Advierten que salir de vacaciones no necesariamente significa descanso

Académica e investigadora de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso abordó las razones por las que algunas personas decide no hacer una pausa en su trabajo y cómo eso afecta la salud y las relaciones familiares.

La mayoría de las personas espera con ansias la llegada de las vacaciones, para tomar un descanso del año laboral y compartir con los suyos sin depender de los horarios. En general es un periodo para desconectarse de las responsabilidades y liberarse por un tiempo del ajetreo diario. Sin embargo, existen personas que por distintas razones no pueden tomar vacaciones o incluso hay quienes las evitan.

Pero ¿qué sucede con las personas que, sin tener presiones económicas o laborales, deciden no tomarse un descanso? Para Luisa Castaldi, académica y directora de la Clínica Psicológica de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), hay que considerar la historia de cada persona, ya que muchas veces pueden tener algún tipo de temor que le impide tomar vacaciones. “Hacer una pausa en el trabajo puede significar para ellas enfrentarse a conflictos o situaciones familiares complejas que prefieren evitar, porque les implica asumir otro tipo de responsabilidad, entonces, salir de vacaciones no necesariamente es un descanso”, indicó.

Por otro lado, la especialista señaló que hay personas que están tan alejadas de sí mismas que se desconectan de sus necesidades, tanto físicas como mentales y entran en un círculo que les hace difícil darse cuenta de la necesidad de descanso. “Hay señales que deberíamos poder captar, como la dificultad de conciliar el sueño, dificultades en la

alimentación o el hecho de estar siempre pendientes, preocupados e hiperactivados”.

No tomar vacaciones también podría afectar las relaciones de familia. Según la académica PUCV, en ocasiones es necesario tener un “tiempo vacío” para observarnos y observar a las personas preguntarse en qué están, qué ha pasado en este tiempo que no hemos conversado. También ver cuánto han crecido los niños, cuánto han cambiado y qué han aprendido”.

“Desde el punto de vista de salud física y mental, es relevante tomarse ese tiempo para observar, para mirar, porque en el día a día no lo hacemos. Incluso cuando nuestro trabajo nos gusta mucho, cuando es un trabajo interesante, siempre es útil tomar un poquito de distancia para dejar descansar la cabeza, dejar de pensar tanto en lo que nos aflige o nos enferma”, agregó.

Finalmente, Luisa Castaldi enfatizó en que al margen de las causas que tiene una persona para no tomarse vacaciones, “no debemos enjuiciarla, pues todas las razones pueden ser muy válidas”.