

CORDOBA

01/09/2014

Tirada: 11.435 Categoría: Andalucía
Difusión: 8.441 Edición: Regional
Audiencia: 22.420 Página: 56

AREA (cm2): 231,1

OCUPACIÓN: 37,1%

V.PUB: 759€

Volver de buen humor

El periodo de adaptación a la rutina es de una o dos semanas

REDACCIÓN
tisoc@cordoba.es | periodico.com
CÓRDOBA

La escuela europea líder en coaching en español, Tisoc Coaching nos ofrece consejos para que la vuelta a la rutina después de las vacaciones de verano sea lo más llevadera posible. Los expertos de Tisoc apuntan a que, una vez terminadas las vacaciones, el periodo de adaptación a nuestra rutina viene a ser de una o dos semanas, durante las cuales una actitud positiva va a ser determinante para no caer en el llamado síndrome postvacacional y volver a coger de nuevo el ritmo del día a día.

Por tanto, desde esta escuela se hace una lista de siete consejos para volver de las vacaciones con buen humor. En primer lugar, lo que los expertos llaman "adiós con el corazón", es que si enfrentamos el día a día pensando lo bien que estábamos de vacaciones, estaremos ocupando nuestra mente con el pasado y con opciones que ya no son factibles. Así que lo que tenemos que hacer es centrarnos en la realidad y así podremos sacar provecho para que sea lo más agradable.

En segundo lugar está lo que denominan "la vida es bella", y es que hay que ajustar la vida a los nuevos ritmos. Programar el ocio, dar paseos, escuchar música... Pero siempre teniendo en cuenta que ese tiempo es único, personal e intransferible para desconectar.

Las vacaciones siempre han sido un lujo y en los tiempos actuales de crisis económica lo son más que nunca visto a la situación actual por tanto, los exper-



consejos
Ajustar la vida a los nuevos ritmos es necesario pero también hay que tener en cuenta programar el tiempo de ocio con actividades

tos nos proponen tomar conciencia de que eres un privilegiado al poder haberte ido de vacaciones.

Otro de los consejos para aceptar la rutina y volver de las vacaciones con buen humor es lo que desde la empresa europea Tisoc Coaching llaman "baja ya de la nube" y es que el ocio y la desconexión hace sentir tan bien que desde la euforia vacacional se olvida la realidad. Esa realidad que es el día a día, las obligaciones. La meta ha de ser muy concreta, medible, realista, de otro modo solo valdrá para frustrarse.

También es necesario pensar a corto plazo. En vez de soñar con el próximo verano aconsejan hacerlo con el próximo fin de semana, ya que la meta corta estimula y la muy larga incomoda.

Empezar la cuenta atrás para las próximas vacaciones es una de las peores ideas que se puede tener a la vuelta de las últimas.

Es recomendable seguir con las buenas costumbres llevadas a cabo durante las vacaciones, como dormir ocho horas, desayunar con el periódico, pasear o quedar con los amigos. Es necesario incorporar todos los hábitos posibles a la rutina diaria.

Por último, los expertos recomiendan llevar a cabo una dieta equilibrada. Comer sano, al menos durante los días de adaptación, sin necesidad de llevar a cabo ninguna dieta. Y además de comer es importante respetar los tiempos de descanso para conseguir el carburante necesario para afrontar el nuevo día y ver las cosas de una manera mucho más positiva. ≡