

# ¡Desconéctate! 5 consejos para un descanso reparador en vacaciones



Diciembre llegó y muchas personas tienen la **oportunidad** de disfrutar de **días libres** de trabajo y estudio. Es ahora cuando buscan desconectarse y recobrar energía, pero **¿Cómo descansar y retomar energías para iniciar el año?**

**Marisela Alvarado**, doctora en psicología y líder del Departamento de **Bienestar Estudiantil** Región Ciudad de México compartió **5 consejos** para alcanzar ese objetivo.

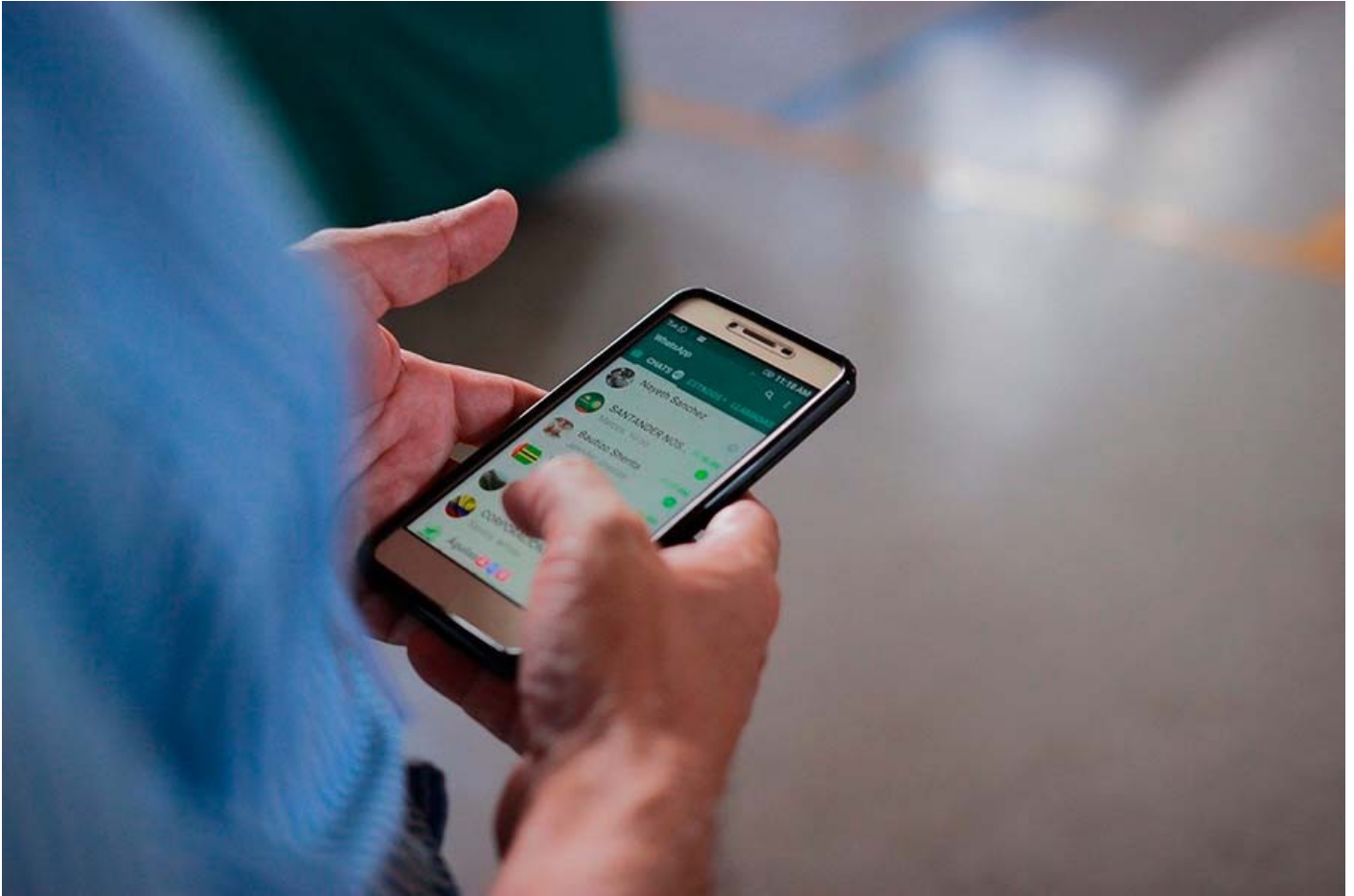
**Desconexión** a las redes sociales y al mail, **resolver pendientes** antes de salir, **hacer cosas simples** del hogar o **hobbies**, son algunas de las recomendaciones de la académica para cerrar el 2021 con un **descanso reparador**.

## 1.- Resolver todos los pendientes

La especialista del [Tec](#) explicó que para **evitar la sensación de angustia** y poder descansar durante el asueto es necesario **resolver** los asuntos **pendientes** antes del receso vacacional.

*“Creo que algo muy importante para poder seguir uno tranquilo es **resolver todos los pendientes**, es decir, estas últimas semanas que nos quedan de trabajo hay que **organizar una agenda** de tal manera que puedas sacar la mayor parte de las situaciones.*

“Si resuelves los pendientes **vas a poder ir con más tranquilidad** porque no vas a estar con esa sensación de angustia de que **algo no se resolvió**”, dijo.



width="900" loading="lazy">

## 2.- Desconexión total

Aunque la tecnología es parte de la vida diaria, la psicóloga explicó que una desconexión total **brindará el descanso requerido**.

**“Desconexión total** significa **no revisar los correos electrónicos**, significa tratar de **usar lo menos** que se pueda **las redes sociales**, cuestiones que nos hacen generar mucha **incertidumbre**.

**“Esos niveles de incertidumbre nos causan altos niveles de ansiedad. Esta sensación de estar siempre disponibles nos ha hecho pensar cuál es la lógica del tiempo y del espacio; de a qué hora empieza mi día laboral y a qué hora termina”**, agregó.



width="900" loading="lazy">

### 3.- Preferir hacer cosas simples

La directora de Bienestar y Consejería comentó que disfrutar de cosas ‘simples’ nos dará una **sensación de descanso y satisfacción**.

*“Hay que procurar **hacer cosas que disfrutemos**, por ejemplo re-acomodar nuestra casa, re-acomodar el armario, ver si nos gustan las plantas. Si nos gusta la cocina, hacer recetas que nos gusten.*

*“Si nos gusta leer, leer un libro que no tenga que ver con cuestiones laborales, sino una pequeña novela. También ver una película, o sea, tratar de **quitarle la complejidad** a nuestros días”, explicó.*



width="900" loading="lazy">

#### 4.- Ver a nuestros seres queridos

Luego de que la pandemia aisló a las familias, para la especialista estas vacaciones pueden ser un buen momento para **visitar a los seres queridos**.

*“Ver a nuestros seres queridos, **dosificar nuestras vacaciones**, pero también las presencias de las personas que quiero y puedo ver es una gran ayuda. Vemos que estar en situaciones con gente nos hace sentir plenos.*

*“Quizá el ver dos o tres **personas queridas y amistades** y el resto dedicarlo a la familia nos ayude a verdaderamente conectar con nuestras personas más queridas”, comentó.*

*"Procurar hacer cosas simples que disfrutemos, por ejemplo re-acomodar nuestra casa, cocinar, leer".*

#### 5.- Revisión de nuestra vida

Finalmente, Marisela Alvarado explicó que es necesario **fomentar una vida saludable** para evitar un alto estrés laboral o estudiantil.

*“Lo que creo que en vacaciones habría que hacer es una **revisión de nuestra vida**: ¿Cómo estamos fomentando nuestro bienestar, nuestra vida saludable? ¿Cómo estamos comiendo? Si se puede hasta hacer un chequeo médico, revisar los horarios de sueño.*

*“También mantener una **dieta saludable, horarios para el descanso, además de cuidar la sobredosis de conexión** también ayuda a que uno pueda empezar los días de una manera más ordenada y menos caótica”, concluyó la entrevistada.*

**SEGURAMENTE TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**