



Por José Ignacio  
Martínez  
Psicólogo

SON TUS VACACIONES, TE LAS HAS GANADO, APROVÉCHALAS

## Cómo olvidarse del "curro"

No arruines tu veraneo ni el de tu familia. Tú también necesitas descansar, así que ¡desconecta del trabajo!

**A**unque parezca mentira, planificar las vacaciones y romper con el ritmo de trabajo supone para muchas personas un desgaste psicológico que contrarresta y supera los efectos reparadores del descanso. Pero, al menos una vez al año, es imprescindible. Descansar no significa necesariamente no hacer nada, sino aparcar las preocupaciones y ocuparte en

alguna actividad que renueve tus ánimos para enfrentarte de nuevo a las responsabilidades.

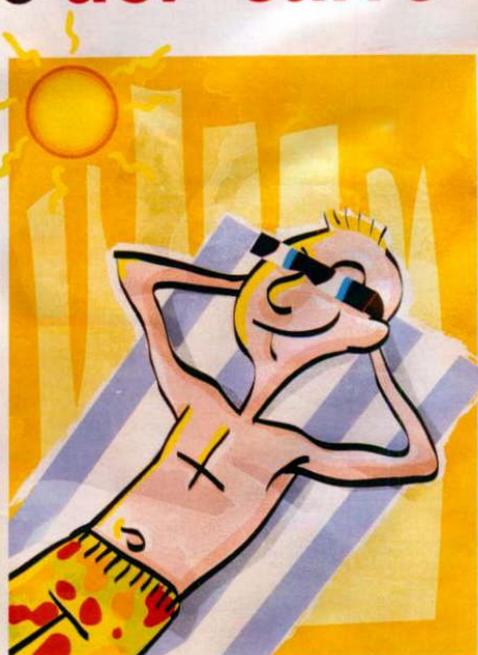
### Quien no veranea tiene más riesgo de enfermar

Está demostrado que los trabajadores que no disfrutan de unas vacaciones disminuyen su rendimiento y aumentan el riesgo de contraer enfermedades. Al principio son necesarios tres o cua-

tro días de adaptación, tras los cuales debe desaparecer cualquier sensación de pérdida de tiempo, ansiedad o alteraciones del sueño. La alarma saltar de nuevo si se anticipa la angustia del regreso, comenzamos a impacientarnos a mitad de las vacaciones o se interrumpen con el pretexto de poner al día asuntos pendientes.

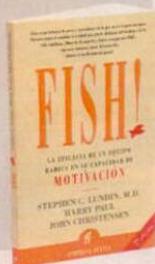
Estas reacciones suelen darse en sujetos que padecen adicción al trabajo, lo que no garantiza una mayor eficacia sino una incorrecta adaptación a las responsabilidades, que en ocasiones produce profundas insatisfacciones en los resultados laborales.

Si quieres volver con las pilas cargadas, todavía estás a tiempo. Pon un poco de tu parte y verás los resultados:



### A la vuelta, disfruta con tu trabajo

Si eres de esas personas que viven el trabajo como una condena y las vacaciones como un breve periodo de "libertad provisional" no olvides incluir en tu equipaje para el verano este libro, "Fish!", una lectura breve y con moraleja: "Aunque no puedas escoger el trabajo, siempre puedes elegir cómo lo harás". Este libro, de fácil lectura, muestra cómo al cambiar de actitud uno puede disfrutar del trabajo y de la vida.



-Comparte estos días con tu familia o con gente que quiera disfrutar de verdad, y participa en todas las actividades que te propongan.

-Nada de culpabilidad. Son tus vacaciones, te las has ganado y tienes que aprovecharlas. Después tu rendimiento mejorará.

-Desconecta el móvil y el ordenador. Si ocurriera algo grave seguro que te enterarás. El resto sólo son inconvenientes para tu descanso.

-Dedicale tiempo a ti mismo. Es un buen momento para ocuparte de tus sentimientos, aficiones y de tu vida interior.