

Por qué Sí necesitas cogerte unas vacaciones

Fuente: <http://blogdelfreelance.com/>

¿Tienes tanto trabajo que no puedes cogerte ni siquiera unas pequeñas vacaciones? Quizá ha llegado el momento de que reflexiones sobre el tema, porque trabajar todo el año sin descanso no va a convertirte en un profesional más productivo, sino todo lo contrario.

Cuando uno trabaja para sí mismo, siempre corre el riesgo de llevar su cuerpo y su mente más allá de los límites razonables. Un proyecto lleva a otro, éste al siguiente, y llega un momento en que parece que detenerse es imposible...

Esta situación puede convertirse en un problema, porque lo cierto es que todo el mundo necesita descansar de vez en cuando para afrontar los retos con energía.

Vamos a darte **3 motivos de peso para que cojas unas vacaciones:**

1. Productividad

Los descansos nos permiten cargar baterías, y tener la mente mucho más fresca y ágil cuando nos reincorporamos. Seguro que alguna vez, después de trabajar muchas horas sin parar, has sentido que tu cuerpo está agotado, y que tu mente está espesa y tarda en reaccionar. Pues bien, ese agotamiento también se produce cuando llevas todo el año trabajando sin apenas descanso. Las ideas no fluyen, las soluciones no llegan, y resolver un problema sencillo supone todo un esfuerzo. Lo mejor es hacer una pausa para regresar después con energía.

2. Salud

Los descansos son imprescindibles para nuestra salud mental y física. Si fuerzas demasiado la máquina, acabarás notando las consecuencias. Estos son algunos de los avisos típicos: dolores de espalda, problemas digestivos, problemas de sueño, afecciones en la piel y, por supuesto, falta de energía positiva.

Si todos los días, cuando te levantas, sientes que todo está cuesta arriba, y que no vas a poder llegar a la meta, quizá ha llegado el momento de tomarse un descanso. Aunque en el momento te parezca imposible, después de las vacaciones lo verás todo con otra perspectiva.

3. Sostenibilidad

Las vacaciones -grandes o pequeñas- evitan que, por saturación, empecemos a odiar lo que hacemos. Este es un aspecto fundamental: ¿qué sentido tiene trabajar un año entero sin descanso si poco después vas a tener que abandonar porque tu actividad ha dejado de divertirte, y se ha convertido en una condena? Recuerda que esto no es un sprint, sino una carrera de fondo.

¿En qué consisten exactamente unas vacaciones?

Muchos profesionales "hacen trampas" cuando se van de vacaciones: se conectan, abren su correo, llaman por teléfono, y cuando quieren darse cuenta han echado a perder cualquier oportunidad de descanso. Su mente sigue tan agotada como el primer día.

Las vacaciones no tienen por qué ser ni largas ni caras. Pero hay unos puntos clave que deben cumplir para que puedan ser consideradas reparadoras:

Cortar con el trabajo. Solo conseguirás descansar de forma adecuada si cortas con el trabajo durante unos días al menos. Eso significa: no mirar el correo, no realizar -ni contestar- llamadas relacionadas con el trabajo, etc.

No valen las excepciones, porque las excepciones pueden arruinar tus vacaciones: imagínate que el segundo día abres tu correo y te enteras de que hay algo urgentísimo -todo es urgente siempre para el cliente- y te pones a trabajar aunque solo sea durante 4 horas... En un momento recuperarás toda la tensión del día a día, empezarás a pensar en lo que tienes que hacer, llevarás tus problemas allá donde vayas (playa, monte, piscina, cine), y será muy difícil que consigas encontrar la calma después de eso.

Si lo piensas, cortar con el trabajo no es tan difícil, y no tiene por qué ir acompañado de ninguna catástrofe. Basta con que lo prepares todo bien y lo anuncies con la suficiente antelación a todos tus clientes: del día x al día x estaré de vacaciones, así que no podré atenderte. Aunque en el momento te parezca mentira, el mundo no va a derrumbarse porque tú dejes de trabajar unos días.

Romper con el entorno del trabajo. A veces no basta con dejar el trabajo. Hay evitar los lugares y las costumbres estrechamente relacionadas con el trabajo. Por eso, si desempeñes tu actividad en casa, es mejor que pases tus vacaciones en otro sitio. Porque, aunque hayas decidido no hacer nada, tu "oficina" sigue estando allí, a la vista, y eso puede:

1. Agobiarte, porque te hace pensar en el trabajo
2. Llamarte a la acción. Tener tu ordenador allí, tan cerca, puede convertirse en una tentación. Cuando quieras darte cuenta, estarás consultando el correo.

Tampoco es recomendable hablar ni chatear con compañeros del trabajo, ni por supuesto con clientes. Porque aunque al principio habléis de otras cosas, acabaréis tocando temas del trabajo. Y eso puede afectar muy negativamente a tu descanso.

Hacer algo divertido y refrescante. Hay gente que descansa simplemente no haciendo nada, viendo la televisión, pasando el rato. Pero normalmente, para recargar las baterías es más recomendable hacer algo diferente, algo que escape a la rutina habitual, aunque solo sea bañarse en el mar, o dar paseos por un paraje que todavía no conocemos. El ejercicio físico suele ser una excelente opción: aunque el cuerpo acabe agotado, ese cansancio se transformará en energía positiva cuando nos reincorporemos a la rutina.