



EDITORIAL

Aprovechar bien el verano

En verano la mayoría de los chilenos y chilenas salen de vacaciones. Una época vinculada a la felicidad y el bienestar, ya que se asocia automáticamente con vacaciones, descanso, buen clima, viajes, tiempo libre y disfrute de la vida. Sin duda, un tiempo que se presta para detenerse y reflexionar sobre el cierre del año y el inicio del nuevo.

En una sociedad donde cada vez se privilegia más los rendimientos productivos y profesionales, la mejor inversión sin duda es invertir tiempo en los afectos personales y/o en los cambios de entorno, buscando una base para luego planificar los nuevos objetivos y metas.

Según una investigación de la Universidad de Michigan, el impacto positivo que el clima cálido y soleado puede tener sobre la salud mental y el estado de ánimo es real. "Estar al aire libre en un clima agradable realmente ofrece

una manera de restablecer la mentalidad", dijo Matthew Keller, el investigador postdoctoral de la UM que dirigió el estudio de psicología.

El periodo debe ser real-



la mejor inversión sin duda es invertir tiempo en los afectos personales y/o en los cambios de entorno".

mente de dedesconexión de las labores cotidianas, como trabajo, estudios, tareas hogareñas y crianza.

Resulta importante en este sentido utilizar este tiempo como una oportunidad para generar estrategias de autocuidado que faciliten un reposo tanto a

nivel físico como mental, ya sea a través de actividades de ocio o lúdicas, compartiendo tiempo a nivel familiar con nuestros afectos más significativos, o por el contrario priorizando espacios personales que nos facilitan una introspección en torno a nuestros deseos, objetivos y metas, reflexionando sobre aquello que queremos lograr.

Por eso, los especialistas en el tema recomiendan limitar la exposición durante este tiempo a contenidos que le hagan a uno sentirse inseguro/a o insatisfecho/a con su cuerpo o haga pensar en cosas negativas, como por ejemplo se da en ciertas redes sociales. En su lugar, hay que buscar inspiración en personas y cuentas que promuevan valores positivos para nuestro ánimo, buscar actividades que hagan sentirse bien con uno mismo/a, como leer un libro, pasar tiempo al aire libre o conectarte con amigos y seres queridos en persona.