

8 Consejos para desconectar en vacaciones

Se habla mucho de conciliar la vida laboral y personal y el verano debe ser un momento donde la vida personal tenga todo, o casi todo, el protagonismo

El día a día hace mella, la rutina diaria acaba estresando por eso es más que recomendable realizar un alto en el camino. Llega el momento de retomar el contacto con aquellos amigos a los que hace tiempo que no se ve, de organizar aquellos grandes planes que el día a día no permite y disfrutar de la familia.

Desde Up SPAIN, empresa especialista en la gestión de beneficios para los empleados, dan una serie de consejos para lograr el objetivo principal: desconectar.

Es recomendable finalizar todas las tareas antes de las vacaciones: dejar todo perfectamente atado le ayudará a desconectar de manera más sencilla.

Hay que aprovechar para hacer otras cosas: El verano es el momento perfecto para leer o disfrutar de series que habitualmente no hace por falta de tiempo.

Un buen descanso es muy importante: El periodo vacacional debe ser un buen momento para cuidar de nla salud y el descanso juega un papel crucial.

Toca disfrutar de los nuestros: Coleccione momentos felices y no selfies.

Sin horarios: Se acabaron las prisas y el ir a la carrera. Cambiar el ritmo es importante para desconectar. Durante todo el año madrugamos, sigue una rutina, van acelerados... pero las vacaciones son el momento para bajar el ritmo y dejar fuera las prisas.

Desconexión digital: La tecnología es un gran aliado en nuestro día a día, pero en verano se puede convertir en un enemigo. Puede estar informado pero seguro que no hace falta que consulte que pasa en el mundo cada 10 minutos.

No hay que estar pendiente del móvil: Tener el teléfono en el bolsillo muchas veces implica estar recibiendo llamadas, mensajes de WhatsApp, o correos electrónicos. Si no se quiere aparcarlo del todo, déjelo en casa y así puede consultarlo al final del día y no tendrá ansiedad de mirarlo a cada instante.

Volver a la rutina antes de volver al trabajo: clave para evitar que la vuelta al trabajo se nos haga cuesta arriba.

Datos de contacto:

Departamento de Comunicación y Marketing

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#)