

¿Desconexión total en verano? Pros y contras, según mediQuo

El cuerpo y la mente necesitan descansar cada cierto tiempo para volver con las pilas 100% recargadas.

La psicóloga de mediQuo, analiza los beneficios y las dificultades con las que se pueden encontrar al alejarse tanto tiempo de la rutina que se lleva durante todo el año

Agosto ya está aquí y con él sólo se piensa en las ansiadas vacaciones y las ganas de dejarlo todo y desconectar al máximo, dejando atrás la rutina diaria. El cuerpo y mente necesitan descansar cada cierto tiempo para volver con las pilas 100% recargadas.

Pero, ¿qué beneficios y qué contras conlleva la desconexión total en verano? Según, Laura Llobet, psicóloga de mediQuo -el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud-, “cuando se piensa en vacaciones, la mayoría piensa en todos los beneficios que les aportan. Pero, ¿es totalmente cierto?”. Además de explicar los beneficios que tiene desconectar en verano, la psicóloga de mediQuo ha querido analizar los contras con los que se pueden encontrar al alejarse tanto tiempo de la rutina que se lleva marcada durante todo el año.

Beneficios

Aparecen nuevas ideas. Cuando el cuerpo y sobre todo la mente están descansados y sin altos niveles de estrés, permite ver todo desde una óptica más amplia.

Más tiempo de ocio. Una desconexión total en vacaciones posibilita tener más tiempo libre para realizar aquellas actividades que motivan, como hacer deporte, leer, reunirse con los amigos o pasar tiempo en familia, entre otros, ya que durante el resto del año no se tiene tanto tiempo de llevarlas a cabo.

Más motivación. Después de un periodo de vacaciones, se vuelve descansado y desconectado. En consecuencia, la motivación aumenta y las ganas de hacer cambios e implicarnos en el trabajo también.

Contras

No tener horarios. La vuelta a la rutina, al trabajo, al colegio, etc. se hace complicada. La rutina, aunque se crea que no, es beneficiosa para todos. Tener unos horarios estructura la mente, además de permitir organizarse y llevar un orden.

Síndrome postvacacional. Tras una desconexión total, volverse a organizar y estructurar la psique se torna complicado y, en muchas ocasiones, es difícil recuperar el ritmo.

Estrés. Al volver del verano hay quereromar todo aquello que se había dejado en “standby” y eso puede llegar a producir estrés y un esfuerzo mayor de lo habitual.

Con todo ello, Laura Llobet asegura que “hay que disfrutar de las vacaciones y desconectar, pero sin olvidarse de buscar un equilibrio para que a la vuelta a la rutina se pueda decir que las vacaciones han sido productivas y han servido para que la mente vuelva cargada de energía positiva”.

Datos de contacto:

Autor

91 411 58 68

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>