FICHA 100 · PARA EL PSICÓLOGO

Desconectar después del trabajo

Las cuatro formas de recuperarse

OBJETIVO

Ayudar a la persona a desarrollar las cuatro experiencias de recuperación descritas por la investigación: el distanciamiento psicológico del trabajo, la relajación, las actividades de dominio (aprender, asumir un reto) y el control sobre el tiempo libre.

PARA QUIÉN

Dificultad para desconectar, pensamientos sobre el trabajo por la noche, teletrabajo, agotamiento.

DURACIÓN

15 min en sesión; seguimiento durante dos semanas

DESARROLLO

1. Presenta las cuatro formas de recuperación.
2. Valorad cada una para la persona (0-10).
3. Elegid acciones concretas: ritual de final de jornada, notificaciones apagadas, actividad que absorba, tiempo elegido.
4. Seguid el efecto sobre el cansancio y el sueño.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Desconectar es difícil cuando la carga es excesiva: la recuperación no compensa un trabajo demasiado pesado de forma duradera.

REFERENCIAS

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 100 · HOJA PARA ENTREGAR

Desconectar después del trabajo

Recuperarse no es solo parar: también es desconectar mentalmente del trabajo. La investigación describe cuatro formas de recuperarse. Mira cuáles te faltan.

1. Desconectar: dejar de pensar en el trabajo (ritual de final de jornada, notificaciones apagadas).
2. Relajarme: una actividad tranquila (baño, paseo lento, música).
3. Aprender o asumir un reto que no tenga nada que ver con el trabajo (deporte, cocina, un instrumento).
4. Elegir yo qué hago con mi tiempo libre.

Día	Mi ritual de final de jornada	¿Pensé en el trabajo por la noche? /10	Cansancio al día siguiente /10

¿Qué forma de recuperación me falta más?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones