

Menos estrés y más equilibrio emocional: ¿Por qué es tan relevante tener un descanso del trabajo?

Tener tiempo para descansar y desconectar en las vacaciones; es lo que muchos argumentan cuando están planeando sus vacaciones. Una desconexión en donde no se cambia de lugar para seguir haciendo lo mismo, sino que, cambiando la rutina. El académico y psicólogo de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes, Benjamín Reyes, explica que a pesar de que se ha visto que no necesariamente tienen las vacaciones deben ser en verano, en algún momento del año vale la pena contar con un momento de descanso y detener la vida laboral.

En este sentido, el académico enumera algunos beneficios relacionados con el descanso del trabajo, como:

Anuncio Patrocinado

- **La disminución de los niveles de estrés** acumulados durante el año de trabajo.
- **La recuperación y el equilibrio emocional** que se va perdiendo con el cansancio del año.
- **Fortalecer los vínculos** también incluso de las personas con las cuales vivimos, con las cuales muchas veces no tenemos tiempo de compartir durante el año por la jornada laboral.
- **Aumentar el nivel de productividad.** Tomarse un tiempo de descanso en general permite recuperarse de esta sensación y procesar todo este cansancio para recuperarse y funcionar mejor en el retorno.

Respecto al número de días recomendado para tomarse de vacaciones, para el académico, es variable; depende de cada persona pero hay un consenso en que alrededor de “10 días sería lo mínimo que una persona necesita para poder recomponerse bien, sobre todo teniendo en cuenta que los primeros dos o tres días son un periodo de adaptación en el cual la persona todavía se siente que está en medio de la rutina laboral y todavía le cuesta desconectarse por completo de las obligaciones”, explica.

Finalmente **¿permanecer o no durante las vacaciones en el lugar donde se vive?** Lo importante para Reyes, será la capacidad de desconectarse de aquellas señales que lo conectan con el trabajo: como llamados telefónicos de la gente con quien se trabaja, de dejar de revisar los correos, la necesidad de cambiar las rutinas, los hábitos de sueño, los lugares por los que se mueve, y salir de la casa, conocer nuevos lugares dentro de la ciudad, también puede permitir desconectarse y generar un cambio de rutina necesario para poder descansar.

Menos estrés y más equilibrio emocional: ¿Por qué es tan relevante tener un descanso del trabajo?

WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

 Impresiones

 Manejo de redes sociales

 Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos**
por WhatsApp



y tú, ¿qué opinas?