

Vacaciones que recargan, no que cansan

ELABORÓ:
Centro de Bienestar



¿Tú también has dicho "necesito vacaciones de las vacaciones"?

La raíz etimológica de "vacaciones" se encuentra en el latín "vacatiōnis", que alude a una pausa de las ocupaciones. Estas implican desconectarse de la rutina diaria del trabajo, estudio y obligaciones para tener tiempo para uno mismo, relajarse y recargar energías.

Según la OCDE, México es el país donde se trabajan más horas, llegando a un 23% más que otros países. Esto ha causado que el tiempo disponible para otros temas relevantes se reduzca y atendamos pendientes que nos limitan de disfrutar un verdadero descanso.

Por ello, **planifica tus prioridades y horas laborales o académicas** de tal manera que cuando lleguen las vacaciones, puedas disfrutarlas al máximo.



Te dejamos algunas recomendaciones para poder hacerlo:

1. Desconéctate del trabajo y la escuela.
2. Planifica con anticipación.
3. Involúcrate en actividades relajantes.
4. Explora nuevos lugares.
5. Dedica tiempo a tus hobbies.
6. Duerme lo suficiente.
7. Mantén una alimentación saludable.
8. Conecta con la naturaleza.
9. Sé flexible.
10. Mantén una actitud positiva y disfruta del momento.

REFERENCIAS

- La paradoja de las vacaciones, los días libres no siempre implican descanso. El Economista(2024).<https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/La-paradoja-de-las-vacaciones-los-dias-libres-no-siempre-implican-descanso-20240617-0135.html>
- Etimología (2020). Origen de la Palabra. Recuperado el 25 de junio de 2024, de <https://etimologia.com/vacaciones/>
- México, uno de los países donde más horas se trabajan. (2022, abril 8). Coparmex. <https://coparmexnl.org.mx/2022/04/08/mexico-uno-de-los-paises-que-mas-horas-trabajan/>