

Claves para desconectar en vacaciones, según Think&Action

Restringir el uso de la tecnología, compartir el tiempo o abrirse a la improvisación son algunos de los consejos que ofrece Think&Action para desconectar en vacaciones

Think&Action, expertos en transformación y talento, ha dado a conocer una serie de razones y consejos para desconectar de los problemas y preocupaciones profesionales durante las vacaciones.

Según Fernando Botella, CEO de Think&Action, “Cuando se acerca el verano las vacaciones se convierten en algo imprescindible, no solo para nuestro cuerpo sino para nuestra mente, que necesita liberarse de la rutina del resto del año. Pero existe un error de partida cuando hablamos de desconectar; creemos que nos vamos vacíos pero no es así, en nuestra cabeza siguen bullendo las ideas relacionadas con el trabajo, con lo cual la mente no descansa. El objetivo es vaciar la batería, dejarla a cero para poder recargarla y lograr su máxima potencia a nuestro regreso”.

Seis razones y consejos para desconectar

Terminar asuntos. Es conveniente dejar terminados el mayor número de asuntos, o al menos en un estado en el que al regresar puedan ser retomados sin problema. Así es más fácil irse de vacaciones más tranquilos y relajados por haberlo dejado todo acabado o debidamente controlado.

Compartir tiempo con los demás. La irrupción de nuevas personas y nuevos lugares permiten experimentar nuevas sensaciones, alejados de la rutina del resto del año, en un momento y entorno social diferente.

Abrirse a la improvisación. Resulta absurdo querer planificar cada momento de las vacaciones, convertirlas en un calendario de tareas programadas, como si se siguiera la rutina laboral del resto del año. Habrá actividades que requerirán una preparación, como una cita con amigos para tomar una cerveza o una excursión en familia, pero el resto del tiempo hay que abrirse a imprevistos, huir del continuo control de acciones y momentos.

Restringir el uso de la tecnología. No hay porque olvidarse del móvil durante todas las vacaciones, pero el sentido común ha de imperar en su utilización. Lo más acertado es fijar un espacio de tiempo cada día para consultar correos o estar al tanto de cualquier novedad, tanto personal como laboral.

Aprovechar el tiempo libre para cuidarse. Dormir un poco más de lo habitual, compartir ejercicio o deporte con familia o amigos o disponer de más tiempo para leer, en especial aquellos libros que se dejan para otro momento por no tratar temas profesionales. Leer una buena novela, o cualquier otro que libere esa fantasía que aleje de lo cotidiano.

La importancia del momento y de las cosas sencillas. Si durante el resto del año el tiempo transcurre bajo la presión de tomar decisiones importantes, cumplir plazos etc., cada momento de las vacaciones ha de servir para disfrutar de las cosas sencillas y elementales, un paseo por la playa, una buena copa de vino, una reconfortante siesta etc., olvidadas las prisas y los agobios.

Datos de contacto:

5CERO2 Comunicación

91 590 15 82

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

Categorías: [Nacional](#) [Telecomunicaciones](#) [Marketing](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>