17/09/2023

ECONOMIST&JURIST

María González Villasevil
Redacción editorial E&J

Consejos para reincorporarse al trabajo tras las vacaciones

Las vacaciones de verano es uno de los momentos más esperado para los trabajadores. Tras meses sin días de descanso, más allá del sábado y domingo, lo que más se desea es poder disponer de **un par de semanas para desconectar del agobio y la rutina** que pueden causar las obligaciones diarias. Sin embargo, todo lo que empieza también acaba.

Durante esos días se rompe con las costumbres que nos autoimponemos el resto del año, **la sensación de libertad y disfrute máximo** nos invade, pero una vez finalizadas las vacaciones toca regresar al mundo real, apagar la alarma por la mañana y acudir de nuevo a la oficina.

Por eso, hay a quienes les resulta más difícil retomar las actividades habituales, los horarios regulares y la productividad laboral. Aunque el final de las vacaciones no significa que tengas que volver decaído a tu puesto de trabajo, sino todo lo contrario, pues **esos días de descanso pueden servir de aliado para mejorar la salud mental y física**. Algunos consejos que puedes tener en cuen

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |