

## *Recupera tu energía*

# 10 trucos para disfrutar de tus merecidas vacaciones



La falta de energía y el cansancio son lógicos después de todo un año de trabajo, sobre todo antes de tomarte las tan deseadas vacaciones. Si es así, tranquilo, no pasa nada, la energía puede recuperarse e incluso fortalecerse a través de pequeñas acciones y hábitos que podemos aprender y adquirir.

**Así que vamos a ello: te presentamos 10 trucos para disfrutar de tus merecidas vacaciones.**

### 1

#### **No trabajes, deja todos los cabos atados**

¿De qué sirve que hagas un paréntesis en tus rutinas y obligaciones, si te llevas trabajo en tus semanas de descanso? Lo peor no es trabajar durante tus vacaciones, sino autoengañarte para convencerte de que “bueno, en realidad eso no es trabajar”. Antes de irte de vacaciones, es aconsejable dejar el trabajo cerrado y controlado, para así poder irte más tranquilo. Obviamente, esto no puede dejarse en manos de la improvisación, sino de la previsión, planificación y sistematización del trabajo.

### 2

#### **Mantén una dieta equilibrada, come variado**

Es importante que la alimentación en las vacaciones incluya de todo:

- Proteínas: carnes magras, pescado, huevos...
- Calcio: lácteos y derivados.
- Fibra: frutas, hortalizas y cereales (mejor integrales).
- Vitaminas del complejo B: frutas y hortalizas, germen de trigo, frutos secos.
- Vitamina C: cítricos y kiwi.
- Toma infusiones, en concreto, verbena (2-3 infusiones al día, a razón de una cucharadita por taza de agua). La verbena es una de las plantas más útiles en periodos de agotamiento tanto físico como mental.

### 3

#### **Mantente activo**

Cuanto más activo estés, mayor será tu nivel de energía. Pero... cuidado; empieza con tranquilidad, no te sobrecargues de actividades, ya que demasiada actividad



no deja paso a la relajación. Podemos caminar, salir en bicicleta, bailar, nadar... Un consejo: puedes empezar el día dedicando 5 minutos, antes del desayuno, a hacer unos ejercicios ligeros de estiramiento para activar la circulación, el metabolismo y las endorfinas.

## 4

**Revisa tus horas de sueño**

Dormir bien es fundamental para mantenerse en forma y reponer energías. Pero lo importante no es dormir mucho, sino descansar bien. Aún estando de vacaciones, es necesario programar bien las actividades para poder acostarte relativamente temprano y dormir de seis a ocho horas. Es aconsejable establecer un horario para irse a dormir y levantarse.

## 5

**Atención a tu respiración**

Una respiración deficiente es un enemigo de la vitalidad. Durante el día, es importante realizar ejercicios de respiración: inspirar hondo y lentamente por la nariz sin levantar el pecho y luego soltar el aire empujando el abdomen hacia adentro. Además de utilizar mejor su capacidad respiratoria, lograrás momentos de relajación y calma.

## 6

**Ríete más**

Según las estadísticas, un niño de cuatro años se ríe alrededor de 200 veces por día, mientras que un adulto sólo se ríe 15. La risa es una terapia muy efectiva ya que favorece el bienestar general del organismo, desde la actividad respiratoria hasta el sistema de defensas, y es también un gran energizante natural. No hay más que proponérselo, durante el día tienes muchas oportunidades para reírte, aprovéchalas.

## 7

**Relájate**

Los ejercicios de relajación son imprescindibles para poder recuperar la energía perdida. Puedes practicar yoga, meditación, masajes, control muscular...

## 8

**Practica la desconexión digital**

La relación con las tecnologías facilita tu vida, pero solo si haces un buen uso de ellas. Apaga el móvil durante las comidas, disfruta de los libros y los periódicos, escribe postales en lugar de correos electrónicos, desconéctate de las redes sociales: Facebook, Twitter, Instagram...; no lles la videoconsola a tu lugar de vacaciones, vuelve a los comercios tradicionales, mercadillos... Y, por último, apaga el teléfono móvil en todos los planes familiares y con amigos, y potencia el contacto presencial: colecciona momentos felices y no selfies.

## 9

**Celebra tus éxitos**

Para integrar vida laboral y personal –y no solo en vacaciones, sino durante todo el año– también puedes celebrar tus éxitos profesionales con tus amigos y seres queridos. Hazles partícipes de tus ilusiones y proyectos. Porque si tú reconoces tus propios logros, la motivación es mayor y las emociones internas de alegría y bienestar se disparan debido a que se liberan hormonas como las endorfinas, que causan felicidad y placer.

## 10

**Decide gozar de tus vacaciones**

Proponte hacer aquello que te permita realmente descansar cuerpo y mente. Piensa bien lo que vas a hacer: con quién, dónde, cuándo... Lo importante es que sean días en los cuales puedas divertirte, dejar atrás las presiones, abandonar la rutina del año y renovar tus energías. Cuando lo tengas decidido, adelante: disfruta del verano.

**¡¡FELICES VACACIONES!!**

*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO

