



MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy



Planificar tus vacaciones

¿Cómo descansar adecuadamente?

En el ajetreado mundo de hoy, a muchos de nosotros/as nos falta tiempo para relajarnos o no usamos este tiempo de manera saludable. Sin embargo, es necesario descansar y renovar fuerzas para el equilibrio de nuestro organismo y para tener una buena salud mental y física.

¿Cómo te ves? Comprueba si descansas lo suficiente completando el TEST a continuación.

LP.	Afirmaciones	¿Estás de acuerdo?		
		SI	NO	NS/NC
1.	Sueño con un descanso real, porque hace mucho que no tengo tiempo para ello.			
2.	Creo que lo más importante para mí durante las vacaciones es la relajación total, sin programar nada por las mañanas, así es como realmente descanso mejor.			
3.	En realidad, dedico mis vacaciones al bienestar de mi familia y mis hijos, y no al mío, porque tengo tanto trabajo atrasado que es difícil descansar.			
4.	En el pasado, solía descansar unos dos o tres días seguidos porque luego me aburría. Ahora puedo aguantar hasta una semana de vacaciones.			
5.	Mi forma de relajarme se basa principalmente en un poco de organización y mucha, mucha alegría "al cuadrado".			
6.	Me gustan las vacaciones, pero solo el hecho de pensar en hacer las maletas, viajar, pasar calor, etc. se me quitan las ganas un par de días.			
7.	Creo que la mitad del éxito de unas vacaciones se consigue con un plan, algunos libros y guías de viajes e información sobre lugares por visitar.			
8.	Soy capaz de planificar las vacaciones para toda mi familia sin que dependamos del clima.			
9.	He aprendido a dividir mi tiempo de vacaciones, un tiempo para mi familia y otro para mí. Además, suelo ponerlo en práctica.			
10.	Soy partidario de unas vacaciones dedicadas a pasarlo bien, hacer lo menos posible, relajarse, dormir, comer, beber y divertirse como solía ser en tiempo de los romanos.			

CALCULA TU RESULTADO:

Para cada respuesta afirmativa (**SI**) a las frases número 1, 4, 7, 8, 9 y respuesta negativa (**NO**) a las frases número 2, 3, 5, 6, 10 - marca **10 puntos**.

Marca **5 puntos** a las respuestas **NO LO SÉ (NS/NC)**.

Suma todos tus puntos.





MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy

ANÁLISIS DE TUS RESULTADOS:

Más de 60 puntos: ¡Enhorabuena! Tienes todas las predisposiciones para conseguir un verdadero descanso. Eres capaz de administrar de forma eficaz tu tiempo libre y dotar a tu familia de las herramientas adecuadas para relajarse, especialmente la alegría y la actitud positiva.

35-60 puntos: Vas en la dirección correcta para desarrollar habilidades de relajación. Es bueno ver que relajarse y descansar a veces requiere un poco de esfuerzo. Esta regla aún te cuesta.

5-30 puntos: Deberías preocuparte por ti y tu familia. Pero recuerda que nunca es tarde para aprender, por lo que todavía tienes tiempo por delante. Sin embargo, recuerda que a pesar de que el descanso parezca una obviedad, a veces lo obvio es la cualidad menos corriente, incluso de la persona más sabia. ¡Ánimo, puedes conseguir que estas vacaciones sean un éxito!

Tus vacaciones ya están planificadas, la fecha está a la vuelta de la esquina, por lo que ahora debes encargarte de conseguir un descanso efectivo durante estas vacaciones.

Te dejamos aquí algunos consejos que te ayudarán:

1. Antes de las vacaciones:

- Planifica tu última semana antes de las vacaciones,
- Organiza tus asuntos profesionales, informa tus compañeros de trabajo de las tareas importantes,
- Organiza tu esfera privada,
- No sobrecargues tu agenda,
- No tengas demasiadas expectativas.

2. Durante las vacaciones:

- Date un respiro, disfruta del tiempo libre,
- Céntrate en lo positivo,
- Sé flexible,
- No te obligues,
- No te lles trabajo,
- Apaga el teléfono y el ordenador.

3. Al regresar:

- No planifiques reuniones importantes o asuntos difíciles de inmediato,
- Dedicale un poco de tiempo.

