

# Vacaciones: ¿Factores de descanso o factores de estrés?



Se supone que las vacaciones constituyen un descanso de la rutina y las tensiones diarias. Pero también pueden provocar estrés si tiene pensamientos como estos:

1. "Son mis únicas vacaciones este año, así que tienen que ser perfectas".
2. "Si algo sale mal, me deprimiré".
3. "Voy a planificar cada minuto para no perderme nada".

## Simplemente diga "no" a las vacaciones que podrían explotar

Las actitudes expresadas anteriormente pueden provocar estrés y malestar durante el preciado tiempo de vacaciones. Pruebe estos consejos para ayudar a mejorar su tiempo libre:

- Tómese más de un descanso por año. Los estudios demuestran que las personas que toman algunos descansos cortos, en lugar de un período de vacaciones de larga duración, se relajan más.<sup>1</sup>

- Tenga expectativas realistas. Son sus vacaciones, pero esto no quiere decir que no vaya a llover, no se resfríe o no le duela la cabeza. No espere la perfección. Adáptese.
- Vea las oportunidades. Planificó hacer rafting en el río, pero el nivel del agua es demasiado bajo. ¿Qué tal un plan B? Consulte en la oficina local de turismo o en Internet para encontrar otra actividad. O tómese el día para "relajarse". Recuerde: no es necesario llenar cada minuto.
- Déjese llevar por la corriente. Tómese el tiempo para apreciar su entorno y descansar. Después de todo, son sus vacaciones. Usted puede hacer lo que desee. Solo eso hace que sean especiales.

Todo el mundo necesita un descanso de vez en cuando. Haga que el suyo valga la pena quitándole presión, relajándose y regresando rejuvenecido.

<sup>1</sup>Nauert, Rick. Vacaciones más frecuentes, no largas, mejores para el alivio del estrés. Accedido en mayo de 2017.

### El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

# Resources for Living®