



Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Julio del 2015

Prepare las valijas: Llegó la hora de tomarse esas vacaciones postergadas

Las vacaciones hacen que las personas sean más felices, más saludables y más productivas¹. Sin embargo, en promedio, los trabajadores estadounidenses que reciben vacaciones remuneradas solamente usan la mitad. Y sólo un cuarto usa todo el tiempo de vacaciones ganado, según una encuesta realizada por Harris Interactive. La encuesta también reveló que la mayoría de nosotros (el 61 por ciento) ha trabajado mientras estaba de vacaciones².

Esta sólida ética laboral en realidad puede acortarnos la vida, según un estudio a largo plazo realizado por el Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre³. Tomar vacaciones ayuda a reducir el estrés. Los altos niveles de estrés aumentan el riesgo de ataque cardíaco y

derrame cerebral, debilitan el sistema inmunitario y llevan a un aumento de peso. También pueden afectar la salud mental⁴.

Tomarse vacaciones también mejora la productividad. Antes del viaje, es posible que tengamos una ráfaga de energía mientras cerramos los proyectos en curso. Y cuando regresamos, según varios estudios, somos más productivos⁵. Alejarse ayuda a las personas a tener una nueva perspectiva. Idealmente, volvemos renovados y con una mejor actitud.

Planee divertirse.

Desde luego, no todas las vacaciones logran renovarnos o reducir el estrés. Viajar con niños tiene sus propios desafíos, y los problemas de pareja tampoco se resuelven en un viaje.

Largas colas en el aeropuerto o errores en las reservas de hotel no ayudan a mejorar nuestra actitud. Por eso es importante planificar bien. Controle lo que esté a su alcance para que los contratiempos como el mal clima no le arruinen el viaje. Y recuerde que incluso las desventuras de las vacaciones pueden unir a la familia, o al menos convertirse en buenas anécdotas durante años.

La buena noticia es que gran parte del placer de tomarse vacaciones se obtiene al hacer planes. Un estudio reciente de turistas holandeses reveló que esperar con ansias un viaje estimula nuestro nivel de felicidad durante ocho semanas, y todo eso antes de salir de casa. El mismo estudio determinó que la felicidad posterior al viaje duraba dos semanas, como máximo. Sin embargo, en comparación con quienes no se toman vacaciones, quienes lo hacen son más felices⁶.

Desenchúfese y relájese.

Según una encuesta de la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association), el 44 por ciento de las personas consultan sus mensajes de trabajo mientras están de vacaciones. Si bien mantenernos conectados puede ayudarnos a sentirnos menos nerviosos por estar lejos, aproximadamente un tercio de los encuestados cree que la tecnología aumenta nuestra carga laboral y nos impide dejar de pensar en el trabajo. Estar conectados con el trabajo también puede disgustar a los cónyuges, a los hijos y a otros compañeros de viaje⁷.

Sitios sobre viajes que no puede dejar de visitar

TripAdvisor.com

Busque hoteles, propiedades en alquiler para las vacaciones y restaurantes de todo el mundo. Se destaca por tener 150 millones de comentarios de usuarios.

HomeAway.com

Listas con más de 625,000 propiedades en alquiler para las vacaciones, como apartamentos, cabañas, castillos y todas las opciones intermedias.

Airbnb.com

Si tiene un presupuesto limitado para viajar, alquile una habitación, un apartamento (o casa del árbol) a anfitriones de todo el mundo.

Travelers' Health

www.nc.cdc.gov/travel/
Busque por país y circunstancia para saber qué vacunas podría necesitar, así como consejos para planear un viaje saludable y seguro.

SEAP

Llame gratis al
1-800-692-7459
1-800-824-4306 (TDD)
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »



Recursos

www.liveandworkwell.com

En liveandworkwell.com, use la palabra clave “vacaciones” para buscar recursos y artículos sobre una variedad de temas relacionados con los viajes. Por ejemplo, cómo planificar unas vacaciones económicas, cómo viajar con mascotas y consejos para turistas que viven con una condición crónica.

Para escaparse realmente en sus vacaciones, deje la computadora portátil en casa. Desactive las notificaciones por correo electrónico de su teléfono inteligente. Si está preparado para una “desintoxicación digital”, busque destinos que atraigan a los turistas que desean desenchufarse⁸.

Disfrute la experiencia.

¿Recuerda el estudio holandés que reveló que planear un viaje puede estimular la felicidad hasta un par de meses antes de partir? Esto sugiere que podríamos distribuir la felicidad durante todo el año si hacemos algunos viajes más cortos que uno solo largo⁹. Sin embargo, si se siente realmente estresado, relajarse del todo puede llevarle más de dos o tres días. Además, pasar una o dos semanas en un nuevo lugar le permite conocerlo más a fondo.

No olvide tener en cuenta el tiempo de viaje. Un vuelo largo con varias escalas puede consumir días valiosos de vacaciones y dejarlo agotado cuando finalmente llega a su destino. Asegúrese de calcular el tiempo para recuperarse de la diferencia horaria o del cansancio de la ruta. Para su regreso, trate de dejar un día extra en casa antes de volver al trabajo para que pueda volver a adaptarse a la rutina con más facilidad.

Comparta el viaje.

Si viaja acompañado, hable sobre lo que cada persona desea del viaje. ¿Prefiere un itinerario lleno de actividades o algo más relajado? Tenemos diferentes maneras de relajarnos. Puede que usted quiera hacer yoga al amanecer, mientras que su pareja desee seguir durmiendo. ¿Tendrá compañía en sus aventuras o irá solo?

Si es un viaje en familia, pida la opinión de todos antes de elegir un plan. Tenga en cuenta las edades y las personalidades. Los niños más pequeños pueden tener dificultades para adaptarse a muchos lugares diferentes. En ese caso, le convendría elegir un lugar como campamento base y hacer excursiones durante el día desde allí. Es posible que los adolescentes deseen más aventura e independencia. Establezca reglas básicas desde el principio. Hable sobre cualquier preocupación que tenga sobre la seguridad¹⁰.

Recuerde que planear el viaje es parte de la diversión. Es de esperar que ya se sienta un poco menos estresado con sólo pensar en el viaje.

1. Framingham Heart Study, citado en A. Tugend, Vacations are good for you, medically speaking, *New York Times*, junio 7, 2008. www.nytimes.com/2008/06/07/business/yourmoney/07shortcuts.html?pagewanted=all; Ernst & Young study, citado en T. Schwartz, The productivity myth, *Harvard Business Review*, mayo 5, 2010, <http://blogs.hbr.org/2010/05/the-productivity-myth-2/>
2. Glassdoor® Q1 2014 Employee Confidence Survey, www.glassdoor.com/press/wp-content/files_mf/ecsq114supplement.pdf
3. Framingham Heart Study, http://courses.umass.edu/econ340/vacations_health.pdf
4. www.uhc.com/source4women/health_topics/stress/how_stress_affects_your_health.htm
5. An assessment of paid time off in the U.S., Oxford Economics, feb. del 2014; http://traveleffect.com/sites/traveleffect.com/files/Oxford_UnusedTimeOff_FullReport.pdf; www.businessweek.com/stories/2007-05-20/do-us-a-favor-take-a-vacation

6. Nawijn J., Marchand M. A., Veenhoven, R., & Vingerhoets, A. J. Vacationers happier, but most not happier after a holiday, *Applied Research in Quality of Life*, feb. del 2010. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2837207/
7. Americans stay connected to work on weekends, vacation and even when out sick, www.apa.org/news/press/releases/2013/09/connected-work.aspx
8. www.oxforddictionaries.com/us/definition/american_english/digital-detox; www.travelandleisure.com/articles/best-places-to-unplug
9. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2837207/
10. Family travel tips, liveandworkwell.com