que nadie ni nada te interrumpa en esos días

1.

### Deja todo cerrado

Confía en tus compañeros de trabajo y **delega responsabilidades** en ellos por si surge algún problema mientras no estás. Los días antes de irte de vacaciones explícales qué deberían hacer en el supuesto de que ocurra algo o dónde se ubican ciertos documentos por si los necesitan, así no tendrás que atender las dudas que les puedan surgir mientras estás ...