



Cómo planificar tu tiempo libre y usarlo para recargar tu batería

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

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

1.

Comunica que estás de vacaciones y que no estarás disponible

2.

Planifica, con tu equipo, lo que sucederá con tus tareas durante tu ausencia

3.

Deja la **computadora** en casa y desactiva las notificaciones de tu celular

4.

Pasa menos tiempo en las **redes sociales**. Te ayudará a estar más presente

5.

Fomenta que tu entorno también se tome tiempo libre para desconectar

6.

Haz una lista de los **beneficios** de desconectar y recargar tu batería

7.

Disfruta de los resultados de un descanso efectivo y de la desconexión real

