

Sagradas vacaciones

Archivado en: Columnistas · M. Pia Bartolomé V. · Proteus

Pia Bartolomé | Lunes, 17 de enero de 2022, 12:49

[Compartir 0](#) [Twitter](#)

Tal vez más que nunca después de dos años de pandemia, estas vacaciones son profundamente esperadas. La sensación de agotamiento se percibe en distintas dimensiones, es que ha sido duro y le hemos puesto tanto "heque" para salir adelante. Queremos vacaciones y las necesitamos. Por eso es relevante darles la importancia que tienen y el espacio que se merecen.

Las personas que están acostumbradas al ritmo y las exigencias del alto rendimiento, no les es fácil detenerse, soltar y gozar. Pero como dice el sabio proverbio: hay un tiempo para todo ¡y este es el tiempo para vacacionar! Las vacaciones posibilitan experimentar otras formas de ser y estar. Dicho de otra manera, quienes a menudo estamos en la intensidad del hacer permanente, las vacaciones permiten que nuestro ser también se expanda.



Hace bien desconectarse de nuestras prácticas habituales. Hace bien no hacer nada, descansar para que lo nuevo surja. Recomiendo la charla TED "The power of time off" en que el famoso diseñador Stefan Sagmeister cuenta que cada 7 años cierra su estudio para tomarse un sábado y cómo eso se vincula con su proceso de innovación.

Las vacaciones son un tiempo privilegiado para dejarnos sorprender por el atardecer frente al mar o la sombra de un peumo añoso. Pero para que esos otros mundos se desplieguen debemos detener la marcha. La desidia, el ocio y el descanso nos tienen que desparramar en la arena.

Es tiempo de recargar energías y ser cariñosos con nosotros mismos. Este descanso es un derecho con valor en sí mismo, pero también hay innumerables estudios que muestran el vínculo con la salud física y mental, con la importancia de reconciliar la vida laboral y personal.

En esa apertura para preparar el festejo de las vacaciones, les recomiendo volver a jugar, a reconectarse con eso que les gustaba hacer y hace tiempo no retoman, atreverse a explorar algún hobby nuevo, conversar lentamente comiendo sandía y con el calor de una tarde estival revisar todo lo que pasó el año pasado y lo que queremos para el que recién iniciamos. Aunque la felicidad depende de uno y no de las circunstancias, estas vacaciones nos pueden dar la alegría y las sabidurías necesarias para tener las velas desplegadas disfrutar el viaje junto al próximo viento que nos sopla.

M. Pia Bartolomé V.
Psicóloga, Máster en Comportamiento del Consumidor
Gerenta de Proyectos Proteus