

Operación bikini mental: claves para disfrutar las vacaciones sin ansiedad

El periodo estival ha llegado y con él las ansiadas vacaciones. Unos días de descanso siempre son bienvenidos después de los largos meses de invierno. Los objetivos son: relajarse, olvidar por unos días la actividad laboral, disfrutar de la vida privada y desconectar. Sin embargo, especialistas de gabinetes de psicología de la Costa del Sol, como Psicólogos Málaga PsicoAbreu, ponen de manifiesto que si las vacaciones no se planifican de forma adecuada pueden acabar provocando problemas emocionales

¿Qué pasa cuando se sale de la zona de confort: rutina, casa, trabajo, etc.?

La zona de confort es ese espacio vital que proporciona seguridad. Lo que hay dentro de dicho espacio es conocido y permite ejercer cierto control sobre dicha zona. Con la llegada del verano muchas personas en España deciden tomarse unas merecidas vacaciones, dejando atrás las obligaciones diarias, y cambiándolas por un destino que les permita desconectar del estrés, descansar, realizar actividades agradables, fomentar lazos con la pareja y la familia; además de recargar energías para volver de nuevo a la rutina, entre otros objetivos. Para conseguir esto, es necesario planificar de forma adecuada las vacaciones ya que de lo contrario, las vacaciones pueden suponer en sí misma una fuente de estrés para la persona.

Desde Psicólogos Málaga PsicoAbreu, gabinete de psicología líder en Málaga, se hacen las siguientes recomendaciones para que los días de relax no jueguen una mala pasada:

1. Entrenamiento: preparar la desconexión.

Cuando el ritmo de trabajo es muy acelerado, es prácticamente imposible pedirle al cerebro que pare inmediatamente y que disminuya la velocidad. La desconexión hay que empezarla poco a poco, enseñar al cuerpo a pequeños descansos con el fin de disponerle para las vacaciones y que se pueda relajar. Los expertos en Ansiedad de Psicólogos Málaga PsicoAbreu recomiendan desconectar el móvil unas horas al día o escucha música relajante durante el trayecto del camino al trabajo.

2. Avisar a los compañeros de trabajo de las fechas elegidas.

Informar al círculo laboral de las fechas elegidas para las vacaciones es importante, sin embargo, es necesario tener en cuenta que esto no es la panacea de la desconexión total. Todas las situaciones nuevas necesitan de un periodo de adaptación, y las vacaciones no son menos.

3. Planear el regreso.

Normalmente, justo en el momento en el que la persona más adaptada se encuentra, tiene que volver a la rutina. Para que la depresión postvacacional no aparezca, es recomendable planificar la vuelta al mismo detalle que la ida. Por ejemplo, dejando siempre el primer día de trabajo para ponerse al día y actualizarse.

Un tiempo bien invertido en las vacaciones favorece el desarrollo tanto personal como laboral. El

Gabinete de Psicología Malagueño recomienda la planificación por adelantado, intentando no caer en la ansiedad por todo lo que se ha perdido y permitiendo la adaptación de nuevo.

Datos de contacto:

Psicólogos Málaga PsicoAbreu

www.psicologos-malaga.com

951295050

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

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Andalucía](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>