

Decálogo para un mejor uso del tiempo en vacaciones

- **Fijar unos horarios flexibles, desconectar, evitar las prisas, planificar los viajes y excursiones, y dedicar tiempo a los seres queridos y a uno mismo, son algunas de las recomendaciones que hace ARHOE para gestionar adecuadamente el tiempo en vacaciones.**

Madrid, 27 de julio de 2017. ARHOE-Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, con motivo de las vacaciones de verano que muchos españoles ya han comenzado y otros lo harán las próximas semanas, ha elaborado una lista de consejos para gestionar adecuadamente el tiempo durante las vacaciones estivales.

Según **José Luis Casero**, presidente de ARHOE, *«las vacaciones son un periodo de descanso, de relax, el momento adecuado para dedicarse a la familia y a los amigos, pero también a uno mismo. Sin embargo, muchas veces nos cuesta dejar atrás las rutinas que hemos llevado a lo largo de todo el año, y esto puede hacer que gestionemos mal nuestro tiempo en vacaciones»*.

Consejos para un mejor uso del tiempo en vacaciones

- 1. Fijar unos horarios flexibles.** Es aconsejable marcar unos horarios mínimos, dentro de una flexibilidad, y no cambiar de una manera brusca los hábitos horarios de todo el año porque eso podría generarnos más estrés.
- 2. Desconectar.** Para poder descansar es imprescindible dejar de lado los problemas cotidianos del trabajo. Gestionar el tiempo adecuadamente implica saber separar parcelas, de manera que la laboral debería quedar al margen, durante el periodo vacacional, dando paso a la personal y a la familiar.
- 3. Evitar las prisas.** Muchas veces al hacer un viaje o excursión pretendemos verlo todo en el poco tiempo del que disponemos. Es preferible tomarlo con tranquilidad, pues de lo contrario corremos el riesgo de acabar más cansados que cuando empezamos las vacaciones.
- 4. Planificar.** Una manera de aprovechar el tiempo en nuestros viajes es organizarlos con antelación. Una cierta planificación de las jornadas nos facilitará optimizar mejor nuestro tiempo.
- 5. Dedicar tiempo a los seres queridos.** Es importante que aprovechemos el tiempo para estar con las personas que durante todo el año están a nuestro lado, pero que por diversos motivos, y muy a nuestro pesar, no les podemos dedicar todo el tiempo que nos gustaría.
- 6. Reservar tiempo para uno mismo.** No debemos olvidar que tras un largo periodo laboral sujeto a una serie de obligaciones, se debe dar paso a un periodo donde la prioridad sea la autorrealización de uno mismo; para ello, debemos dedicarnos tiempo.

7. Aprovechar las comidas. Las comidas apresuradas, tan frecuentes durante el resto del año, dan paso en vacaciones a comidas más pausadas y en familia. Las sobremesas son momentos favorables para reuniones con amigos y para pasar tiempo de calidad con los seres queridos.

8. Evitar el sedentarismo. Las vacaciones son un periodo para descansar y dejar de lado el estrés del día a día. Pero esto no debería asociarse con no hacer nada en absoluto, pues de lo contrario la vuelta a la rutina se hará más cuesta arriba.

9. Dedicarnos a nuestros hobbies y aficiones. El periodo estival es un excelente momento para llevar a cabo los hobbies y proyectos que durante el año no hemos podido realizar por falta de tiempo.

10. Buenos propósitos. El verano es un periodo de desconexión, en el que toman valor aspectos de nuestra vida que teníamos un poco olvidados como la vida familiar o el ocio. Si conseguimos marcarnos unas pautas sólidas, y concienciarnos de que con organización todo tiene cabida, nos puede servir de entrenamiento para hacerlo también durante el resto del año.

Por unos horarios más racionales

La necesidad de unos horarios racionales tiene como objetivos prioritarios: conciliar nuestra vida personal, familiar y laboral; aumentar la productividad; apoyar el rendimiento escolar; favorecer la igualdad; disminuir la siniestralidad; facilitar la globalización; mejorar nuestra calidad de vida; cuidar y mantener hábitos saludables; dormir el tiempo suficiente, y, en definitiva, dar mayor valor al tiempo. Todo esto pasa, ineludiblemente, por racionalizar nuestros horarios, para hacerlos convergentes con los países de economías más avanzadas.

Sobre ARHOE

ARHOE-Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles es una entidad sin ánimo de lucro, cuyos fines son concienciar a la sociedad sobre el valor del tiempo y la importancia de su gestión, y promover medidas que faciliten una racionalización de los horarios en España. Entre los socios de ARHOE, contamos con representantes de diferentes instituciones y entidades, ministerios, comunidades autónomas, empresarios, sindicatos, universidades, sociedad civil, etc.

Para más información de ARHOE

91 703 42 65

info@horariosespana.com

comunicacion@horariosespana.com