

Título: Después de un feriado largo e intenso como el que tocó en estas Fiestas Patrias, es común que los trabajadores pierdan un poco el foco en los objetivos y sientan que volver a la rutina les sale cuesta arriba. Para hacer más fácil este regreso, los expertos recomiendan preparar con tiempo una lista de

Cómo retomar el ritmo de trabajo luego de feriado XL

• Después de una celebración como la que acabamos de vivir en las Fiestas Patrias, es normal que el retorno al trabajo pueda sentirse como un desafío. Para facilitar esta transición, se recomienda que el día previo a la vuelta se haga un listado de pendientes y fechas límites de la semana.

Después de un feriado largo e intenso como el que tocó en estas Fiestas Patrias, es común que los trabajadores pierdan un poco el foco en los objetivos y sientan que volver a la rutina les sale cuesta arriba. Para hacer más fácil este regreso, los expertos recomiendan preparar con tiempo una lista de tareas y pendientes, ordenándolos por importancia y fecha, lo que ayudará a tener un plan de trabajo claro.

Para mantener la motivación tras un feriado largo, es importante que los líderes sean conscientes de la desconexión de sus equipos. Las reuniones dinámicas para organizar la semana y la

flexibilidad en los horarios son estrategias efectivas. Además, según un informe conjunto de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el teletrabajo puede mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal, reducir el tiempo de desplazamiento al lugar de trabajo y aumentar la productividad.

“En este contexto, es clave que las empresas entiendan la importancia de ofrecer un ambiente de trabajo que permita una transición gradual. Los empleados necesitan tiempo para volver a conectarse con los objetivos estratégicos de la organización y eso requiere de un

enfoque flexible y comprensivo”, afirma Cristóbal Díaz de Valdés-

Según el experto, una de las claves para evitar el “síndrome post-vacacional”, es el rol de los jefes, éstos deben ser empáticos y crear estrategias que motiven a los colaboradores a reincorporarse a sus tareas, entendiendo que el retorno a la rutina puede ser lento.

“La flexibilidad laboral, como el teletrabajo, puede ser un gran aliado en la adaptación tras las

Fiestas Patrias. Dar la opción de trabajar desde casa en los primeros días puede aliviar el estrés asociado con la congestión vehicular, las actividades escolares y otras responsabilidades”, añade Díaz de Valdés.

“En definitiva, se trata de encontrar un equilibrio entre las necesidades de la empresa y el bienestar de los colaboradores para asegurar un regreso efectivo y motivado al trabajo”.

