

¡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: