



Dirección de Personal
Universidad de Concepción



CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE LAS **VACACIONES**



PARA FAVORECER EL DESCANSO



Alejandra Flores Zamora, Médico especialista en Psiquiatra, Profesora Asistente de la Facultad de Medicina, nos comparte algunos tips fáciles de realizar sin incurrir en un gasto económico, para desconectarnos y descansar física y mentalmente

- Dejar completamente organizado el trabajo antes de irse de vacaciones, idealmente hay que terminar las tareas pendientes, y, si no es posible, hay que aprender a delegar aquellas tareas a otros compañeros
- No estar pendiente del celular, las vacaciones deben priorizar las actividades recreativas y de descanso
- Compartir en familia, realizar actividades al aire libre, en la naturaleza, salir con amigos y amigas
- Salir del WhatsApp laboral mientras estas de vacaciones y reintegrarte al regreso, de no ser posible silenciar los grupos de trabajo





Dirección de Personal
Universidad de Concepción

Cambiar las rutinas que llevamos durante todo el año e implementar una nueva en vacaciones, realizando actividades distintas a las habituales o aquellas que nos resultan agradables y para las que no tenemos tiempo mientras estamos trabajando



Leer, practicar algún hobby y destinar tiempo al buen dormir



Katherine Forman Díaz, Dra en Fisiología de Universidad Complutense de Madrid, Profesora Asociada, Facultad de Farmacia; Directora programa Promosalud e integrante del equipo coordinador del proyecto Universidad Promotora de Salud nos señala las siguientes recomendaciones para de las vacaciones:

- Consume frutas y verduras a diario, prefiere las de la estación frescas o al natural
- Prefiere agua para hidratarte y no bebidas azucaradas, bébela varias veces al día, no esperes sentir sed
- Retoma la actividad física, las camitas y las actividades de recreación que te hacen disfrutar y continua con estas actividades al regreso del receso
- Consume alimentos de 5 colores distintos cada día y trata que tu plato contenga 2 o 3 colores distintos
- Explora el consumo de nuevos alimentos, como las algas o las setas, e incorpóralos a tu rutina
- Opta por los alimentos naturales, evita los procesados y de larga duración
- Consume mariscos y pescados, en el estado más simple y mínimamente procesado

