

## **Estrés vacacional, un problema que afecta más de lo que se piensa**

**Las vacaciones de verano son sinónimo de relax, esparcimiento, ocio y aventuras. Sin embargo, hay personas que sufren lo que se conoce como 'estrés vacacional'. Un reciente estudio de la Asociación Española de Coaching constata que "para disfrutar de un periodo vacacional beneficioso, lo importante no es la duración, sino la calidad de las vacaciones."**

Aunque las vacaciones de verano sean sinónimo de relax, hay personas que padecen lo que se conoce como 'estrés vacacional'. Un estudio de la Asociación Española de Coaching insiste en que "para disfrutar de un periodo vacacional beneficioso, lo importante no es la duración, sino la calidad de las vacaciones". Pasarlas en un sitio que incluya actividades de relax como un hotel con spa es una de las opciones predilectas de las personas que huyen del turismo urbano y de otro tipo de destinos más masificados. "El spa del hotel tiene todo lo necesario para vivir una experiencia plena de relajación", aseguran desde el Hotel Felisa Spa, un hotel con Spa en Santander. "Muchos de nuestros clientes vienen a vernos sólo por este circuito con piscina de chorros, pozo frío, sauna, terma romana o baño de vapor", reconocen desde el establecimiento. "Ofrecemos además packs anti estrés con masajes descontracturantes o envolturas de chocolate, otros de nuestros productos estrella".

Este tipo de packs son perfectos para evitar ese estrés vacacional. No en vano, los expertos en coaching recuerdan que los días de descanso son claves para recuperar el bienestar físico y emocional y liberarse del estrés acumulado durante el resto del año. Sin embargo, hay que saber cómo hacerlo. Aconsejan hacer una planificación de los gastos para que el dinero no se convierta en un problema ni en un foco de estrés. En este sentido, "los paquetes de alojamiento, media pensión y actividades en pareja son de los más demandados", reconocen desde establecimientos como el Hotel Felisa Spa de Cantabria. "Teniendo en cuenta que para la mayoría de los españoles el dinero es el factor principal a la hora de decidir el lugar de destino vacacional, nos afanamos en ofrecer precios competitivo", reconocen desde el establecimiento hotelero cántabro.

Otros consejos en los que coinciden tanto los responsables de los establecimientos hoteleros como los coaches es que "se evite la ansiedad que a veces genera el querer hacer todas las actividades que se han programado previamente". Insisten en que "las vacaciones son un período para olvidarse de la rutina y de los horarios marcados y en ellas no tiene cabida una planificación obsesiva" puntualizan desde este hotel con spa en Cantabria.

Otro tema importante es el de las relaciones familiares y de pareja. Según el Instituto Nacional de Estadística, el verano y el último trimestre del año son los períodos donde se registran más divorcios y separaciones. De todos modos, muchas parejas aprovechan el verano para disfrutar de más tiempo en común. De hecho, en el Hotel Felisa Spa, un hotel con spa en Cantabria reconocen que "uno de los paquetes más demandados es el del fin de semana romántico". Por eso se afanan en "ofrecer planes que eviten que se padezca este estrés vacacional que sufren las personas que aún no han aprendido a disfrutar plenamente de su tiempo de ocio", señalan desde el hotel cántabro.

**Datos de contacto:**

Fernando G.

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

Categorías: [Nacional](#) [Viaje](#) [Cantabria](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#) [Otros Servicios](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>