

5 SUGERENCIAS PARA DESCONECTARSE DEL TRABAJO

1

Resuelve los asuntos pendientes que tengas antes de salir de vacaciones, o al menos déjalos lo suficientemente resueltos como para retomarlos con facilidad a tu regreso.

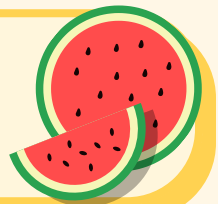


2

Desconéctate de los dispositivos y aplicaciones que utilizas habitualmente en el trabajo. Establece un horario fijo para su uso y deja que tu cerebro entienda que estás de vacaciones.

3

Refuerza el distanciamiento psicológico. No pensar en el trabajo ayudará a mejorar tu estado de ánimo y a disminuir la fatiga.



4

Visita lugares de desconexión. Cuando planifiques un viaje, asegúrate de que el lugar que elijas te genere la sensación de calma y bienestar.

5

Realiza actividades de desconexión.

- Ve la televisión, lee o medita. Descansar disminuirá la fatiga y mejorará tu ánimo.
- Sal a comer, acude a un concierto o al partido de tu equipo preferido con tus familiares y amigos.
- Practica algún deporte, baila o da un paseo, y mejora tu salud física y mental.
- Pone a prueba tus aptitudes y habilidades, y aprende nuevos conocimientos.

