



*Cómo planificar
tu tiempo libre
y usarlo para
recargar tu
batería*

Cómo planificar tu tiempo libre y usarlo para recargar tu batería

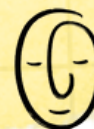
Demasiado estrés, durante demasiado tiempo siempre es peligroso y contribuye a que desarrollemos problemas de salud física y mental.

Como periodistas desconectarse del trabajo no es nada fácil. Por eso es muy importante **aprender a usar nuestro tiempo libre para recargar nuestra batería interna.**

7 recomendaciones para planificar tu tiempo libre y usarlo de forma efectiva

1.

Comunica a tu equipo de forma clara cuánto tiempo estarás de vacaciones y desconectad@. Es importante manejar las expectativas antes de irte.



2.

Planifica lo que sucederá durante tu ausencia, qué pasará con tus responsabilidades y en qué casos tu equipo te debe contactar (o no) si hay una urgencia.

3.

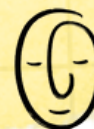
Deja la computadora en casa y desactiva las notificaciones de tu celular. Así te aseguras de que tu tiempo libre no se verá perturbado por alertas que no necesitas atender.

4.

Limita tu tiempo en las redes sociales para estar más presente y disfrutar del tiempo de descanso. Por ejemplo, puedes reservar horas o días sin revisar ninguna red social.

5.

Celebra y fomenta el tiempo libre de calidad. Ya a sea como colega o responsable de equipo, anima a otr@s a que también se tomen en serio sus vacaciones y lo vean como algo positivo



Enumera los beneficios. Haz una lista de los beneficios de la desconexión para recordarte por qué es importante alejarse del trabajo durante el tiempo de descanso.

6.

Disfruta de los beneficios. Cuando regreses de tu descanso, vuelve a la lista de beneficios y anota cómo te sientes después del tiempo de desconexión para reforzar este nuevo hábito

7.

*Los dos últimos consejos
proviene de un boletín que
siempre nos gusta leer:
"Remote Work Wellbeing Digest"
de Rowena Hennigan
(en inglés)*

Cambiar de hábitos no es fácil.

Muchas veces no sentimos que empezamos verdaderamente a desconectar en vacaciones hasta pasada una semana de descanso.

Si no te sientes list@ para desconectar totalmente, comienza con cambios pequeños en tu día a día, como revisar el correo electrónico en tandas.

Te animamos a cuidar y priorizar tu descanso.

¡Los beneficios serán múltiples, tanto en tu bienestar como en tu rendimiento laboral!