

# Vacaciones, desconexión para disfrutar

*La Semana Santa es un paréntesis que nos permite aparcar la rutina y las obligaciones laborales.*

- **Purificación León**  
EFE / Reportajes



**Si somos personas muy activas, programar muchas actividades para llevar a cabo en Semana Santa puede ser una gran idea.**

“Las vacaciones tienen un gran impacto en nuestra salud mental y son necesarias para reducir el estrés laboral y mejorar el rendimiento a la vuelta al trabajo”, señala la psicóloga Patricia Monterrubio Fuentes.

De hecho, “tomarse vacaciones y fines de semana como tiempo de ocio y descanso” es una de las medidas que la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) recomienda para prevenir estrés y ansiedad, dos de los males más comunes en estos tiempos.

Los especialistas de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos destacan que el estrés puede aportarnos un aumento de energía cuando más lo necesitamos, por ejemplo, si participamos en una competición deportiva, trabajamos en un proyecto importante o nos enfrentamos a una situación peligrosa. No obstante, si dura mucho tiempo y se convierte en crónico, “esos cambios que nos hacen estar alerta se vuelven más dañinos que útiles”, manifiestan.

## **Calidad, mejor que cantidad**

La Asociación Americana de Psicología afirma que, para evitar los efectos negativos del estrés crónico y del agotamiento, necesitamos tiempo para reponernos.



**Las vacaciones sirven para desconectar, dejando a un lado nuestras obligaciones y las presiones externas diarias.**

“Este proceso de recuperación requiere desconectar del trabajo y, para ello, es necesario tener periodos de tiempo en los que no haya que pensar en el trabajo ni participar en actividades relacionadas con él. Por este motivo, es fundamental desconectar de vez en cuando y de la manera que mejor se ajuste a nuestras necesidades y preferencias”, expone.

“No desperdicie sus días de vacaciones. Cuando sea posible, tómese un tiempo para relajarse y descansar y así volverá al trabajo revigorizado y listo para rendir al máximo”, recomienda esta entidad.

De igual manera, Patricia Monterrubio comenta que, en nuestro día a día, no tenemos mucha capacidad para maniobrar, mientras que en vacaciones podemos actuar con mucha más libertad. “Además, el periodo vacacional nos ayuda a reponernos física y emocionalmente del trabajo”, apunta.

“Las vacaciones sirven para desconectar, dejando a un lado nuestras obligaciones y las presiones externas diarias. Nos ayudan a tomar decisiones diferentes, generalmente orientadas al disfrute. Gracias a las vacaciones disponemos de más tiempo con nosotros mismos y, por lo tanto, podemos tomar conciencia de lo que queremos o necesitamos para el futuro”, explica la psicóloga.

En esta cuestión, como en tantas otras, la calidad importa más que la cantidad.

“Lo esencial es que en vacaciones cambiemos las actividades laborales por otras que nos produzcan agrado y satisfacción. Si somos capaces de disfrutar con lo que hacemos, con cuatro o cinco días sería suficiente para desconectar

y volver con las pilas cargadas”, subraya.

Los días libres que nos brinda la Semana Santa pueden aprovecharse para hacer esas actividades que nos gustan y que no tenemos tiempo de realizar durante los días laborables o bien pueden emplearse en descansar y relajarse sin preocupaciones.



**Las vacaciones sirven para desconectar y en esta cuestión, como en tantas otras, la calidad importa más que la cantidad. –(Foto EFE / Javier Lizón)**

“Las vacaciones deben ajustarse a nuestros gustos y disfrutes. Lo importante es que no tengamos imposiciones y seamos nosotros los que planeemos las actividades en función de nuestros intereses”, destaca la especialista.

“Si somos personas muy activas, programar muchas actividades para llevar a cabo en Semana Santa puede ser una gran idea. Sin embargo, otras personas disfrutarán más sin planificar ninguna actividad en concreto, simplemente teniendo tiempo para descansar o dormir más de lo habitual”, apunta.

Para que las vacaciones tengan el efecto deseado, Monterrubio recomienda desconectar, en la medida de lo posible, de las nuevas tecnologías.

“Sabemos que dejar de lado el teléfono móvil resulta casi imposible. Lo aconsejable sería apagarlo durante las comidas y cenas, así como evitar comprobar el correo constantemente”, manifiesta.

La psicóloga asegura que no es necesario abandonar el domicilio habitual para poder disfrutar de las vacaciones de Semana Santa. “La clave está en no tener imposiciones sobre lo que vamos a hacer”, precisa.

“Lo importante para descansar y desconectar es que seamos nosotros mismos los que decidamos qué tareas hacer teniendo en cuenta lo que nos apetezca en cada momento. Para ello, las decisiones no deben estar condicionadas por nada ni por nadie”, recalca.