Publicado en México el 18/11/2019

# [¿Cómo salir de vacaciones sin extrañar el trabajo según Runa?](http://www.notasdeprensa.es)

## Cómo desvincularse del trabajo cuando se sale de vacaciones y disfrutar de un descanso completo

 Se acercan las vacaciones decembrinas y muchos empleados están esperando salir a algún lugar; sin embargo, muchos de ellos aunque no estén físicamente en la oficina siguen atendiendo cuestiones de trabajo o siguen generando estrés laboral aún en sus vacaciones por la falta de una desconexión total. Según estudios realizados por portales de recursos humanos en México, el 77% de los Mexicanos revisan de manera activa su celular y correos aún en los días de asueto, por lo que no se desconectan de manera efectiva del trabajo. En otros países del mundo, específicamente en Francia, en cuanto a la administración de recursos humanos se ha establecido que los empleados no pueden ser contactados por sus empleadores en temporada vacacional desde el primer día, esto para mejorar su calidad de vida. En un ideal cada empleado debería trabajar un máximo de 48 horas a la semana, no obstante en México el mínimo de horas que se trabajan es de 50, si se compara con Francia en la que el máximo es de 35 horas semanales hay una gran diferencia, además la premisa en cuanto a nuestro país es que se respeten las 8 horas diarias. Las empresas están acostumbradas a que los empleados se queden horas extras sin paga, lo que provoca síndrome de fatiga crónica y reduce la productividad hasta en un 50% en la mayoría de los casos. Esto se debe a que se ha malentendido la finalidad del trabajo en equipo que valora más la puntualidad y el estar en un mismo lugar que alcanzar metas en conjunto: Para que se reduzca el estrés laboral y no se lleguen a límites clínicos o se produzcan enfermedades existen los periodos vacacionales; sin embargo, muchos mexicanos no dejan de pensar en el trabajo al 100%, por lo que a continuación hay algunos consejos para lograr una desconexión sana del trabajo: Terminar los pendientes antes de salir de vacaciones es crucial porque reduce la responsabilidad, aunque de no ser posible terminar hacer una lista de proyectos en curso también ayuda a saber en qué estado se quedan las cosas. Programar una auto respuesta ayuda mucho a deslindarse de contestar los correos entrantes ya que es una forma de avisar a los demás que se está de vacaciones. No dejar bloqueado el equipo de cómputo es una buena opción para que otros puedan sacar información de ser necesario en caso de que se queden o de que el empleado salga de vacaciones de manera separada. Poner un horario de contacto en caso de urgencia extrema, ya que aún con los preparativos antes descritos pudiera ser que surja algo que obligue al empleado que está vacacionando a conectarse, por lo que esta opción deberá ser tomada de manera muy especial y evitarla lo más posible para no romper con el periodo de descanso. Aunque pueda ser difícil descontarse del trabajo siempre es saludable buscar el equilibrio entre la vida personal y la laboral, ya que de ello depende la calidad de vida y, por ende, el desempeño de los empleados dentro de la empresa ya que un colaborador estresado no es tan productivo como uno descansado y fresco. Acerca de RunaRuna es la plataforma para gestionar la nómina y realizar la administración de recursos humanos específicamente orientada para LATAM. Actualmente cuenta con oficinas en Ciudad de México, Guadalajara y Silicon Valley.

**Datos de contacto:**

Héctor Aguilar

55 5204 7594

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/como-salir-de-vacaciones-sin-extranar-el](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Emprendedores E-Commerce Recursos humanos



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)