



PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N°30 | 10 DE SEPTIEMBRE 2021

Vacaciones y trabajo: un equilibrio necesario para nuestra salud física y emocional

El descanso jamás ha de entenderse como un privilegio, sino como algo esencial para preservar la salud física y emocional. Practicarlo en las vacaciones es una estrategia que nos va a permitir rendir mejor en nuestras responsabilidades. El ocio, nuevas rutinas y dedicar tiempo a nuestros seres queridos debieran ser parte de nuestras rutinas. Seamos conscientes de que la desconexión del trabajo no es sencilla y puede suponer un esfuerzo. Esto se explica por el hecho de que "obliga" a un cambio de rutinas respecto a lo que entendemos por ordi-

nario, lo que implica distribuir el tiempo del cual disponemos y reinterpretar su significado.

Vacacionar es un momento oportuno para acometer proyectos demorados; o simplemente para dedicar horas a tareas que se valoran como agradables, divertidas y relevantes (ver una película o serie, leer un buen libro, etc.). También, es una coyuntura privilegiada para estrechar los lazos con nuestros seres queridos, programando momentos compartidos y minimizando el uso de las redes sociales. (Fuente: Observatoriorh.com)



Psico-Dato: El equilibrio entre esfuerzo y descanso nos llevan a una buena salud mental.

Nómadas digitales: Una consecuencia del teletrabajo



El coronavirus trajo nuevas rutinas y formas de relacionarse con el exterior debido a los extensos confinamientos. Por ejemplo, el trabajo se ha tenido que adaptar de manera rápida y eficaz según el progreso de la pandemia, convirtiéndose para la mayoría de las personas en 100% digital. El tele-

trabajo permitió que muchas personas puedan cumplir con sus horarios y ser turistas al mismo tiempo. Ya sean asalariados o autónomos, se calcula que hay millones de "nómadas digitales" en todo el mundo, un fenómeno del que varios países intentan sacar provecho.

Tener reuniones debajo de una palmera o trabajar viendo el mar son algunas de las aventuras que las personas con teletrabajo han experimentado. Steve King, analista de la empresa de investigación Emergent Research, estimó que en 2020 en Estados Unidos había 10,9 millones de nómadas digitales, 33% más que el año anterior.

Clement Marin, explicó en una entrevista para Agence France-Presse (AFP), que alrededor de 15 países se están adaptando para fomentar este nuevo tipo de turistas. Por su lado King afirmó que son "buenos turistas porque tienen trabajo, así que no les quitan el trabajo a los locales, y generalmente ganan bien". El costo de la vida, el clima, la conexión a internet y la situación del coronavirus son algunos de los criterios en los que se basan los nómadas digitales para poder elegir su destino. (Fuente: Duna.cl)

Psico-Dato: Si bien la automatización laboral ha supuesto el fin de diversos trabajos, también ha generado muchas otras áreas laborales, que permiten que podamos combinar de forma elegante el ocio con el trabajo.



Psicólogos
en casa

www.psicologosencasa.com