



Aprender a descansar



**15 lineamientos corporativos
para garantizar un retorno
laboral con bienestar,
productividad y salud integral.**

Publicación colaborativa del Club Vital



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



Asociación Colombiana de
Medicina del Sueño



Aprender a descansar para que el organismo vuelva a su equilibrio

El descanso no es un lujo, es una **función neurobiológica esencial**. Durante el sueño, el cerebro activa procesos de **reparación sináptica, consolidación de la memoria y depuración de metabolitos** a través del sistema glinfático, mecanismos descritos por la neurociencia moderna como claves para la estabilidad emocional, la claridad cognitiva y la salud metabólica (Xie et al., Science, 2013). **En vacaciones, cuando disminuye la presión del entorno y aumenta la posibilidad de pausas reales**, estos procesos pueden expresarse con mayor profundidad y continuidad.

La evidencia en salud ocupacional muestra que **las vacaciones bien aprovechadas** no solo reducen el estrés percibido, sino que mejoran la productividad, la creatividad y la capacidad de resolver problemas, con efectos que pueden durar semanas después del regreso al trabajo (Fritz & Sonnentag, Journal of Occupational Health Psychology, 2006). **Descansar no implica inactividad**, sino permitir que el sistema nervioso recupere su ritmo natural y restaure sus reservas atencionales.

Dormir adecuadamente durante el periodo vacacional potencia estos beneficios. Múltiples estudios han demostrado que un sueño reparador mejora el rendimiento laboral, la toma de decisiones, la regulación emocional y la prevención de errores en actividades de alta demanda cognitiva (Walker, Sleep Medicine Reviews, 2017). Por eso, **unas buenas vacaciones no dependen del destino, sino de la calidad del descanso**: cómo duermes, cómo te desconectas y cómo permites que tu organismo vuelva a su equilibrio.

Aprender a descansar



Las organizaciones con el Distintivo de Empresa Saludable reconocen que las vacaciones son un punto crítico para la salud de sus colaboradores.

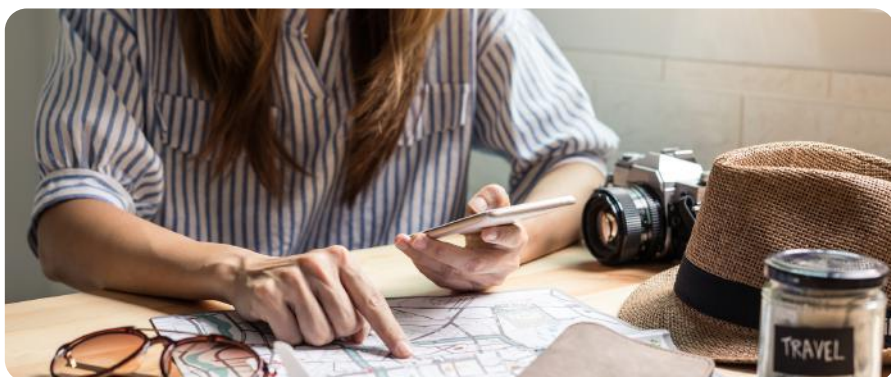
Un descanso mal gestionado incrementa:

- el ausentismo,
- la fatiga acumulada,
- los problemas de sueño,
- la ganancia de peso,
- la baja productividad durante las primeras semanas del retorno.

Por eso, proponemos **15 recomendaciones prácticas**, medibles y alineadas con los **6 pilares de la Medicina de Estilo de Vida**, para promover vacaciones que realmente regeneren.

1. Planifica tus “anclas de bienestar” antes de viajar

Pilar: Alimentación + Movimiento + Gestión del Estrés



- ✓ 20–30 minutos de caminata.
- ✓ 1 comida basada en alimentos reales.
- ✓ 10 minutos de respiración o pausa consciente.

Medible: 3 anclas × todos los días del viaje.

2. Acuerda un “contrato de energía” contigo mismo

Pilar: Gestión del Estrés



- ✓ Decide cómo quieres regresar: relajado, liviano, centrado.
- ✓ Cada noche evalúa tu energía del 1 al 5.
- ✓ Si estás en 1-2 → baja el ritmo al día siguiente.

Medible: 1 autoevaluación por noche.

3. Prioriza alimentos locales, reales y sin etiquetas

Pilar: Alimentación consciente y saludable



- ✓ Haz que al menos el 80% de tus comidas provengan de preparaciones locales basadas en frutas, verduras, granos, pescados o vegetales.
- ✓ **Regla:** 80/20 (80% real – 20% otras opciones).

Medible: 1 registro diario mental o en notas.

4. Seleccionar **alimentos reales** locales

Pilar: Alimentación consciente y saludable



Conectar con alimentos locales frescos y reales:

- ✓ Busca mercados locales o restaurantes con platos frescos de la región.
- ✓ Alimentos reales: Compra ingredientes en su estado natural (proteínas magras, granos enteros, y muchas plantas).
- ✓ Hidratación Inteligente: Evita bebidas azucaradas y jugos procesados.

Medible: 1 registro diario mental o en notas.

5. Mantén una “**ventana metabólica**” flexible pero consciente

Pilar: Alimentación consciente y saludable



- ✓ Establece horarios de comidas que te permitan evitar picoteos permanentes.
- ✓ Ejemplo: comer en 3 momentos del día, evitando comer después de las 9:00 p.m.

Medible: 3 horarios definidos y consistentes.

6. Equilibra caminando las calorías que tomas con las comidas.

Pilar: Movimiento para el equilibrio natural



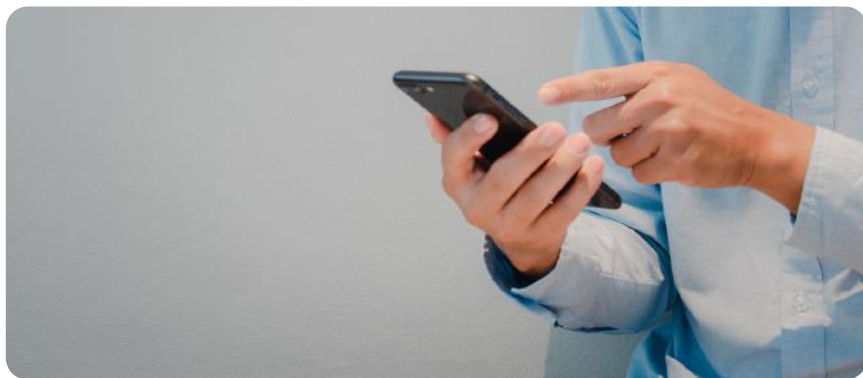
Si sumas movimiento diario te permite regular glucosa, digestión y ánimo:

- ✓ 20-30 minutos diarios caminado, nadando, montando bici, trotando, bailando, etc.).
- ✓ Toma gua todo el día. Un sorbo cada 5 minutos.

**Medible: meta diaria:
8.000–10.000 pasos.**

7. Desconexión digital con horario razonable

Pilar: Gestión del estrés y relaciones



Define un **“modo vacaciones”** del celular.

- ✓ Sin correo laboral.
- ✓ Redes solo en 2 momentos del día (mañana y tarde).

Medible: 2 bloques de 20 minutos máximo.

8. Respeta el **ritmo circadiano** (sí, incluso en vacaciones)

Pilar: Descanso y sueño reparador



- ✓ Dormir 7–9 horas.
- ✓ La misma hora para acostarte y levantarte (± 1 hora)
- ✓ Exposición a luz natural en la mañana.

Medible: 7 días registrando hora de sueño.

9. Establece límites sanos durante el viaje

Pilar: Relaciones Saludables



Aclara con quienes compartes tu días libres:

- ✓ Qué necesitas para descansar.
- ✓ Dí qué no harás aunque a otros no les guste. Ejemplo: “Antes del desayuno necesito 20 minutos de silencio”.
- ✓ Si eres mujer distribuye las responsabilidades, no pongas todo sobre tus hombros.

Medible: 1 conversación sobre los límites el primer día.

10. 10 minutos diarios de pausa reguladora

Pilar: Higiene mental y gestión del estrés



- ✓ Práctica de respiración consciente.
- ✓ Lleva un diario o cuaderno para escribir sobre pensamientos, sentimientos, objetivos, gratitud y experiencias (journaling).
- ✓ Observa la naturaleza (mar, montañas, árboles, flores)
- ✓ Camina descalzo.

Medible: 10 minutos diarios (cronómetro).

11. Hidratación consciente “2 x 1”

Pilar: Alimentación consciente y gestión del estrés



- ✓ Sencillo y práctico: por cada bebida alcohólica o dulce: 2 vasos de agua.

Medible: registro mental simple → 2x1.

12. Activa tu **biofilia**

Pilar: Conexión / Movimiento / Gestión emocional



Incluir contacto diario con naturaleza:

- ✓ 5 a 10 minutos de luz solar al día.
- ✓ Caminar en arena, césped o sendero.
- ✓ Apreciar formas, colores, sonidos.

Medible: 1 experiencia biofílica/día.

13. Vigilancia de otras sustancias peligrosas

Pilar: Sustancias y entornos nocivos



Evitar los riesgos asociados a:

- Bebidas energéticas o altas dosis de cafeína. No es disminuirlas, es evitarlas.
- Uso de cannabis recreativo, sedantes e hipnóticos. Pueden generar dependencia.

Medible: 1 hora de preparación antes del regreso.

14. Dimensión de "Seguridad del Viajero"

Pilar: transversal a los 6 pilares



Precauciones activas para cuidarte:

- **El sol** es maravilloso, pero entre 10 a.m. y 4 p.m. debe evitarse. Un sombrero, un protector solar son amigos ideales.
- **Ergonomía.** Ya sea en avión, bus o automóvil. Cuida tu postura y estírate cada 1-2 horas.
- **Seguridad alimentaria:** no te arriesgues con agua no embotellada, con alimentos crudos y vigila la higiene de la oferta de la comida callejera.

Medible: Cero quemaduras, cero dolores y cero infecciones gastrointestinales.

15. Regresa con intención (no improvisado)

Pilar: Higiene mental / Propósito



Un día antes del regreso:

- ✓ Organiza tu bolso/maletín de trabajo.
- ✓ Planifica tu primera comida.
- ✓ Define 1 propósito para la primera semana

Esto evita el choque postvacacional.

Medible: 1 hora de preparación antes del regreso.

Evalúa tu sueño

Escala Breve de Calidad del Sueño (EBCS)

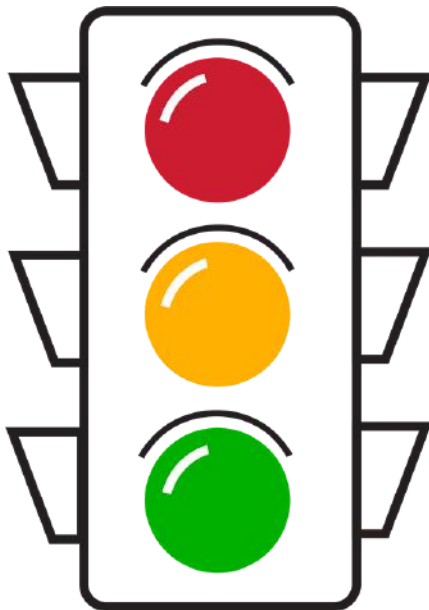
Elije cada mañana del 1 al 5 según cómo te sientes al despertar:



Evalúa tu sueño

Escala Breve de Calidad del Sueño (EBCS)

Semáforo del sueño - Interpretación rápida



Muy mala calidad de sueño

- Me desperté varias veces
- Me costó mucho conciliar el sueño
- Desperté cansado/a y sin energía

Calidad intermedia

- Dormí lo suficiente, pero no totalmente reparador
- Hubo una o dos interrupciones menores
- Energía aceptable al despertar

Excelente calidad de sueño

- Dormí profundamente
- Sin interrupciones
- Me despierto renovado/a y con claridad mental

Puntaje	Significado	Recomendación
1-2	Sueño insuficiente o no reparador	Revisar hábitos, estrés y horarios.
3	Sueño moderado	Ajustar rutinas para mejorar consistencia.
4-5	Buen sueño	Mantener hábitos y horarios saludables.

Actividades biofílicas sugeridas por entornos vacacionales

1

Entorno de Montaña y Bosque (Terapia de Bosque)

Actividad Biofílica	Pilar de la MEV que refuerza	Beneficio de la biofilia
Caminata en silencio (<i>Shinrin-Yoku</i> Adaptado): Caminar lentamente y sin un destino fijo, concentrándose en los sonidos (hojas, aves) y los olores (tierra húmeda, pinos).	Higiene Mental, Movimiento, Descanso	Reducción del estrés: Los <i>fitoncidas</i> (compuestos químicos emitidos por los árboles) han demostrado reducir los niveles de cortisol.
Identificación de especies: Dedicar tiempo a observar e identificar una planta, un musgo o un pájaro local.	Higiene Mental, Relaciones	Foco y calma: Fomenta la atención plena y la curiosidad, distrayendo la mente de las preocupaciones.
Comida tipo picnic con elementos naturales: Comer al aire libre sobre una roca o junto a un arroyo.	Alimentación consciente, Relaciones	Conexión multisensorial: Involucra la vista, el olfato y el gusto en un entorno restaurador.

MEV (Medicina de Estilo de Vida)

Actividades biofílicas sugeridas por entornos vacacionales

2

Entorno de mar, río y cascadas (Conexión con el agua)

Actividad biofílica	Pilar de la MEV que refuerza	Beneficio de la biofilia
Meditación con sonido de olas, río cascada: Sentarse en la arena o en una piedra y enfocar la atención únicamente en el ritmo constante y predecible del mar. (mejor con los pies en el agua)	Higiene Mental, Descanso	Relajación Profunda: las "armonías blancas" naturales del agua inducen un estado meditativo y reducen la ansiedad.
"Barra Libre" de Pies Descalzos: Caminar descalzo sobre la arena, el pasto mojado o el agua en un sendero durante 20 minutos.	Movimiento, Higiene Mental	Conexión a tierra (aterrarse/grounding): Se percibe una reducción de la inflamación y mejora en el estado de ánimo por el contacto directo.
Observación del horizonte: Dedicar 15 minutos sin tecnología a observar la inmensidad del agua o los colores del cielo al amanecer o al atardecer.	Higiene Mental, Descanso	Sentido de perspectiva: Los espacios abiertos y la conexión con el horizonte calman el sistema nervioso.

Actividades biofílicas sugeridas por entornos vacacionales

3

Entorno urbano o de casa (Biofilia interior)

Actividad biofílica	Pilar de la MEV que refuerza	Beneficio de la biofilia
Jardinería o cuidado de plantas: Pasar tiempo podando, regando o trasplantando.	Movimiento, Higiene Mental	Terapia táctil y productiva: Disminuye el estrés y fomenta una conexión directa con algo vivo.
Ventana de naturaleza: Configurar un espacio interior (junto a una ventana) con vistas a árboles, plantas o el cielo, y pasar tiempo de lectura o descanso allí. Subir cortinas y abrir ventanas.	Descanso, Higiene Mental	Conexión visual: La sola observación de patrones naturales y luz solar dinámica es restauradora.
Paseo "Caminante" urbano consciente: Dar un paseo por un parque o una calle arbolada sin auriculares ni destino fijo, prestando atención a la flora urbana.	Movimiento, Higiene Mental	Reducción del Sedentarismo: Incorpora movimiento y un momento de presencia en la rutina urbana.



Aprender a descansar

Las vacaciones no son una huida:

son un espacio para recordar
quién eres cuando te cuidas.



Conecta con la
Medicina de Estilo
de Vida



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



AMESVIDA
COLOMBIA