

Medio: La Nación

Sección / Suplemento: Vida & Ocio

Fecha: 9 de enero de 2016

Link: <http://www.lanacion.com.ar/1860828-no-me-puedo-relajar-en-7-dias>

# ¡No me puedo relajar en 7 días!

¿Pensaste alguna vez que necesitabas vacaciones de las vacaciones? Si tu respuesta es "¡sí!", no desesperes: hay formas de lograr que esa semanita termine pareciendo un mes en las Bahamas. O algo por el estilo

[SEGUIR](#)

[Lola Schenone](#)

PARA LA NACION

SÁBADO 09 DE ENERO DE 2016

**Después de un año de trabajo, estudio y obligaciones, llega el esperado descanso. Pero si dura sólo una semana, a veces a la hora de volver es como si nunca hubiera existido. Entre las complicaciones de los preparativos antes del viaje, el tiempo que lleva llegar a destino y lo difícil que es bajar la velocidad a la que vivís durante más de once meses, cuando empezás a relajarte suena un timbre molesto como al final de un recreo. Sin embargo, podés tomar algunas medidas para asegurarte de que después del break no te vas a sentir más cansado que cuando arrancaste.**

## *Ojo con las expectativas*

**Si la cantidad de días disponibles para tus vacaciones no supera la semana, "es importante tener en cuenta**

que para lograr bajar el ritmo el cuerpo necesita 72 horas", explica Mirta Dall'Occhio, licenciada en Psicología y directora del instituto Sincronía, especializado en estrés, ansiedad y emociones. "Los primeros tres días van a ser un proceso de ajuste, como si no contaran como un tiempo de reparación; o sea que la persona que se va siete días en realidad descansa cuatro". Una excelente idea es elegir algún lugar donde el sistema nervioso pueda realmente descansar. Opciones hay muchas: puede ser la playa, la montaña, un hotel o resort con servicio all-inclusive. Si las vacaciones son en familia, no hay que olvidarse de que los chicos necesitan entretenimiento. Seguramente siete días para conocer Disneyworld sea demasiado estrés para todos, entonces lo mejor será elegir un destino donde los chicos puedan pasarla bien y los padres relajar. Buscar alguna propuesta que te permita disfrutar de días de relax total, y otros para hacer actividades en familia que sean divertidas, pero sin provocar un agotamiento general. La licenciada en Psicología Julieta Gálvez agrega: "No debemos subestimar estas minivacaciones, porque independientemente de su duración nos dan la posibilidad de oxigenarnos, resetearnos y tomar distancia para incorporar otra mirada sobre nosotros mismos".

## *Open your mind*

Una clave para disfrutar de las vacaciones y no estresarse en el camino es dejar de lado al obsesivo que aparece a la hora de hacer planes, e intentar ser un poco más flexible. Si todo lo que se organizó tiene que responder a un esquema y ante el mínimo contratiempo las terminaciones nerviosas del cuerpo se encienden como luces en un árbol de Navidad, es imposible disfrutar de nada. Hay que tomar los acontecimientos y los cambios imprevistos con más calma, abrir la mente y poner el cerebro al servicio del descanso y no del estrés. Mantener la cabeza abierta siempre ayuda a resolver problemas y a no reaccionar bajo presión.

## *Buscar el ritmo interior*

Para encontrar el ritmo propio ayuda muchísimo elegir actividades en las que el foco esté puesto sobre uno mismo. No es necesario que el plan sea en solitario, sino simplemente abocarse al disfrute personal: leer, ver una película, sentarse a mirar el paisaje o simplemente tomarse unos minutos para reflexionar. Por más corto que sea ese tiempo, si está bien aprovechado y se lo disfruta es como una doble carga de energía para enfrentar el año. Dall'Occhio recomienda: "Si la persona trabaja en un espacio cerrado y le gusta leer, Paio sería conveniente que lo hiciera en un espacio abierto; que le proponga a su

cuerpo, a su cerebro, a su sistema nervioso y a sus músculos una actividad diferente. ¿Para qué? Para recuperar flexibilidad. Generar hábitos de comportamiento nos hace bien porque nos permite desarrollarnos, pero en el proceso también vamos perdiendo elasticidad. Lo que fundamentalmente hay que buscar en un espacio de reparación es la flexibilidad".

## *Apostar a las experiencias*

Ya se sabe que cuando termina el descanso lo que permanece en la memoria son las experiencias vividas. Los recuerdos, en este caso, tienen beneficios hedónicos, porque encuentran una existencia propia en las historias que se comparten con los demás, sin importar cuánto tiempo pasó desde el día en que ocurrieron. ¿A quién no le ha tocado un asado en el que familiares y amigos reviven con entusiasmo esos momentos que tanto placer aportaron allá lejos y hace tiempo? Elegir actividades alrededor de nuevas y divertidas experiencias es una manera de fomentar la extensión de esas vacaciones que, al margen de su corta duración, quedarán en la psiquis durante muchos años. "Además de la posibilidad de romper con la rutina, las cosas nuevas colaboran mucho con el proceso creativo, aumentando la alternancia de opciones y el hallazgo de oportunidades. No sólo ayudan al descanso sino que además son verdaderamente productivas", asegura Gálvez.

## *Desenchufe, desenchufe*

Una de las grandes ventajas (o desventaja, según como se mire) que trajo la tecnología es la conexión permanente con todo (o casi): trabajo, familia, actualidad. Las vacaciones son el momento perfecto para "desenchufarse". Ahora bien: ¿cuántos se lo permiten? La realidad es que la mayoría de la gente no puede estar mucho tiempo sin chequear el celular. Ver si alguien llamó, escribió, publicó algo en Facebook, o retuiteó alguna noticia es una forma moderna de adicción. Esto impide disfrutar plenamente de las vacaciones porque todos, casi sin excepción, sienten la necesidad de compartir con quienes están del otro lado de la pantalla todo lo que hacen, y en todo momento. Es muy importante recordar que cada minuto que se usa Después de todo, los momentos que pasan y no se disfrutan están perdidos: nunca es seguro que esa oportunidad se vuelva a repetir. Para que el descanso anual rinda hay que saber dejar el trabajo en la oficina. para chequear el celular es un minuto que se pierde para saborear lo que pasa alrededor.

## *Viva el ocio*

Otro punto clave es no olvidar que las vacaciones son un período necesario para que cuerpo y mente recarguen las baterías, esas que te mantendrán

trabajando todo el año. Hay que permitirse "bajar un cambio" y disfrutar de un poco de paz. Tomarse el tiempo para hacer cosas que en otro momento resultan imposibles es una buena idea: dormir la siesta, hacerte un masaje, levantarte de la cama cuando te sientas realmente descansado, conectar con el lugar y la gente con la que estás compartiendo esos días. Después de todo, los momentos que pasan y no se disfrutan están perdidos: nunca es seguro que esa oportunidad se vuelva a repetir. Para lograr que el descanso anual rinda hay que saber dejar el trabajo en la oficina. Aprender a desconectarse de las obligaciones cotidianas es fundamental para delimitar espacios entre lo personal y lo profesional. Y el éxito se logra cuando se consigue un verdadero equilibrio entre ambos universos.