

LA PAUSA

12

doce
meses
doce
retos

8

AGOSTO
2018

LO TIENES TODO A TU FAVOR PARA PARAR Y DESCANSAR, Y SIN EMBARGO...

Pausa: interrupción del movimiento, acción o ejercicio



La pausa de la que vamos a hablar no es un momento donde desconectamos de lo que estamos haciendo para luego volver a la acción con energías e ideas renovadas, como vimos en la (Newsletter Nº 7 "El paréntesis"). Dadas las fechas, **hablaremos de la pausa que supone el período de vacaciones que va más allá de unos pocos días**, como puede ser la pausa que nos proporciona las vacaciones de verano.

¿Quién no se lleva de vacaciones algo de trabajo, algún asunto pendiente o sin resolver? ¿Por qué lo hacemos, si es algo que no deseamos y que además distorsiona nuestro ocio?

Una de las posibles respuestas (que son muchas) podría ser que **nos lo llevamos de vacaciones porque sabemos que a la vuelta tendremos que enfrentarnos con ello**, y nos sentimos ligeramente culpables por no haberlo dejado terminado. La intención probablemente sea buena, pero si nos limitamos a tenerlo encima de la mesa, o en la cabeza rondando, nos estaremos perjudicando a nosotros mismos, a quien nos rodea, y en el fondo, a la misma tarea, pues se convierte en un escollo, que como el coral, crece imperceptiblemente cada día un poco.

Para que esta vez no suceda, para que **sepas parar y disfrutar de la pausa**, te proponemos tres sencillos pasos que pueden ayudarte:

1. **Prepara tu ausencia:** nos referimos a que revises y analices tus compromisos, de modo que sepas:
 - Cuáles pueden cerrarse antes
 - Aquellos que se darán durante tu ausencia
 - Aquellos que afrontarás a la vuelta
2. **Delega** aquellas acciones o tareas que deban realizarse en tu ausencia y que no exijan tu presencia. Recuerda que para **delegar eficazmente**, es preciso que lo hagas en alguien competente para esa tarea y además con disposición temporal y personal para realizarla. Es importante que establezcáis los puntos y momentos de supervisión de dicha tarea delegada.
3. **Acepta/Asume** que no todo queda cerrado, y que a la vuelta te esperan tareas, decisiones, etc. Para que nos sea más fácil disfrutar de la pausa, es imprescindible que seas tú quien controle y maneje los momentos en los que te preocupan o preparas dichas tareas. Para ello:
 - Clasifica por relevancia esas tareas.
 - Decide qué día de la semana y qué cantidad de tiempo vas a dedicarles (por ejemplo: los jueves de 17h a 19h prepararé, reflexionaré, llamaré...)
 - **Comprométete con tu decisión**, y si en otro momento que no sea el que has elegido, te viene al pensamiento algo relacionado con esa tarea, toma breve nota de ello, y **sigue disfrutando** con los tuyos.



Francisco Javier Castilla
Psicólogo especialista
en desarrollo personal

EN QUÉ TE BENEFICIA SABER PARAR

Saber parar y disfrutar de esa pausa nos aporta innumerables beneficios:

- ✓ Reencontrarnos con nosotros mismos y con los nuestros.
- ✓ Ser más positivo en el retorno a nuestras obligaciones.
- ✓ Relativizar.
- ✓ Disfrutar de roles para los que no solemos tener el tiempo que quisiéramos: rol de progenitor, de pareja, relacionados con las amistades, etc.
- ✓ Adoptar una visión distante de los problemas, y encontrar así nuevas vías de afrontamiento y solución.



AUTOANALÍZATE

1. Me llevo trabajo de vacaciones para que a la vuelta no se acumule.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

2. No consigo olvidarme del trabajo cuando comienzan las vacaciones.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

3. Los días previos a las vacaciones son los más estresantes.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

4. El primer día tras las vacaciones hace que las olvide.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

5. Uso el móvil para estar al día con las cosas del trabajo (durante las vacaciones)

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

SUMA LOS PUNTOS DE TUS RESPUESTAS



De 0 a 5 puntos

De 6 a 10 puntos

De 11 a 15 puntos

Sabes disfrutar de tu tiempo de pausa. Te enfrentas a las situaciones cuando debes hacerlo, y no te amargan los cabos sueltos: los resolverás a la vuelta, y con más fuerza.

Tu tendencia es a disfrutar tus momentos personales y familiares, pero no acabas de distanciarte del todo de tus compromisos laborales. ¡Empéñate en disfrutar!

Debes plantearte las cosas de manera diferente: te mereces descansar y disfrutar, y para ello es imprescindible saber separar los roles como trabajador y como persona. Te aconsejamos que sigas los tres pasos propuestos para disfrutar de tu pausa (Ver "El Experto")

PLAN DE ACCIÓN

Puedes disfrutar de esa pausa aplicando las siguientes acciones concretas. Para que realmente funcionen, las hemos organizado en un periodo de un mes. Así podrás practicarlas y afianzarlas. Además, están ordenadas según su complejidad e implicación, de menor a mayor. Registra los beneficios obtenidos tras realizar cada una de ellas y **comprueba tu evolución**.

PASO 1

Del 12 al 19 de agosto

PASO 2

Del 20 al 27 de agosto

PASO 3

Del 28 de agosto al 4 de septiembre

PASO 4

Del 5 al 11 de septiembre

AGOSTO						
						12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
SEPTIEMBRE						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11					

Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un “diario” que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y en el de los que te rodean.

DESCARGAR CUADERNO DE BITÁCORA



¿QUÉ DICE LA RED?

 Factores que dificultan la desconexión en vacaciones

 Pautas para olvidarte del trabajo durante las vacaciones

 Objetivo: rendir más y vivir mejor

 Disfrutar el tiempo libre es crucial para la salud física y mental

Pulsa en **¡PARTICIPA!**, responde a las preguntas de cada Reto y conseguirás:



Recibir, cada mes, una palabra de las doce que componen la **Frase oculta**, cuyo descubrimiento te permitirá optar a un regalo muy especial, y



Entrar en el sorteo trimestral de una **Experiencia para dos personas**

¡PARTICIPA!

[Bases de participación](#) | [Contacto](#)

