Enero y febrero son meses que se caracterizan por las esperadas vacaciones, un momento de desconexión, donde la vida familiar y personal se toman el protagonismo y donde las principales preocupaciones deberían ser los panoramas para los siguientes días.

Sin embargo, por mucho que se necesiten las vacaciones, algunas personas tienen muchas dificultades para lograr la ansiada desconexión durante los días de descanso.

Anuncio Patrocinado

PERMISO CIRCULACIÓN
Segunda cuota

Paga en línea:

www.muninogales.cl

📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.

Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)

📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.

También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl

Nogales
MUNICIPALIDAD

En este sentido, Ariane Dekock, académica de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, explica que "**esto se debe, principalmente, a que muchas personas están sometidas a un alto nivel de estrés durante el año, por el trabajo y el ritmo del día, y para el cerebro es muy difícil reducir este nivel de actividad de un día para otro. Por ello tomarse al menos dos semanas es necesario para lograr un descanso reponedor, ideal tres semanas".**

Los períodos de descanso y desconexión son necesarios para todas las personas y no respetarlos puede generar problemas para la salud, tanto mental como física. "**No descansar o no desconectar puede traer una seria de consecuencias, por ejemplo, al estar sometidos a una constante presión se puede ver afectado nuestro sistema inmune, disminuyendo las defensas de nuestro organismo**", comenta Ariane Dekock.

"**Pero eso no es todo, ya que el estrés constante puede afectar a nuestra salud mental y provocar distintos problemas o enfermedades como ansiedad, depresión, angustia y crisis de pánico, entre otros",** agrega la especialista.

¿Cómo lograr desconexión necesaria estas vacaciones?

La académica UANDES entrega algunos consejos que pueden ayudar a lograr la

desconexión de las precauciones, especialmente de las laborales, y disfrutar de los ansiados días de descanso.

- **Terminar las tareas en un 100% antes de partir las vacaciones:** Si dejamos cosas pendientes o sin terminar, inevitablemente nuestra cabeza estará repasando los temas faltantes o estará concentrada en como terminar las tareas al regreso de las vacaciones.
- **Hacer cosas fuera de la rutina:** Debido al agitado ritmo de vida, muchas personas dejan de hacer actividades que les gustan por la falta de tiempo, por ello las vacaciones son el momento ideal para leer, retomar el deporte o realizar otras actividades que favorezca la distracción. Las vacaciones se tratan de realizar actividades que nos hagan desconectar y que nos mantengan ocupados, pero que no tengan nada que ver con algo productivo.
- **Desconectarse de las plataformas digitales**: Silenciar las notificaciones y cerrar las sesiones corporativas facilitarán la tarea de desconectar al 100%.
- **Horarios flexibles:** Estos días también deben ser aprovechados para no regirse por horarios y relajarse, realizando distintas actividades sin una estructura rígida que se deba seguir.
- **Comer y dormir**: En vacaciones generalmente tendemos a comer más y peor, beber alcohol y dormir descontroladamente, esto no favorece el descanso y no ayuda a reponer energía.
- **Distribuir bien el tiempo y organizarse**: Es importante que al final de las vacaciones no nos quedemos con la sensación de no haber hecho algo que queríamos hacer o que hemos estado perdiendo el tiempo. Así que tómate un poco la molestia de organizar las actividades que te gustaría hacer en tus vacaciones.

y tú, ¿qué opinas?