



# 2017

# 7

## Consejos para un verano 10

¡YA ESTÁN AQUÍ LAS VACACIONES DE VERANO! Casi todos tus amigos, compañeros de trabajo, incluso tú mismo estás ya de vacaciones o las estás planeando.

Disfrutar del período estival lo máximo posible y hacer de este un espacio agradable es importante para facilitar que nuestra vuelta a la rutina se convierta en algo cómodo y fácil de llevar.

Esta época del año es uno de los mejores momentos para prestar atención al cuerpo, escucharlo, cuidarlo y, por supuesto ¡DESCONECTAR! Aprovechar al máximo el tiempo de vacaciones y llevar a cabo “una pausa”, no solo beneficia a la salud, sino que nos permite estar centrados en lo que vivimos y disfrutar de lo que nos brindan las nuevas experiencias.

**Aunque creas que eres imprescindible en el ámbito laboral, necesitas unas vacaciones.**

**¿Cómo conseguir desconectar del trabajo en el tiempo del ocio?**

Aquí tienes unos sencillos consejos que te ayudarán:

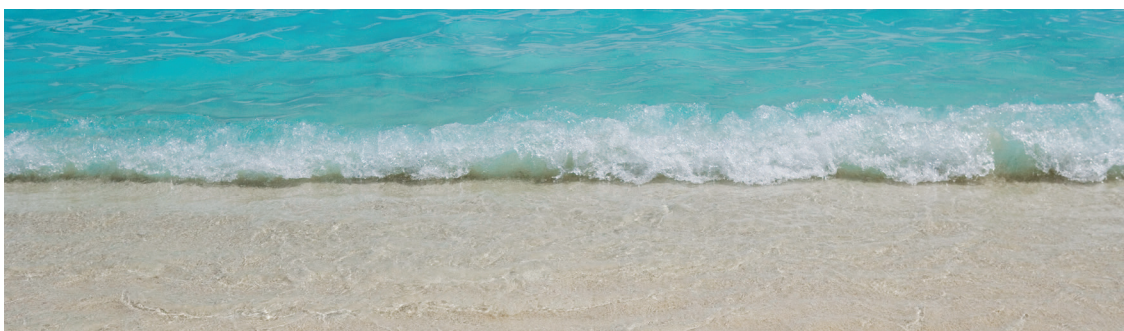
- Antes de iniciar tus vacaciones intenta dejar, en la medida de lo posible, todo “atado” en el trabajo, así evitaras un contacto continuado con el mundo laboral y podrás desconectar con mucha más facilidad. Para ello, es recomendable unos días antes de marcharte llevar a cabo una lista con todo lo pendiente para solucionarlo antes de tu marcha. Es aconsejable dejar a una persona delegada a la que puedan acudir en caso de necesitar algo y así no tengan que interrumpir tu tiempo, a no ser que sea por un asunto absolutamente necesario.

julio





- Se “libre”. Olvídate del reloj, del e-mail, de las rutinas cotidianas. Intenta disfrutar de ese tiempo sin las incidencias de la rutina habitual.
- Realiza actividades que te gusten y te generen emociones positivas. Lee ese libro que llevas tiempo queriendo empezar, escucha y baila tu canción favorita, dedica un tiempo para llamar a esa persona con la que te hace una ilusión especial hablar, regálate algo que te ilusione.
- No intentes llevar a cabo una planificación exhaustiva de lo que vas a hacer en vacaciones, se “flexible” ante los cambios o inconvenientes que puedan surgir en este periodo, evita sentirte frustrado por las expectativas que finalmente no se cumplan.
- Pasa tiempo con la familia y amigos: Aprovecha parte de este tiempo libre en ver a esos familiares o amigos que no ves tan a menudo. La rutina nos lleva a dejar de lado, sin darnos cuenta, algunas relaciones sociales importantes para nosotros. Aprovecha para montar alguna comida o cena con ellos.
- Ve mundo: sal de tu zona de confort, aparca tu rutina y haz ese viaje que siempre quisiste. Hoy en día existen posibilidades de viaje para todos los bolsillos. Conocer mundo es beneficioso para ti y mejorará tu vida en gran medida. Además puede servir para abrirte los ojos y ver que necesitas un cambio en tu vida.
- Descansa. No todo en las vacaciones tienen que ser actividades, deportes y viajes. Guárdate tu tiempo para descansar. Simplemente hay días que apetece no hacer nada. Tirarte en la piscina o en la playa leyendo y refrescándote también es muy beneficioso para desconectar. No tener la cabeza ocupada todo el día en cientos de cosas hará que tu cerebro también lo agradezca.
- Medita y plantéate tu vida: Durante las vacaciones uno tiende a pensar en su vida del resto del año. Valora si lo que haces con ella te compensa, es un momento en el que tienes tiempo para pensar. Es un buen momento para idear proyectos de futuro.
- No cuentes los días que faltan para volver al trabajo, eso genera ansiedad e impide disfrutar. Intenta que el tiempo que le dediques a tus vacaciones sea un momento para generar emociones positivas.
- Si necesitas adaptarte poco a poco a la vuelta al trabajo, ve tomando contacto cuando queden pocos días. Hazlo de forma gradual. Ve aumentando cada día el tiempo que le dedicas a las llamadas, los mails, en fin, lo relacionado con el trabajo.







**Que te vayas de vacaciones no significa que tu salud se vaya de vacaciones. Así que durante estos días mantén tus hábitos saludables:**

- Sigue una alimentación equilibrada
- Respeta las horas de sueño
- Practica algún deporte que te guste: jugar a pádel, hacer surf, practicar senderismo o nadar en aguas abiertas.

**No olvides:**

**Es recomendable romper la rutina y saltarse “las normas” pero no perder los hábitos adquiridos**

*¡Felices vacaciones!*

### **Bibliografía:**

- **Disfruta del verano con salud.**  Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2017

