

Consejos de orientación laboral de InfoJobs

Cinco consejos para afrontar con éxito la vuelta al trabajo

Acaban las vacaciones y toca retomar tus tareas diarias. Los expertos de InfoJobs te ofrecen cinco consejos para evitar el síndrome postvacacional

Madrid, 29 de agosto de 2017 – El período estival es la época elegida por la mayoría para disfrutar de las vacaciones. Un periodo de descanso y de recargar pilas para retomar la rutina laboral. Para conseguirlo, es fundamental desconectar de las obligaciones profesionales y activar el modo off.

En estos días miles de personas se reincorporan a su puesto después de un periodo de vacaciones y toca afrontar la vuelta de manera ordenada y productiva. Encarar el primer día con calma y filosofía te ayudará a evitar el famoso síndrome postvacacional. Es decir, aquella presión emocional o física que pueden sentir algunas personas al readaptarse a las tareas laborales después de un periodo vacacional. Hoy, los expertos en orientación laboral de [InfoJobs](#) te brindan varios consejos para superar con éxito tu vuelta al trabajo:

Saca el máximo partido a tu jornada

Suena la alarma y hay que volver a la rutina. No te levantes pensando en lo duro que va a ser el día o en que ya se acabó lo bueno. Mira hacia adelante. Disfruta del reencuentro con los compañeros y retoma las actividades que solías llevar a cabo después del trabajo. El día tiene 24 horas y no son todas para trabajar. Así que, cuando termines la jornada, puedes dedicar el tiempo libre para hacer algún plan que te haga sentir bien.

Por ejemplo, hacer deporte regularmente te ayudará a sentirte mejor contigo mismo y a despejar tu mente ya sea antes o después del horario laboral. De esta manera, la vuelta será mucho más llevadera.

Afronta las primeras horas con calma

No pretendas estar al tanto de todo nada más entrar por la puerta. Tómate tu tiempo para revisar todos los correos pendientes y ponerte al día de lo ocurrido en tu ausencia. Una buena idea es realizar breves reuniones de status con los compañeros, para que te cuenten todos los detalles de los proyectos en marcha.

A continuación, organiza tu semana y establece un orden priorizando las cosas más urgentes. De esta manera, te será más fácil recuperar el ritmo de trabajo.

Nuevos objetivos, nuevas motivaciones

Mirar a largo plazo o pensar únicamente en las vacaciones del próximo año solo ayudará a incrementar tu “depresión postvacacional”. Márcate nuevos objetivos laborales y personales, puntos a mejorar y ten claro dónde quieres llegar este año. Trabajar por proyectos aumentará tu implicación en las tareas a desarrollar porque puedes percibir resultados más a corto plazo. Fijar una meta profesional te ayudará a afrontar cada jornada con más motivación, mejorando tus resultados personales.

Además, no olvides que, antes de las próximas vacaciones, hay días festivos y fines de semana que puedes aprovechar al máximo y que te ayudarán, también, a desconectar del trabajo.

Establece puntos de mejora

Si no lo has hecho durante las vacaciones, aprovecha los primeros días para hacer balance de tus últimos meses. Analiza el trabajo realizado, tus funciones dentro de la empresa y ver qué cosas quieres mejorar. Empieza por tu lugar físico de trabajo. Si trabajas en una oficina, mantener tu mesa limpia y ordenada te transmitirá calma y te ayudará a ser más productivo.

En cuanto a las tareas y metodologías, tómate la vuelta como una nueva etapa para reforzar tus puntos débiles, fortalecer relaciones personales con compañeros, clientes o proveedores, y para trabajar aquellos aspectos en los que quieras mejorar.

Ve siempre el lado bueno de las cosas

Acéptalo. Ya has tenido tu tiempo de descanso. Ahora toca volver y lo mejor que puedes hacer es afrontarlo con filosofía y actitud positiva. Céntrate en los aspectos que más te gustan de tu trabajo, como el ambiente laboral o la satisfacción personal de los buenos resultados. Y, sobre todo, intenta disfrutar del primer día.

Sobre InfoJobs:

Plataforma dedicada a las oportunidades de empleo, líder en España. Actualmente 7 de cada 10 ofertas publicadas en internet están en [InfoJobs](#), ascendiendo el último año a más de 2.000.000 empleos. Cuenta cada mes con más de 41 millones de visitas (más del 70% proceden de dispositivos móviles), 350 millones de páginas vistas y cada día la visitan un promedio de 780.000 usuarios únicos. (Fuente datos: AT Internet - Promedio mensual 2º trimestre 2016).

InfoJobs pertenece a Schibsted Spain, la compañía de anuncios clasificados más grande y diversificada del país. Además de gestionar el portal de empleo InfoJobs, cuenta con los siguientes portales de referencia: vibbo, fotocasa, habitacalia, coches.net, motos.net y [milanuncios](#). Schibsted Spain forma parte del grupo internacional de origen noruego Schibsted Media Group, que está presente en más de 30 países y cuenta con 6.800 empleados. Más información en Schibsted Spain.

Contacto:

InfoJobs: Judith Monmany
judith.monmany@scmspain.com
T. 648 76 70 54

Evercom: Ana Aguilar / Laura Gómez
infojobs@evercom.es
T. 93 415 37 05