

### Consejos de orientación laboral de la mano de InfoJobs

## Desconectar del trabajo en verano... ¿Cómo conseguirlo?

Los expertos de InfoJobs revelan las claves para desconectar durante las vacaciones, sea cual sea tu posición laboral

**Madrid, 19 de julio de 2017** – El objetivo de las vacaciones es reducir el estrés y volver al trabajo tras el descanso con energías renovadas. Sin embargo, son muchas las ocasiones en las que el trabajo “nos persigue” y no nos permite dejar a un lado los emails y las tareas pendientes.

Es posible que seas autónomo/a y debas ocuparte de tu propia empresa, que tengas un puesto de responsabilidad o que la naturaleza de tu trabajo no te permita olvidarte de todo durante periodos prolongados de tiempo. Sea como sea, si vas a tomarte unos días de vacaciones este verano, ten en cuenta los consejos que te ofrece [InfoJobs](#) para desconectar y disfrutar al máximo de tus días libres:

### Antes de irte de vacaciones

Si quieres asegurarte de unos días de reparador descanso estival, es importante que te asegures de dejarlo todo atado para evitar interrupciones innecesarias durante tus vacaciones:

- Si trabajas con un equipo, asegúrate de **informar a tus compañeros de la ubicación de archivos o datos importantes**, así como de los pasos a seguir en caso de que surjan ciertas situaciones. Del mismo modo, podéis **establecer la definición de “emergencia”**, acordando cuándo y para qué sería necesario que fueses contactado/a.
- Puedes **informar también a proveedores o clientes** de los días en los que estarás ausente, y proporcionarles de antemano un contacto alternativo que pueda solucionar sus dudas durante tu ausencia. Los **emails automáticos de respuesta** te serán de gran ayuda para contactos inesperados.

### Durante las vacaciones

Te has escapado de la ciudad y dispones de varios días por delante, así que debes proponerte aprovecharlos al máximo y evitar volver a la oficina con la sensación de no haber descansado.

- **Activa el modo OFF.** El teléfono móvil puede ser tu mejor aliado, pero también tu gran enemigo en vacaciones. Es posible que tengas la tentación de ir chequeando regularmente “qué se cuece” en los emails de la oficina. Aunque sepas que no vas a responderlos, o haya otras personas a cargo, tu mente estará pensando en lo que has

leído, aumentando tus niveles de estrés y no permitiéndote descansar. **Si tu teléfono personal es distinto del móvil de trabajo, deja este último en casa** o en el hotel y consúltalo sólo en los horarios que hayas fijado para ello.

- **Disfruta de tu tiempo.** Durante los días de descanso, asegúrate de **combinar actividades lúdicas con momentos de relax**. El “no hacer nada” puede parecer tentador los primeros días de tus vacaciones, pero el tener la mente y el cuerpo ocupados con actividades puede ser igual o más beneficioso para conseguir la tan ansiada desconexión estival.
- **¿Te cuesta (o no quieres) desconectar?** Si quieres estar al tanto de lo que ocurre en la empresa, **planifica un horario para consultar y responder emails**, e incluso para realizar o recibir llamadas. Puedes aprovechar, por ejemplo, la primera hora de la mañana. Si viajas con amigos o familia, infórmale de tus planes de trabajo, de este modo, podrás concentrarte en esta tarea y disfrutar del resto del día para tus actividades de ocio.

¡Felices vacaciones!

#### 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](mailto:judith.monmany@scmspain.com)  
T. 648 76 70 54

Evercom: Ana Aguilar / Laura Gómez  
[infojobs@evercom.es](mailto:infojobs@evercom.es)  
T. 93 415 37 05